

الطب الغذائي

«الطعام الصحي هو أفضل دواء»

إن الأكل والتنفس هما أهم أمرين نقوم بهما كل يوم لنبقى على قيد الحياة. إن الطعام الذي تغذي به جسمك مهم جداً لصحتك. إن الطعام الجيد - الطعام الطبيعي الذي تريدك الطبيعة أن تأكله - سوف يزود جسمك بالعناصر الغذائية الضرورية لصحة جيدة - خصوصاً للمحافظة على جهاز مناعي فعال.

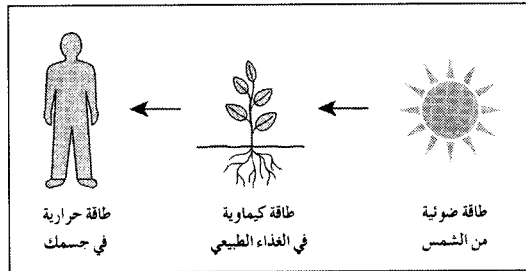
إن الطعام السيئ - غير الطبيعي أو المعالج - سوف يؤدي إلى تناقص مستمر في صحتك ويجعلك أكثر تعرّضاً للإنتان. بعد اثنتي عشرة سنة قضيتها في أفريقيا صُدمتُ عند عودتي إلى أوروبا ورؤيتي لأنواع الأطعمة التي يأكلها الناس هنا. في أفريقيا يعتمد الناس على الطعام الطبيعي على الأقل في معظم الأحيان. إنهم لا يأكلون إلاّ اليسير من الطعام المعالج لأنه غالي الثمن. ما يُزرع في الحديقة الخلفية رخيص لكن ما يأتي من المصانع التي تصنع الطعام يكون

غالباً. إن معظم الطعام الذي نأكله في أوروبا طعامٌ ميّت وهو يحوي الكثير من السكر ومعظمه معالَج .



الصورة 8 - 1

كل الطاقة الموجودة على هذا الكوكب تأتي من الشمس فالشمس تمدُّنا بالحرارة والضوء . كما تبين الصورة 8 - 1 فإن النبات يستخدم الضوء الآتي من الشمس ليصنع الطعام بطريقة جميلة تدعى التمثيل الضوئي . خلال التمثيل الضوئي تتحول الطاقة من ضوء إلى طاقة كيميائية وتُمرَّر هذه الطاقة إلينا حين نأكل النبات . لذلك نقول عن الطعام الطبيعي أنه غني بالطاقة ولكن الأمر ببساطة هو أن طاقة الشمس تنتهي في جسدك جاعلةً إياه صحيحاً معافى .



الصورة 8 - 2

لا عجب إذاً أنَّ بعض الثقافات تعبد الشمس فهي المعطي للحياة على هذا الكوكب .

ولكن معظم الطعام الذي نأكله يُزاح من طريق الطاقة هذا ويصنَّع في المعامل . وغالباً ما تُضاف مواد كيميائية غير طبيعية كالمنكهات والملونات والحافظات . إن الطعام بهذه الطريقة يُفرَّغ من طاقته إنه (ميتٌ) بكل معنى الكلمة . كما أنه سام للجسد بسبب المواد المضافة إليه والتي تزيد من عبء الطَّرح على الجسد .

إن الرسالة بسيطة - كلما كان طعامك أقرب إلى الطبيعة كلما كان غنياً بالطاقة أكثر وكلما أصبح جسدك أكثر صحةً .

الماء

إن الماء هو أهم مغذٍّ للجسم . نحو 60٪ من جسم الإنسان مكوَّن من الماء . لذا يجب أن نشرب الكثير منه يومياً . يوصى بأن تشرب المرأة التي تزن 50 كغ ليترًا إلى ليتر ونصف يومياً أمَّا الرجل الذي يزن 70 كغ فعليه أن يستهلك ليترًا ونصف إلى ليترين يومياً .

إن هذه الكميات مجرَّد كميات تقديرية والشئ الأهم أن تصغي إلى جسدك . حينما تكون عطشاناً اشرب الماء ولكن تأكد أنه ماء آمن . الماء المفلتر أو ماء الينابيع هو الأفضل والماء المعلَّب أفضل من ماء الصنبور .

إن نوعية مصادر المياه التي نشربها أصبحت موضوعاً مهماً من مواضيع الصحة العامة . ويبدو أن الأطفال يعلمون بفطرتهم أن ماء

الصنبور غير صالح للشرب - فالرائحة والطعم يعطيانهم مؤشراً فورياً .

معظم الأطفال في البلدان المتقدمة يأخذون حاجتهم من السوائل عن طريق المشروبات الغازية أكثر من الماء . تتكون المشروبات الغازية من ماء مُكْرَبٍ مضافٌ إليه المنكهات والملونات وموادٌ أخرى . في كثيرٍ من المدن لا يكون ماء الصنبور له لون ورائحة . فقط بل يحتوي على الكلور والفلور والمعادن الثقيلة وكيماويات أخرى قد يكون ضررها على الجسم بالغاً . إذا لم تشرب حيواناتك المنزلية من ماء الصنبور تعامل معه بحذرٍ شديد . يُستخدم الكلورين لقتل الجراثيم الضارة في مصادر المياه (ولهذا يُضاف إلى برك السباحة) . لكن الكلورين قد يقتل بعض الجراثيم الجيدة في الجهاز الهضمي للإنسان . كما وجد للكلورين دور محرّض لهجمات الربو وهو مسبب لتصلب الشرايين .

يضاف الفلورايد إلى مصادر مياه الشرب في كثيرٍ من البلدان بهدف منع الأسنان من التسوس لكن تبيّن أن الفلورايد يسبب تخریباً في الدماغ والخلايا العصبية وكذلك الكبد .

كما أنه يؤدي إلى ازدياد نسبة الإصابة بكسور العظام . يحرّض الفلورايد بناء العظام ولكنه يجعلها فقيرةً بالمعادن وبالتالي أكثر عرضة للإصابة بالكسور .

حينما كنت طفلاً في إيرلندا الشمالية كنت في الريف وكان عندنا بئر في الحديقة الخلفية للمنزل وكان مصدر الماء الأساسي لنا لعدة

سنوات . وبما أن استخدام المبيدات في ذلك الوقت كان محدوداً كان الماء نقيّاً وصالحاً للشرب إذ إنه آتٍ من الطبيعة مباشرة . والآن تظهر التقارير عن التحاليل الكيماوية التي أجريت على عينات من الماء في أنحاء مختلفة من أوروبا ، أننا وبدون أدنى شك ألحقنا ضرراً كبيراً بمصادر مياهنا الثمينة . خلال الأربعين سنة الماضية ونتيجة لذلك أُجبرنا على شرب مياه مفلترة أو معلّبة .

في نهاية الستينيات حينما كنتُ في المدرسة ذهبنا في رحلة مدرسية إلى فرنسا وقد فوجئتُ هناك برؤية العديد من الفرنسيين يشربون الماء في زجاجات إذ لم أرَ ماءً معلّباً من قبل . واليوم أصبح الماء المعلّب شائعاً في كل مكان في العالم وهذا دليل على مدى الخطورة التي وصلتُ إليها مصادرنا المائية . في أفريقيا يُعتبر الماء مسألة حياة أو موت ونتيجةً لتلوث مصادر المياه لا يعيش نسبة كبيرة من الأطفال لأكثر من سنةٍ واحدة - بسبب إنتانات الأمعاء وغيرها من الأمراض المتنتلة بالماء . إن مصدراً نقيّاً للماء هو مفتاح الصحة لقرية كاملة أو تجمع بشري بأكمله في أفريقيا . ولسوء الحظ ينطبق نفس الأمر على أوروبا اليوم . إن الماء كغيره من العناصر المغذية أصبح غير صالح للشرب .

السكر

إن كمية السكر التي يستهلكها الطفل أو البالغ العادي في العالم الغربي تدعو إلى القلق . حينما تتسوق في سوبر ماركت في أوروبا

ستشعر بأن محتوى الأطعمة من السكر يبلغ حدّاً مندرّاً بالخطر. إن معظم المجففات التي نتناولها عند الإفطار تحتوي على السكر (وعاء من الكورنفلكس يحتوي على ما يعادل ملعقتين من السكر). كذلك المشروبات الغازية تحتوي على كمية كبيرة من السكر - اللوكوزيد والكوكاكولا تحتوي على ما يعادل سبعة ملاعق من السكر في كل زجاجة (200 مل)! هذه الأمثلة تبين أهمية قراءة ما يُكتب على الأطعمة المصنّعة قبل شرائها. إذا كنت تريد أن تعرف كميات المكوّنات لأي طعام راسل المصنع الذي أتى منه.

إن السكر المكرّر مثل الطحين المكرّر هو نتاج للحضارة الغربية. إنه طعامٌ غيرٌ طبيعي وبالتالي هو غير ضروري أبداً في غذائنا بل الأسوأ من ذلك أنه يسبب الأمراض.

منذ 150 سنة حذّر الهنود الأمريكيون من الآثار المؤذية للسكر المكرّر على الجسم. لقد لاحظوا أن الرجل الأبيض يأكل الكثير من الأطعمة الحلوة التي تُضعف الجسد وقد ثبت ذلك اليوم. يشجّع السكر على نمو عدد من الجراثيم والفتور وهو وسط رائع لنمو هذه الكائنات. نتيجة لذلك فإنّ حميةً غنيّة بالسكريات قد تعرّض الإنسان للإنانات. إن استهلاك السكر غالباً ما يصاحبه تنخر في الأسنان وإنّتان بالمبيضات البيض وازدياد في إنتاج المخاط وخصوصاً عند الناس المعرضين لمشاكل تنفسية كمرض الربو. كثيرٌ من الناس اليوم أصبحوا مدمنين على السكر وهو مثل التدخين يصعب على المدمن أن يعيش بدونه.

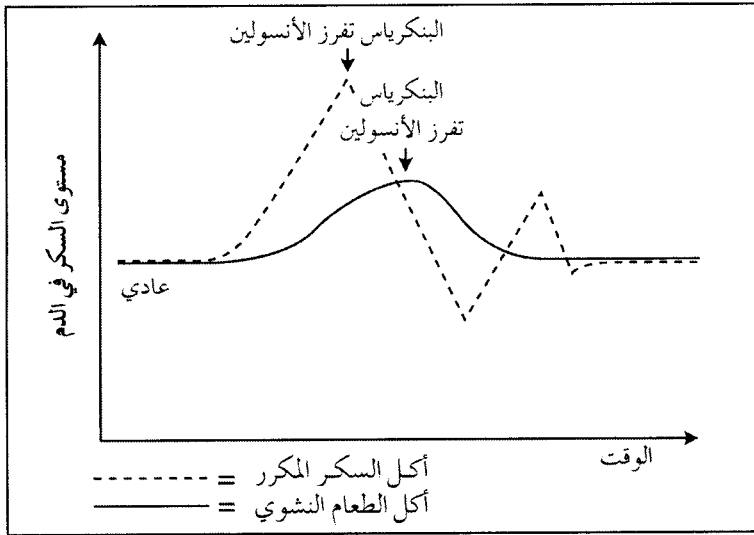
في دراسة أجراها سانشيز وشركاؤه سنة 1973 فإن أخذ كميات كبيرة من السكر له تأثيرات سلبية على الجهاز المناعي . وقد أثبت هؤلاء الباحثون أن السكر يُضعف من قابلية الكريات البيض من التقاط وقتل الجراثيم . أعقب هذا البحث أعمال الدكتور الأمريكي ساندلر الذي اقتنع خلال عمله مع ضحايا جائحة شلل الأطفال في أواخر الأربعينيات أن استهلاك كمية كبيرة من السكر يزيد من القابلية لهذا المرض . لقد دعمت أبحاث 1973 نظرية الدكتور ساندلر وبيّنت بوضوح أن السكر المكرر يثبط الجهاز المناعي . دراسات أخرى أثبتت أن السكر يسرق من الجسم الزنك (الفصل التاسع) الضروري لسلامة المناعة .

إن أفضل سكر هو ذلك الموجود في الطبيعة وخصوصاً في النباتات الجافة والطارحة . إن الزبيب والعنب والتمور هي مصادر ممتازة للسكر ويمكن استخدامها لتحلية الفطور الصباحي . كثير من الأفريقيين يمضغون قصب السكر ولا يعانون المشاكل الصحية التي نعانيها في الغرب . ربما لأن السكر الطبيعي يغذي الجسم بالمعادن كالسيوم في حين يسرق السكر المكرر الكالسيوم من الجسم .

للسكر تأثير أكيد على صحتنا جميعاً لكن تأثيره أكبر على الأطفال الذين يتناولونه بكميات كبيرة . كثير من الأطفال الذين يأتون إلى عيادتي يعانون الربو والأكزيما والانتانات المتكررة . وعدد كبير

منهم يشكو من نقص في المعادن . إن أول ما أوصي به هؤلاء الأطفال هو التقليل من تناول السكريات . إن بعضهم في وضع صحي سيئ إلى درجة أنه من الضروري أن يوقفوا أكل السكر تماماً لفترة محدودة . إن فوائد هذا العلاج تظهر بشكل فوري إذ تزداد شهية الطفل وطاقته ويبدأ الجسم بأكمله بالعمل بشكل أفضل .

من بين البالغين الذين أشاهدهم يوجد تقريباً وباء من الإنتانات الفطرية واندفاعات الجلد وإنتان الأمعاء بالمبيضات البيض . كثير من هذه الإنتانات تتحسن حينما يستثنى السكر والطعام الذي يحتوي على



صورة 8 - 3 أثر النشاء والسكر المكرر على الجسم

السكر من الحمية . (كالموجودات في الحلويات) تدخل كميات كبيرة من السكر مجرى الدم بشكل سريع (الخط المتقطع) وهذا يشكل ضغطاً على البنكرياس كما أن الإنسان يصاب بارتفاع السكر الذي قد يكون خطيراً .

إن الازدياد والانخفاض في سكر الدم حين يأكل الإنسان الطعام يؤدي الجسم . إنها تشكّل ضغطاً على البنكرياس والغدة الكظرية (التي تفرز الأدرينالين) ويمكن أن تدفع بمستوى السكر في الدم إلى الانخفاض دون المستوى الطبيعي كما يُشاهد في المخطط . إن أكل الطعام المحلّى بالسكر غالباً لا يشكل مشكلة، تنشأ المشكلة حين يتعرض البنكرياس والغدة الكظرية للضغط بشكل مستمر . تجنّب هذه المشكلة بأكل السكر الطبيعي فقط وتجنب السكر الذي تمّ تبييضه ومعالجته كيميائياً ويُعتبر مؤذياً للجسم .

الطعام المعالج صناعياً

إن الطبيعة لا تريد منا أن نأكل من الزجاجات والعلب والمرطبات . إن الجسم يحب الطعام الذي يمكن هضمه وتمثله بسهولة ولا ينطبق ذلك على البروتينات والسكريات والشحوم فقط وإنما الفيتامينات والمعادن أيضاً . إن المنطق يقضي بتزويد الجهاز الطبيعي بغذاء طبيعي . أما تزويده بكيمائيات غير طبيعية كتلك الموجودة في الطعام المعالج فهو أمر غير منطقي .

خلال الخمسينيات والستينيات أصبح الطعام المصنع جزءاً من تلك العلب المريبة التي كانت تباع للناس في العالم الغربي ولقد استُبدلت المجلات الصغيرة بالسوبر ماركت اعتقاداً بأن الأكبر هو الأفضل وحتى السوبر ماركت كبرت لتصبح أسواقاً عملاقة. تذكر أن هدف صناعة الطعام المعالج هو الربح وليس الصحة! من المشجع أن ترى المحال الصغيرة تنتشر مرةً أخرى وأن الطعام المصنَّع عضوياً يأخذ في الازدياد. يجب أن يُشجَّع هذا الاتجاه من أجل مصلحتنا ومصلحة أولادنا. اضغط على بقاليتك المحلية لتزوّدك بالمزيد من الطعام المنمّي عضوياً.

إن نوعية الأطعمة المصنعة تجارياً انخفضت في السنوات العشر الماضية. إن الجزر الذي يزرع في حديقة سوق قرب مدينة كبيرة هو بشكل عام أسوأ نوعاً من ذلك الذي يزرع في منطقة غير ملوثة. بسبب الضغوط الاقتصادية تُستخدم الكيماويات في الزراعة التجارية مما يؤدي إلى إفقار التربة ذاتها. إن التربة الفقيرة تنتج خضروات سيئة النوعية. كل المغذيات التي يحتاج إليها الجزر يجب أن تأتي من التراب. إذا تمَّ إفقار التربة بزرع الكثير من المحاصيل فيها وفي وقت قصير فإن نقصاً سيحدث في المعادن الأساسية والفيتامينات الموجودة فيها. حينما تأكل طعاماً نُمّي تحت هذه الظروف فإن جسمك سينقصه مواد مغذية معينة. وهكذا ستبدأ دورة النقص في الفيتامينات والمعادن.

إن أفضل البقول والفواكه والخضروات تأتي من المزارع العضوية

التي لا تُستخدم فيها المخصّبات الكيماوية ومبيدات الحشرات ومبيدات الأعشاب الكيماوية والتي تترك وقتاً للتربة لتجدد نفسها بين دورات الحصاد.

تستطيع الآن أن تدرك لماذا من المهم أن تعرف كيف وأين استنبتت الخضروات. وإن كنت في شكٍّ من مصدرها إزرع ما تحتاج إليه في حديقتك أو اشترِ خضروات منمّة عضوياً.

اللبن الطازج:

لو علمت أهمية استهلاك اللبن الطازج لوددت أن تأكل عدة مرطبانات منه كل يوم! إذا أردت أن تتجنّب أمراض الأمعاء من الإمساك إلى سرطانات الأمعاء كُلّ علبة أو اثنتين من اللبن الطازج (100 - 200 مل).

ما الذي يحتويه اللبن الطازج؟

إنه يحتوي على مجموعات من الجراثيم كاللاكتوباسيلس بولغاريكس والستربتوكوكس ثيرموفيلوس وهي موجودة في كل مشتقات الحليب كالزبدة. كما أنه يحتوي على جراثيم مهمّة لمساعدة الأمعاء على القيام بمهمتها - لاکتوباسیلوس أسيدوفیلوس وبیفیدو باکتریوم بیفیدوس. هاتان الزمرتان تحمّلان سر التأثيرات العلاجية اللبن الطازج.

كيف يمكن للبن الطازج أن يختلف عن اللبن المنتج تجارياً؟

يختلف اللبن الطازج عن ذاك التجاري بأنه لم يُسخّن بعد إضافة

الزمر الجرثومية إليه . لذلك تتمكن هذه الزمر الحية من العيش والتكاثر في الأمعاء . معظم اللبن التجاري معالج حرارياً مما يقتل الزمر الجرثومية المفيدة . لذلك لا يحمل اللبن التجاري نفس القيمة العلاجية التي يحملها اللبن الطازج الذي يحوي جراثيم الأسيدوفيلوس والبيفيلوس .

لماذا من المفيد أن يأكل الإنسان لبناً طازجاً؟

إن الجلد والجهاز الهضمي (من الفم إلى الشرج) والمهبل عند الإناث يحتوي على بلايين الجراثيم الضرورية لعمل هذه الأعضاء بشكل طبيعي ويرمز لهذه الجراثيم بالعبارة الطبية على أنها (فلورا الجسم الجرثومية) وهي تعيش على جلدنا وداخل أجسامنا . إن العدد الأكبر من الجراثيم يعيش في جهازنا الهضمي حيث يوجد 500 نوع من الجراثيم وهي تدعى الفلورا المعوية وهي مسؤولة عن عدد من النشاطات المهمة بعضها مرتبط بشدة بالوظيفة المناعية والحالة الغذائية وإزالة السموم من الجسم .

إن نوعية الفلورا المعوية يحددها التوازن بين عدة أنواع من الجراثيم كل نوع يراقب نمو النوع الآخر ويمنعه من الطغيان على الأنواع الأخرى . هذا التوازن البيئي يمكن أن يضطرب نتيجة لعوامل محددة كالحمية والشدة المستمرة والجراحة والتغيرات الكبيرة في الحرارة والأدوية (كالمضادات الحيوية) . إذا خُرب جزء من هذه الفلورا بسبب المضادات الحيوية فإن الجراثيم المؤذية ستحل محل

الجراثيم الجيدة. الأموكسيلين على سبيل المثال يمكن أن يخرب الفلورا الجرثومية لكل من الأمعاء والمهبل. في كلتا المنطقتين يمكن أن يحدث إنتان خمائري تسببه المبيضات البيض ويدعى القلاع. إن القلاع في المهبل ظاهر للعيان كمفرزات واضحة أكثر من الإصابة المعوية التي قد لا يكون لها أعراض أو يكون لها القليل من الأعراض. في الإنسان المعافى تفرز الجراثيم الجيدة كتلك التي توجد في اللبن الطازج (الأسيدوفيلوس والبيفيدوس) حموضاً مثل حمض اللبن الذي يُبقي الوسط المحيط بها حامضاً. إن الجراثيم المؤذية والخمائر لا تستطيع النمو في الوسط الحامض وهي تنمو فقط حينما تقل حامضية الوسط المحيط بها ويحدث ذلك حينما تؤخذ بعض الأدوية (كالمضادات الحيوية وموانع الحمل الفموية على وجه الخصوص) هذه الأدوية تغير الفلورا الجرثومية التي تبطن جهازي الهضم والتناسل مما يمكن أن ينتج عنه إنتان مزمن في هذه الأعضاء بجراثيم أو فطور أو خمائر مؤذية.

إن الجراثيم الجيدة تلعب دوراً مهماً جداً في الهضم. على سبيل المثال، كلما ازدادت نسبة هذه الجراثيم الجيدة في الجهاز الهضمي كلما زادت الحركات الحوية (حركات الأمعاء الطبيعية) وهذه الحركات تنظف الأمعاء من الفضلات على شكل براز. إن طبيعة الجراثيم الموجودة في الأمعاء لها تأثير على عادات التغوط أكثر من تأثير الألياف. إن الأطباء يقولون على الألياف (البران) لعلاج عدة مشاكل معوية. على كل حال حينما كنت طالباً في كلية الطب كانت الرابطة بين سرطان القولون وطبيعة الجراثيم في الأمعاء قد تم إثباتها.

إن الفلورا الجرثومية المعوية حينما تكون سليمة لها العديد من التأثيرات المفيدة الأخرى. دعنا ننظر إلى بعضها.

1 - تأثيرات الفلورا المعوية على سرطان القولون:

أظهرت عدة دراسات أن حدوث سرطان القولون أقل عند النباتيين مما هو عند آكلي اللحوم. إن عينات البراز المأخوذة من النباتيين تظهر عدداً أكبر من العصيات الحامضة وهي الجراثيم الجيدة في حين يحوي براز آكلي اللحوم المزيد من البكتيريا (الجراثيم السيئة) والقليل من العصيات الحامضية. هذه الجراثيم المخربة تنتج مواد كيميائية (أminات سامة) تخرب بطانة القولون وتحدث في النهاية نمواً سرطانياً. وبما أن العصيات الحامضية تمنع حدوث ذلك فمن الضروري تناولها يومياً كإجراء وقائي ضد سرطان القولون.

لقد ثبت أن الجراثيم الجيدة تلعب دوراً مهماً خلال علاج سرطان القولون. أوضح نيوميستر (1969) أن داعمات حاوية على نوعين من الجراثيم موجودة في اللبن الطازج - اللاكتوباسيلوس أسيدوفيلوس والبيفيدو باكتريوم بيفيدوس - تُنقّصُ إذا أُخذت أثناء العلاج الشعاعي الآثار الجانبية لهذه المعالجة من 61٪ إلى 21٪. وقد أكدت ذلك دراسات أخرى. لذلك أوصي باستخدام الجراثيم المفيدة (كالموجودة في اللبن الطازج) خلال أخذ العلاج الشعاعي والكيماوي للسرطان.

2 - الفلورا المعوية وامتصاص الكالسيوم

إن امتصاص الكالسيوم من جدار الأمعاء إلى مجرى الدم يتم تعزيزه بفضل الفلورا المعوية . وكما شرحنا سابقاً فإن الجراثيم الجيدة تنتج حمضاً هو حمض اللبن وامتصاص الكالسيوم يزيد في الوسط الحامضي . وهذا مهم عند النساء بعد سن اليأس للوقاية من ترقق العظام وخصوصاً عند النساء اللواتي لا يمارسن الرياضة ويأكلن طعاماً فقيراً بالكالسيوم . إن تناول اللبن الطازج يومياً يساعد على امتصاص الكالسيوم والوقاية من ترقق العظام .

3 - الفلورا المعوية والكولسترول

عدة دراسات أثبتت أن استهلاك الجراثيم الجيدة كالأسيدوفيلوس يسبب نقصاً في مستوى الكولسترول (مان وسبويري 1974 مان 1977) . إضافة إلى أن إطعام الأطفال حليباً مزوداً بالعصيات الحامضة ينتج عنه مستويات من الكولسترول أقل من تلك التي تنتج عن استخدام حليب بلا عصيات حامضة نفس الملاحظة شوهدت عند الخنازير التي غُذيت بحمية غنية بالكولسترول .

لقد أثبتت الأبحاث أن تناول جراثيم جيدة كتلك الموجودة في اللبن الطازج يمكن أن تنقص مستوى الكولسترول في الدم وبالتالي تنقص من خطر الإصابة بمرض القلب .

4 - الفلورا المعوية والإمساك والإسهال :

إن كلاً من الإمساك والإسهال يمكن علاجه باللبن الطازج وقد

أثبت الباحثون الطبيّون التأثيرات النافعة للعصيّات الحامضة على حركات الأمعاء سواء أُخذت كلبين طازج أو كبسولات مجففة بالتجميد. إن حركات الأمعاء المنتظمة ضرورية لكل إنسان ولكنها أكثر ضرورة لكبار السن الذين لا يفيدهم تناول اللبن الطازج للأمعاء فقط وإنما لصحة الجسم بشكل عام. إن الكالسيوم الموجود في اللبن يفيد في الوقاية من ترقق العظام.

إن الإسهال غالباً ما يصيب الأشخاص المسافرين الذين يعانون كل أنواع المشاكل المعوية وخصوصاً الإنتانية كالتهاب المعدة والأمعاء الذي من الممكن أن يتحول إلى إنتان مزمن. إن أخذ اللبن قبل وأثناء السفر يقي من العوامل الممرضة للأمعاء.

5 - الفلورا المعوية والعلاج بالمضادات الحيوية:

يؤدي العلاج بالمضادات الحيوية إلى تغيير الفلورا المعوية وخصوصاً إذا استخدمت مضادات واسعة الطيف (كالأموكسيلين والتترايسيكلين والأميسلين) ولفترة طويلة (كما هو الحال في علاج حب الشباب). قد تؤدي المضادات الحيوية القوية كالكليندامايسين واللينكومايسين إلى تغييرات سيئة جداً. غالباً ما يسبب أخذ المضادات الحيوية مشاكل معدية - معوية وخصوصاً عند الأطفال. كثيرٌ منهم يشكون أعراضاً مبهمة كالغثيان والآلام العامة في كل أنحاء البطن. بعضهم يُصاب بالإسهال (أكثر الأعراض الجانبية للمضادات الحيوية) والغازات والانتفاخ وفقدان الشهية. إن المشاكل الآجلة

تراوح ما بين الحساسية والإنتانات المتكررة والقولون المتهيج إلى مشاكل أكثر جدية كالإنتان المزمن بالمبيضات البيض والسكري وتخرُّب الكبد.

بسبب ازدياد القابلية للمرض بعد العلاج بالمضادات الحيوية من المهم جداً أن نعيد الفلورا المعوية إلى طبيعتها بسرعة. في الخمسينيات اعتاد الأطباء على أن ينصحوا مرضاهم بتناول الجراثيم حين يأخذون المضادات الحيوية. واليوم توقَّفَ هذا الإجراء مع أن المضادات الحيوية قد ازداد تناولها وازدادت قوتها. حين تأخذ مضاداً حيوياً خذ معه جراثيم جيّدة وخصوصاً الأسيدوفيلوس والبيفيدوس إن هذا سيحميك من عدة آثار جانبية معدية معوية.

6 - تُنتج الفلورا المعوية فيتامينات ضرورية للصحة :

في حال وجود عصيات حامضية حيّة كتلك الموجودة في منتجات الحليب المتخمّر كاللبن الطازج تحصل زيادة كبيرة في مستويات حمض الغوليك والفيتامين ب وهي حقيقة ثابتة علمياً، لكن الذي ما زال مدار البحث هو كم من هذه الفيتامينات يُمتص من قبل الأمعاء ليستفيد منه الجسم.

تصنّع العصيات الحامضية الموجودة في الأمعاء الفيتامين K₂. وهو ضروري لتكوين مواد تُستخدم في تخثر الدم وتُصنع في الكبد. يؤدي نقص الفيتامين K إلى نزف من الأنف وكدمات واسعة ودم في البول وازدياد الدم أثناء الدورة الشهرية. لحسن الحظ يوجد الفيتامين

K في الخضروات الخضراء على شكل فيتامين K_1 لذلك لا يُصاب الذين يأكلون الكثير من هذه الخضار بعوز الفيتامين K حتى لو اضطربت الفلورا المعوية عندهم.

من الشائع أن تجد في المستشفيات أطفالاً حديثي الولادة لديهم عوز في الفيتامين K لأن أمعائهم لا تحوي العصيات الحامضية. معظم المستشفيات تعطي حديثي الولادة 1 ملغ من فيتامين K كإجراء وقائي ضد النزف التلقائي. وهذه شهادة أخرى بأهمية الفلورا المعوية السليمة.

من بين الشعوب البدائية التي أنفقت وقتاً معها - الغولاني في غرب أفريقيا، الماساي في شرق أفريقيا، البوشمى في جنوب شرق أفريقيا، الزولو والسوتو والإكروزا في جنوب أفريقيا - لفت نظري أنها جميعاً تستخدم الحليب المخمّر. معظم الشعوب بمن فيهم الإيرلنديون استخدموا الحليب المخمّر كاللبن الطازج والحليب المخمّر والزبدة وهكذا. وأنت ترى اليوم كيف عُرفت حكمة هذه الأساليب القديمة بواسطة العلم.

7 - إن الفلورا المعوية السليمة يمكن أن تمنع إنتانات الأمعاء. توجد اليوم أدلة علمية قطعية تُظهر أن العصيات الحامضية تنتج مواد تثبّط نمو العوامل المسببة للأمراض. إنّ استخدام العصيات الحامضية كداعمات غذائية يخفف الإنتانات المعوية عند الإنسان والحيوان (شاهاني وآيو 1980).

تفرز جراثيم اللاكتوباسيلي (البيوسينات) التي تقتل العوامل المحرّضة الغازية أو تمنع نموّها. إن جرثومة اللاكتوباسيلوس الأسيدوفيلوس هي أحد أنواع اللاكتوباسيلي وهي تُنتج عدداً من المواد كالأسيدوفيلين واللاكتوسيدين والأسيدولين (حمدان وشركاؤه، 1973).

8 - تعرّض الفلورا المعوية للجهاز المناعي :

إن المكوّنات الجرثومية للأمعاء تتغير باستمرار فهي تجمع متحرك وليس ثابتاً. وعلى الجسم وخصوصاً الجهاز المناعي أن يتفاعل مع هذه التغيّرات لذلك تعرّض الفلورا المعوية للجهاز المناعي وتزيد مقاومة الجسم. هذا التأثير المناعي القوي للفلورا المتغيّرة ضروري لكي يميّز الجسم بين الجراثيم الصديقة وتلك المؤذية وهذه هي الطريقة التي تساعدُ فيها الفلورا المعويّة جهازك المناعي.

هذه فقط بعض فوائد أخذ الداعمات الجرثومية. إنني أنصح بأخذها يومياً وخصوصاً إذا كان لديك مشاكل معوية أو إذا كنت تأخذ دورة من المضادات الحيوية.

داعمات جرثومية أخرى (غير اللبن الطازج) :

في معظم الأحيان يُصنع اللبن الطازج من حليب البقر وإن كان من الممكن صناعته من حليب الأغنام والماعز. إذا كان المريض لا يريد أخذ الحليب المخمّر على شكل لبن طازج باستطاعتك أن تأخذ

داعمات جرثومية على شكل كبسولات مجففة بالتجميد. هذه الكبسولات تحتوي على جراثيم اللاكتوباسيلوس أسيدوفيلوس إما لوحدها أو بالمشاركة مع جراثيم أخرى كالبيفيدوباكتريوم بيفيدوس. تباع هذه الحبوب في معظم محال بيع الطعام والصيدليات تحت أسماء تجارية كالأسيدوفيلوس والبيودوفيلوس والمولتيدوفيلوس وعلى الرغم من أن هذه الحبوب ممتازة إلا أنني أنصح باستخدام ما تزودنا به الطبيعة وهو الحليب المخمر. على كل حال أنا أدرك أن بعض الناس قد يكون لديهم حساسية من حليب البقر ولهؤلاء تُعتبر الكبسولات المجففة بالتجميد بدائل ممتازة. إذا كنت تستخدم الكبسولات احفظها في مكان بارد وتذكر أنها إذا فُتحت لا تستمر أكثر من ثلاثة أسابيع ويجب أن تُستبدل بعدها بحبوب جديدة.

يوجد العديد من العوامل التي يجب أخذها بعين الاعتبار حينما نستخدم الداعمات الجرثومية. إن الجراثيم حساسة للحرارة لذا لا تتناول طعاماً شديد السخونة أو البرودة عند استخدام الداعمات الجرثومية. من الأفضل أيضاً أن تأكل طعاماً متوازناً حين تستخدم الداعمات - على سبيل المثال لا تُشرك البروتين والأطعمة النشوية (الخبز والبطاطا والرز والباستا) في نفس الوجبة. إذا أكل الإنسان طعاماً غير متوازن فإنه سيبقى في المعدة لفترة طويلة وهذا يزيد من تعرض الداعمات الجرثومية للحمض المعوي الذي يقتل الجراثيم. كلما كان مرور الداعمات الجرثومية في المعدة أسرع كلما كثر عدد الجراثيم الحية التي تصل إلى الأمعاء.

مصل اللبن

تجلس السيدة الصغيرة موفيت على ؟

وتأكل خثارة اللبن ومصله

إن خثارة اللبن التي أكلتها السيدة موفيت تحتوي على جراثيم حية كتلك التي يحتويها اللبن الطازج. إن مصل اللبن هو مُنتج ثانوي ينتج عند صنع الجبن. حينما يُزاح الدهن والبروتين من الحليب لصنع الجبن فإن ما يبقى هو مصل اللبن. إنه يحتوي على تركيز عالٍ من حمض اللاكتيك وأنزيمات الحليب. إن الحموض كحمض اللاكتيك تحافظ على قدر منخفض من الـ PH في الأمعاء وتمنع تكاثر أي جراثيم أو فطور مؤذية. كذلك يحرّض الـ PH المنخفض الحركات الحيوية للأمعاء ويمكنها من التحرك بشكل منتظم. إن كون مصل اللبن حامضياً يجعله مضاداً طبيعياً للإنتان وعلاجاً ممتازاً لآلام الحلق وازدياد مفرزات الجهاز التنفسي. وقد كانت الأدوية المكوّنة من مصل اللبن مشهورة في كل أنحاء أوروبا في القرن الماضي. واعتاد كثير من الناس بمن فيهم العائلات المالكة أن يزوروا المنتجعات الصحية في سويسرا ليخضعوا للعلاج بمصل اللبن.

استُخدم هذا العلاج لمعالجة طيف واسع من أمراض الأمعاء (من الإمساك إلى مشاكل البنكرياس) والمشاكل الهرمونية والسمنة والمشاكل الدورانية كالأوعية المسدودة.

يجب أن يؤخذ مصل اللبن بشكل منتظم تماماً كاللبن الطازج

خصوصاً إذا كان هناك مشاكل معوية كالنفخة والإمساك والتغيُّر في حركة الأمعاء والتغيُّر في نوعية جراثيم الأمعاء والتهاب الرتوج والتهاب القولون وإنتانات الأمعاء المزمنة. خلال السنوات الستة الأخيرة عالجت هذه الأمراض المعوية وأُستطيع أن أوْكد ما كان الأطباء السويسريون يقولونه منذ سنوات بعيدة عن أهمية مصل اللبن واللبن.

إذا كنت تأخذ مصل اللبن عن طريق الفم، ضع ما مقداره ملعقة شاي إلى ملعقة طعام في كأس من الماء وخذه مع كل وجبة. ذلك سوف ينظّم مفرزات الحمض في المعدة ويساعد القولون. بما أن مصل اللبن هو منتج ثانوي ينتج عن صناعة الجبن يمكن الحصول عليه من المزارع حيث يُصنع الجبن. كذلك يمكن الحصول عليه تجارياً من بعض محال الطعام الصحي. إنّ المولكوسان هو منتج صنعه الدكتور ألفرد فوغل وهو معالج طبيعي سويسري مشهور ويُعتبر هذا المنتج مصدراً ممتازاً لمصل اللبن.

خلاصة

حينما تخرّجت من كلية الطب كنت أعرف القليل عن التغذية. معظم ما تعلّمته كان بعد ذلك وخصوصاً من خلال دورات عن طب التغذية في النمسا بشكل رئيسي. كنت أعتقد أن التغذية غير مهمّة وأقل إثارة من الأدوية. واليوم أدرك أنّ أهم عمل نقوم به بعد التنفس هو الأكل. ما نضعه في أجسامنا هو أمرٌ في غاية الأهميّة. إن التغذية يجب أن تحتل مكاناً أساسياً في التعليم الطبي.

إن شرب كميات كافية من الماء والتقليل من تناول السكريات والطعام المعالج صناعياً سوف يفيد صحتك بشكل هائل . يختلف اللبن الطازج عن التجاري لأنه لم يُعالج حرارياً بعد إضافة الجراثيم إلى الحليب . ونتيجة لذلك فإن الجراثيم المفيدة وخصوصاً الأسيدوفيلوس والبيفيدوس تظل سليمة وتستطيع التكاثر في الأمعاء . إن منافع أخذ تركيزات عالية من الجراثيم المفيدة في الأمعاء هائلة وهي تتضمن : تحسين المناعة ، إنقاص احتمال الإصابة بالأمراض المعوية وخصوصاً السرطان ، تحسين امتصاص المواد الغذائية المهمة كالسيوم وتقليل نسبة الكولسترول في الدم .

ودعني أوكد مرةً أخرى أهمية تناول اللبن الطازج أثناء تناول المضادات الحيوية أو الخضوع لعلاج كيماوي أو إشعاعي أو حين الإصابة بالإمساك أو التهاب القولون أو التهاب الرتوج أو السليلات المعوية . إن وظيفة الأمعاء التي هي مفتاح الصحة الجيدة يتم مسارعته بشكل كبير بالاستخدام اليومي للبن الطازج ومصل اللبن . إن العديد من مرضاي قد استفادوا من اللبن ومصله فقط ولم يحتاجوا أي دواءٍ آخر .

تذكّر أن الطعام والماء الصحيين هما أفضل الأدوية الموجودة .

(جين - مشاكل معوية)

عددٌ من مرضاي الذين يعانون مشاكل معوية ارتاحوا كثيراً بفضل استخدام الداعمات الجرثومية . وجين هي مثال جديد على واحدٍ من هؤلاء المرضى . جاءت جين إليّ وهي تشكو من إسهال يتناوب مع فترات من الإمساك والانتفاخ البطني وآلام البطن وخصوصاً بعد الأكل . وأخبرتني أن زوجها يشكو من أن بطنها يقرقر طوال الليل وهي نفسها كانت تشكو من أصوات أمعائها وتشعر بإحراجٍ شديدٍ نتيجةً لذلك .

كانت جين تتناول مانعات الحمل خلال السنوات الخمس الماضية وأخذت أيضاً تتراسيكلين ودوكسيسيلين خلال السنة الماضية كل منهما لمدة ثلاثة أشهر كعلاجٍ لحبّ الشباب . شككتُ في أنها تعاني من اضطراب في الفلورا المعوية لثلاثة أسباب : الأعراض التي تعاني منها واستخدامها لاثنتين من المضادات الحيوية واسعة الطيف كلٌ منهما معروفٌ بأنه يسبّب اضطراباً شديداً في الفلورا المعوية واستخدامها لحبوب منع الحمل المعروف بأنها تخربُ الفلورا المعوية أيضاً . بيّنت الاختبارات المخبرية وجود نسبة ضئيلة من العصيات الحامضية في برازها . كما بيّنت مسيرة الغذاء الذي تأكله أنها تتناول كمّيات كبيرة من الطعام المعالج صناعياً والقليل من الخضروات الطازجة والفواكه وأنها تمزج الطعام بشكل غير صحيح .

لقد علّمتُ جين أن تُوازن الطعام بشكل بسيط بأن تزيد من أكل الفواكه الطازجة والخضروات ونصحْتُها بالداعمات الجرثومية أي اللبن الطازج في حالتها. كان عليها أن تلتزم بذلك لفترة ثلاثة أشهر وأن تأخذ ملعقة طعام من مصل اللبن مع كلّ وجبة. بتطبيق هذه الإجراءات البسيطة عادت أمعاؤها إلى الوضع الطبيعي واختفى المغص والانتفاخ. في حالة جين لم نضطر لاستخدام أيّ دواءٍ ممّا أدهشني إذ توقّعتُ أن نحتاج إلى التتراسيكلين إنجيل وهو علاج مثلي يُستخدم لعكس الآثار الضارة للتتراسيكلين على الجسم. أثبتت جين أن الإجراءات البسيطة غالباً ما تعمل إذا أُعطيت وقتاً وأن الطعام الجيد هو أفضل دواء.
