

## علاج والوقاية من هرم الجلد

إن فحص الجلد السريري يبقى من أحسن " مؤشرات " الشيخوخة والصحة عموماً!

تخفيف أو إبطاء الشيخوخة هو محو آثار الزمن المرثية.

الوقاية من الهرم هي حماية الجلد من تأثيرات المحيط الضارة، ومن عدم التوازن الداخلي في أجسامنا.

إن ظاهر الإنسان المرئي المباشر، وبالتالي مظهره وسنه متعلق بجلده: هل هو جاف أو بارد، أو دافئ أو دهني أو مجعد؟ إن مجرد المصافحة يسمح غالباً بالحصول على كثير من المعلومات حول التوازن الغذائي. للحصول أو المحافظة على جلد جميل، يجب قبل أي شيء:

- تناول الكثير من الماء: فالجلد يمكن أن يطرح عدة لترات من العرق في اليوم، ومع هذا العرق تطرح أملاح معدنية، وفضلات العمليات الاستقلابية. إن الجلد الهرم يكون عادة جافاً وتقصه النظارة.

- استبعاد وجود أي عوز في الحموض الدسمة، وأي خلل في وارد الدهون: استهلاك كمية أكبر من الزيوت المختلفة جيدة النوعية (زيت الزيتون، الجوز، الصويا) يجعل الجلد في صحة جيدة. واعلموا أن حموض اللينولينيك من المجموعة أوميغا 3- هي الحموض التي يحصل فيها النقص عادة، ومن الممكن أن يعكس النقص الحاصل في الجلد نقصاً موجوداً على مستوى الدماغ. إن التعويض بالزنك وزيت البوراش ينصح به عند حدوث جفاف في الجلد.

- الوقاية من الأشعة فوق البنفسجية والضوء والبرد والرياح ومن ماء البحر ورذاذ الماء: التي تهاجم الجلد وتسبب هرمه. يمكن حماية

الجلد باللجوء للكريم الواقي من الشمس والكريم المزود بالحمض بارا أمينوبنزويك، والفيتامينات أ و هـ وزيت النرانج.

- لا تدع نفسك في حالة عوز لمضادات الأكسدة: الفيتامين ج والفلافونيدات الحيوية والفيتامين هـ، والسيلينيوم، والكاروتينات، والزنك.

- لا تستلقوا تحت الشمس لاكتساب لون برونزي بدون حماية: افعلوا ذلك وأنتم مغطون! تناولوا عند اللزوم تعويضاً إضافياً من الكاروتينات، والفيتامين ب المركب، والفيتامين هـ وخاصة الفيتامين ب6 (100-200 مغ/ اليوم على دفعات). وغطوا حروق الشمس بزيت يحوي الفيتامين هـ على شكل كبسولات، وسائل ملطف مركب من حمض بارا أمينو بنزويك.

- ابحثوا عن عدم التوازن الهرموني وعالجوه: واطلبوا المساعدة في ذلك: إن تعويض DHEA والمناسب، والبروجسترون الطبيعي، وهرمون النمو أو محرضات إفراز هرمون النمو النباتية (دايو سكوريا، حموض أمينية محرضة لإفراز هرمون النمو) يحسن بشكل دائم مظهر الجلد، ويعيد إليه جزءاً من حيويته ومرونته.

### موضوعياً نقترح ما يلي:

- إضافة عدة نقاط من الفيتامين هـ إلى الكريم الذي تستخدمينه لحماية الجلد ليلاً ونهاراً.

- إضافة محتوى كبسولة من البوراش أو النرانج أو تكميل الكريم المعتاد بكريم النرانج (عندما يكون الجلد جافاً).

- زيت الورد الممسك الآتي من شيلي: ينصح به عادة للإقلال من تصبغات الشيخوخة الجلدية. ونضيفه أو نكمله بمصل الفيتامين ج المركز (Cyber Age).

- كريم DHEA الطبيعي 100%: (cyber Age) يشمل المفعول " المضاد للشيخوخة" في DHEA بجرعة منخفضة إضافة لتركيز عالٍ من البولة (10 %) يسمح بنفوذ وتوزع موضعي أعظمي. وبامتصاصه السريع فإن له أثراً مرتباً ومنعماً جلياً بسبب احتوائه على تركيز عالٍ من الحموض الدسمة الطبيعية والزيوت الأساسية.
- يطبق عادة على الوجه والرقبة بعد إزالة الزينة صباحاً ومساءً، مع الانتباه للابتعاد عن حواف العيون. وهي تركيبة طبيعية 100% بدون كحول وبارافين، وبدون مركبات حيوانية المصدر وإضافات صناعية.
- كريم الديوسكوريا: سوف يكون متوفراً قريباً في مخازن التغذية. ويؤدي استخدامه لتركيز آثار الديواسكوريا المضادة للشيخوخة على بشرة الجلد.
- المصل المركز للفيتامين ج: (متوفر لدى Cyber Age) ينصح باستعماله منذ ظهور أول علامات الهرم الجلدي، وخاصة بعد التعرض لأشعة الشمس. إن تركيز الفيتامين ج في النسيج الجلدي ينخفض بنسبة 20 % خلال الأربعين دقيقة الأولى من التعرض للشمس. وهو بذلك أحد العوامل المؤدية إلى الهرم بسبب مفعول الجذور الحرة الموضعي.
- لمصل الفيتامين ج أثر مديد يحمي الغراء الجلدي بفضل ناقل نوعي، وتأثيرات موضعية مضادة للطفرات ومناعية.
- إنه يؤمن وجود معادل الحموضة الطبيعي في الجلد، ويسيطر بذلك على الجراثيم، والاحمرار، ويخفف حدة بقع الشيخوخة.
- ويساعد في ترميم الجلد بعد الجراحة التجميلية، وبقي من فرط التقرن الشمسي، ويقلل من هشاشة الأوعية الشعرية.

يستخدم بجرعة 10 نقاط من المصل الصافي مرة إلى مرتين يومياً على الوجه والرقبة التي نُظفت تماماً قبل الاستخدام، ويمكن استخدامه وحيداً أو قبل وضع كريم مرطب للنهار أو مُعالج لليل.

الزيت A.DS 11: من خلاصة الأشنيات ("أشنيات مالطة" بادينا بانونيكيا) الذي يعيد للجلد مرونته وكثافة غرائه. ويوجد على شكل كريم أو محلول أو كبسولات في سلسلة معامل التجميل والصحة

(انظر عنوانين مفيدة)

#### خلاصة الإجراءات الغذائية التي يجب اتخاذها لمنع الشيخوخة الجلدية

فيتامين ج مع فلافونيدات، 2-3 غرام/ اليوم على شكل حبوب "مديدة المفعول" أو مسحوق ممدد في لتر ماء يشرب خلال النهار (في الصيدليات ومخازن التغذية) مضادات أكسدة: حبة مركبة من 50 ميكرو غرام سيلينيوم على الأقل، و10000 وحدة دولية من الكاروتينات الكلية الطبيعية إن أمكن، وحموض أمينية كبريتية (متاجر التغذية) فيتامين هـ طبيعي: (ألفا توكوفيرول أيمن): 200-400 وحدة دولية باليوم (في الصيدليات ومخازن التغذية).

الزنك: 10-20 مغ باليوم (متاجر التغذية والصيدليات)

كبسولات زيت البوارش والنانج؛ عند وجود جفاف جلدي، مع الاهتمام بتناول زيت الزيتون والصويا بانتظام، والاهتمام بشرب الماء (صيدليات ومخازن التغذية) تركيبات خاصة: العديد من المستحضرات الغذائية مثل "الجلد السحري" متوفرة في الصيدليات أو متاجر التغذية. وبينها نجد الأغذية الأساسية المذكورة سابقاً مجتمعة معاً.

موضوعياً: زيت الفيتامين هـ، زيت النانج، زيت الورد، المسك الشيلي، كريم الدايسكوريا، كريم DHEA، والفيتامين هـ، ومصل الفيتامين ج المركز (صيدليات ومخازن التغذية).



## علاج والوقاية من الشيخوخة الجنسية

لكي نفهم هذا الشغل الشاغل المتعلق بالشيخوخة يجب علينا أولاً أن ننتبه إلى:

- أن الشيخوخة الجنسية يمكن أن تحدث بمعزل عن الشيخوخة العامة التي تصيب الجسم.

- وأنه لا يمكن فصلها عن الشيخوخة الدماغية والوعائية (عودوا إلى الفصول السابقة للكتاب)

- في نطاق الهرم الوعائي وعلاقته بالعجز الجنسي، فإن مشكلة السكري لها دور محوري. فارتفاع غلوكوز الدم حتى المعتدل، والذي أهمل لسنوات يؤدي إلى حدوث عنانة صعبة العلاج.

إن كل الإجراءات التي ننصح بها للوقاية في الأعضاء التي تصيبها الشيخوخة يجب أن نبدأ بها باكراً حتى لا نصاب بالشيخوخة الجنسية التي لا تنفع معها أي "خلطة سحرية"، ولا بد من التأكيد على أن الأداء الجنسي في عمر الستين لا يعادل هذا الأداء في سن الثلاثين، ولذلك فإن من العبث محاولة الوصول لنفس الفعالية في العمر المتقدم، وعلى حقيقة مهمة تنطبق على الدماغ والعضلات والجنس، وتخالف ما يحدث للبطارية، فإن سببه قلة الاستخدام! هذا يعني أن هناك عدداً من الإجراءات لمنع حدوث الشيخوخة الجنسية والوقاية منها، وتفعيل الحيوية الجنسية تدخل في إطار الاهتمام بالوقاية من الشيخوخة عموماً.

إن من أول وأهم الإجراءات "إعادة ضبط" تراكيز بعض الهرمونات. إن القياسات في اللعاب سهلة ويمكن القيام بها دون لفت

نظر أو تعب. إنها تسمح بتقييم تركيز الهرمونات الجنسية الفعالة: استروجينات وبروجسترون وDHEA عند المرأة، والتستوسترون وDHEA عند الرجل. ويمكن تكرارها لمتابعة آثار التعويض الهرموني. ولكن يجب الحذر من أخطار استخدام هذه الهرمونات لتحسين حجم وأداء العضلات، ولتبتعد عن محاولة الحصول على تراكيز مرتفعة تشابه تلك التي يحصل عليها في مسابقات تربية الحيوانات، وليكن همنا هو الحصول على مستوى يناسب العمر الذي يتمشى مع نشاطنا الشخصي (كما هو مذكور على ورقة التحليل المخبري)، وبدل استخدام التعويض الهرموني بمادة DHEA (الذي لا تسمح به السلطات الفرنسية!) فإننا ننصح باستخدام إعاضة هرمونية مكونة من طلائع هرمونية نباتية.

- الأيام أو الدايسكوريا: للجنسين على حد سواء، وبجرعة حبتين إلى ثلاث حبات (عيار الحبة 500 مغ) باليوم عندما تكون تراكيز DHEA منخفضة عند الجنسين، وعندما تكون تراكيز البروجسترون قليلة عند المرأة.

- الجنس والإليوثيروكوك والشيزاندر، والفوتي أو اللاميانا: للجنسين (67).

- التريبولوس تيرستريس وخلاصة الشوفان: عند الرجل عندما يكون تركيز التستوسترون منخفضاً.

- القويصة والدونغ كيه أو الغاتيليه: عند المرأة عندما ينخفض الاستروجين.

إن التعويض الهرموني للاندروجينات والاستروجينات والهرمونات الدرقية والكظرية والنخامية لا بد لها من وصقة طبية. الهرمونات الذكرية ضرورية عند الذكور (68)، وأحياناً عند الإناث في حال وجود وهن وتعب أو اكتئاب.

عند المرأة يتظاهر عوز الاستروجن على شكل جفاف مهلي.

إن عوز الزنك يجب الكشف عنه مبكراً في الجنسين، لأن هذا المعدن القيم يلعب دوراً في تصنيع الهرمونات التناسلية.

التيروزين: هو طليعة للميلانين صباغ الجلد والهرمونات الدرقية الحاوية على اليود.

يتحول التيروزين في الدماغ إلى دوبامين ونورأدرينالين.

التيروزين منشط لافراز هرمون النمو من الغدة النخامية والثيروكسين من الدرقية.

إن هذا المفعول الغدي العصبي يفسر أثره المحرض للأداء الجنسي:

- فالأشخاص الذين يعانون من قصور الدرقية يعانون رغبة جنسية ضعيفة. حيث إن إفراز الثيروكسين (هرمون الدرقية T4) يعتمد على وجود الفيتامين ب6 والفيتامين ج والكولين والتروزين.

- أما الدوبامين فهو الناقل العصبي الذي يدفع للإثارة والفعل الجنسي.

- والنور أدرينالين هو الناقل العصبي للشهوة.

إن جرعات تعادل 500-1000 مغ باليوم من التيروزين الأيسر، ويفضل عليه أسيتيل تيروزين<sup>(69)</sup> المتناول على معدة فارغة يمكن أن تكون لها آثار إيجابية جداً عند المسنين، ولكنها غير مستطبة عند المصابين بارتفاع التوتر الشرياني.

الفنيل الأئين هو طليعة التروزين. ويمكن له أن يزيد الرغبة الجنسية لأن الدوبامين يعارض عمل البرولاكتين عند الرجل، هذا الهرمون النخامي الذي يكون أحياناً مسؤولاً عن حالات العنانة مفعوله تدعمه الفيتامينات ب1 وب6، وينصح باستخدامه بجرعة 500-1000 مغ

بعيداً عن وجبات الطعام، وارتفاع التوتر الشرياني هو كذلك مضاد استطباب لاستخدامه.

الهستيدين هو حمض أميني أساسي، وخاصة أثناء النمو. وهو ضروري لتصنيع خضاب الدم، ويدخل في تركيب التربسين، وهو أنزيم تفرزه البنكرياس ويسمح بهضم البروتينات. إن تناول الهستيدين يمكن أن يزيد قوة الشعور بالرعشة الجنسية (الإيغاف) أثناء الجماع.

ينصح الرجال الذين يعانون من ضعف الانتصاب (العنانة)، والنساء اللواتي يعانين من البرود الجنسي في الولايات المتحدة باستخدام: الهستيدين، النياسين (فيتامين ب3 أو ب ب الضروري لإفراز الهستامين) والفيتامين ب6 (الضروري لتحويل الهستيدين إلى هستامين). ونصح بتناول: 500مغ هستدين، و100-200 مع نياسين و100مغ فيتامين ب6.

يمكن استخدامه بعض النباتات مؤقتاً (كمنبه) لرغبة جنسية نائمة، لأنها لا تخلو من السمية. ويمكننا تعداد:

- اليوهمبين التقليدي أو بوزينستاليا يوهمبين. وهي شجرة ذات أوراق دائمة تموفي افريقيا الغربية. وتحتوي أشباه قلوبات قوية تحرض الجهاز العصبي والنشاط الجنسي، وهي سامة بجرعات عالية (عشر أضعاف الجرعة العلاجية). يوجد في فرنسا على شكل دواء (حبوب عيارها 2 مغ) وينصح باستخدامها بجرعة 10-20 مع باليوم على ثلاث دفعات. ارتفاع التوتر الشرياني هو مضاد استطباب لاستخدامه مثل الهستيدين والنياسين.

يمكن له زيادة الاحساس بالرعشة الجنسية (الإيغاف) عن طريق توسيع الأوعية الدموية الشعرية.

- المويرا بوما (ليريوسما أوفاتا) شجرة ذات أوراق بيضاء وجذع رمادي، وثمار صفراء برتقالية، تنمو في الغابات الأمازونية. الجذور واللحاء تحوي مادة شبه قلووية: المويرا بومين التي استخدمت في الطب الشعبي دائماً لعلاج ضعف الانتصاب.

- الغوارانا أو الولينيا كوبانا نبات خشبي ذو أزهار صغيرة جداً صفراء اللون، ينمو في الغابات الأمازونية، وتحوي بذوره مشتقات الكزانثين (ثيوبرومين - ثيوفيللين - كافيين) والتانين والسابونين. له مفعول منشط ومضاد للتعب، وآثاره مشابهة للقهوة. بسبب محتواه من مادة التانين فإن استخدامه المديد قد يسبب اضطرابات معوية ويعيق امتصاص الغذاء.

- باجي تيان (موريندا أوفيسيناليس) هو نبات - ذو أوراق بيضاء صيني المنشأ. يحوي الموريندين والفيتامين ج. ينصح به في طب الأعشاب الصيني لتنشيط الكلى وعلاج العنانة، والقذف المبكر والعقم عند الذكور والإناث ويحوي على الأرجح هرمونات نباتية.

#### خلاصة الإجراءات الغذائية التي يجب اتخاذها في نطاق الشيوخة الجنسية

دايوسكوربا (يام): للرجل والمرأة 500-2000 مغ باليوم.

قويصة صيدلانية (أو جرعات خفيفة من الاستروجين) عند وجود عوز استروجيني.

بروجسترون طبيعي (الرجل والمرأة).

خلاصة الجنسغ: فو-تي، داميانا، إيليوثير، كوك (الرجل والمرأة).

تريبوليس نيرستريس و خلاصة الشوفان للرجل (في مخازن التغذية)

هستيدين: 500 مغ باليوم (100-200 مغ نياسين و 50 مغ ب6 عند وجود بروجسترون).

جنسي (مخازن التغذية) مضادات أكسدة، يجب عدم إهمال مفعولها على

المشاكل الوعائية التي لها علاقة بالاضطرابات الجنسية.

حبة من التركيبة المؤلفة من 50 ميكروغرام سيلينيوم، 10000 وحدة دولية من

الكاروتين الكلي الطبيعي إن أمكن، وحموض أمينية كبريتية (في محلات التغذية)

الزئبق، 10-20 مع باليوم (صيدليات ومحلات تغذية) حمض أمينية دويامينية،  
فينيل الأنين، تيروزين، ن - أسيتيل - تيروزين 200-500مغ، بين الوجبات، مع  
الانتباه لمضادات الاستطباب.  
تركيبية البروتينات الخاصة؛ عن طرق الفم أو موضعية عند وجود ضخامة بروستات  
حميدة (مخازن التغذية).



## دعونا نحلم!

ساشا غيتري، ريمو، جاكلين ديلوباك، أندريه غويز، روبرت سيلر، لوي كيرلي، فيكتور بوشيه، أندريه لوفور، آرلتي، كلود دوفان، مرغريت مورينو، ميشيل سيمون، بيير بيرتان، جان كوكلان، غابرييل سينيوريه، روزين ديريان، مارسيل ليفيسك قد أتحفونا في فيلم ساشا غيتري الذي نزل إلى دور العرض في 1936/12/31.

العاشق نسي أن يصحو صباحاً، وبما أنه صاحب شرف رفيع فقد عرض على عشيقته أن يتزوجها. ولكن زوج الخائنة يظهر وهو الآخر قد بات خارج البيت. ينصح العاشق الزوج أن يذهب في رحلة إلى المحافظات وأن يرسل برقية إلى زوجه ليبرر غيابه.

حلم، إغراء، حب ومرح وموسيقى غجرية منذ بداية الفيلم، والصوت الذي يحبس الانفاس "للشابة دائماً وغير اللطيفة على الدوام" ساشا غيتري إذا أردت أن توقع أحداً في هواك فاجعله يضحك! وكما هم أولئك الذين يجعلوننا نحلم في مسرح الحياة الكبير لا تكونوا جديين تماماً!

لم يصب أحدهم بالهرم حقيقة.

فلنلعب كلنا على مسرح الحياة ضد الزمن والتعاسة!

أي الهرمونات تختار؟

العشق، المرح أو الحنان؟

عليك أن تقرر.

ارتفعوا لتمثلوا أدواركم تماماً.

إن آلام اليوم ستزول غداً .  
وكذلك الغضب والتهديد والحرب والمعاهدات والصلح بعد النصر  
أو الهزيمة .  
لنحلم سيدتي: ليس المهم الزوج أو العاشق ولكن الحياة . هذه  
الحياة التي تضحكي لك إذا قررت أن تضحكي لها!  
حلم آخر؟ خذي الزوج والعشيق!  
لنحلم سيدي: العب دور العاشق والزوج المخدوع!  
ولنتعدى الأحلام!  
ونحققها على الفيلم الكبير للتاريخ الذي يجعلنا نحب حتى بعد  
تحولنا إلى فراشة<sup>(70)</sup>!  
تاريخ الذين سنجعلهم يحلمون .  
كم هم حزينون وهرمون الأشخاص المهمون!  
لنأخذ مكاننا المناسب في عائلاتنا ومُددنا وعملنا ومجتمعنا  
وزمننا والمجرات.....  
ماذا سيكون العالم بدوننا؟ وماذا سنكون بدونه؟



## التعليقات

- 1- Linus pauling طبيب وكيميائي، حائز على جائزة نوبل للكيمياء، وجائزة نوبل للسلام. يعتبر المؤسس " للطب الوقائي الجزئي" والمقصود هو الوقاية الفاعلة من المرض عن طريق المعوضات الغذائية.
- 2- Roy walford: الحياة الأطول، وحمية العمر المديد. دار النشر Robert laffont
- 3 - اقرأ: "المكان الوسط في طبق طعامك"الدكتور Bill.Barry Sears Ed.de L'Homme.Lawren
- 4- الدكتور تييري هيرتوغ عضو "الهيئة الاستشارية العالمية" الأكاديمية الأمريكية لإيقاف الشيخوخة" وهي المنظمة الطبية الأكبر التي تعتنى بمكافحة الشيخوخة.
- 5- سبق أن ذكرت في كتاب الهرمونات النباتية الطبيعية.
- 6- يقوم بتصنيعه مخبر كبير جداً في بروكسل/ بلجيكا .
- 7- في ظروف أخرى مثل العقيدات الدرقية التي هي عرضة للتحول السرطاني، فإننا نحاول على العكس كبح الدرقية باستخدام الثيروكسين.
- 8- كانت هذه المركبات في متناول يد الأطباء حتى زمن ليس بالبعيد، ولكن ظهور مرض كروتزفلد - جاكوب أدى إلى حذر كبير في استخدام هذه المحضرات.
- 9- اقرأ بهذا الخصوص الصفحات 219 و220 من كتاب Dr Georges votre ticket est encore ،Au-dela' de cette limite.Debled . 1992 ،Ed Albin Michel ،valable

- 10- الإذن بتسويق الدواء.
- 11- هذا الإيطالي الذي يبلغ عمره 86 سنة، وهو أستاذ الفيزيولوجيا في جامعة مودين، يقترح " كوكتيل مضاد للسرطان" مؤلف من السوماتوستاتين، والميلاتونين، والفيتامينات. ويدعي أنه شفى حتى تاريخ اليوم أكثر من 100000 مريض! وأنه ضحية لعنصرية الأوساط الطبية. ومن أجل حسم الجدل قامت وزارة الصحة الإيطالية بإجراء دراسة تحت إشرافها تشمل 2600 مريض مصاب بالسرطان وذلك في العام 1998.
- 12- هي عبارة عن تقنية" تنافسية تعتمد الومضان الكيميائي" وتقوم على مبدأ الاستخلاص، وخاصة عندما يكون تركيز الستيروئيد في اللعاب منخفضاً جداً.
- 13- انظر الفصل المتعلق بالموضوع.
- 14- مادة أساسية في تكوين العظم.
- 15- جزء غير مهضوم من الحبوب يمكن أن يؤثر سلباً على امتصاص الغذاء.
- 16- هرمون تفرزه جارات الدرق.
- 17- مقالة نشرت في Le Généraliste FMC n 1839..février 1998.
- 18- تركيبة " Cyber Age "
- 19- اقرأ بهذا الخصوص الكتاب المفيد جداً لـ"تيري سوكار، Le Guide des nouveaux stimulants Ed. Albin Michel 1997..
- 20- تركيبة " Cyber Age "
- 21- ذكرت من قبل تيري سوكار.
- 22- Au-dela' de cette limite votre ticket est toujours valable  
مرجع مذكور سابقاً.
- 23- Nutrion Conseil International ،Eurolocation caselle postale 44.

18039 ،vintimiglia Citta ،Italie. fax: 0039184231036 ،web:

http:// WWW.nutritionconcept.com

24- الصفحات 214 إلى 216 من كتاب Debled والمرجع المذكور.

25- تركيبة "Cyber Age"

26- على الرغم من أن الطب الشعبي في النمسا ينصح باستخدام هذا النبات لعلاج مشاكل البروستات، فإن ماريا تربيين في كتابها المشهور La santé a' la pharmacie du Bon Dieu تنصح بالإيبيلوب ذي الزهور الصغيرة (إيبيلويوم بارفي فلورم) حصرياً، وتؤكد أن الإيبيلوب ذا الأوراق الضيقة (إيبيلويوم أنغوستيفوليا) المسمى باللغة الدارجة النمساوية "عشبة المصائب" يجب أن لا يستخدم.

27- العنوان والفاكس والموقع على الانترنت. انظر آنفاً.

28- نعرف في الوقت الحالي ثلاثة أشكال تجارية: Cyber Age،

Vit'all+، Smart lity

29- Insulin like Growth Factor-1(IGF-1 ، somatomedin C)

Blood levels Are not Associated with prostate specific Antigen (PSA) levels or Prostate Cancer: A study of 749 patints.L.Cass terry ،MD ،ph.D.PharmD Medical College of Wisconsin Milwau Kee ،wi-53226 Chief Medical Officer Cenegenics.

30- في الوقت الذي نستطيع فيه الحصول على هذه المنتجات عن

طريق شبكة الانترنت، فإن هذه الملاحظة جديرة بالاهتمام.

31- تمثلها في أوروبا "Cyber Age"

32- متوفر لدى "Cyber Age"

33- "تراكيز الاستروجينات النباتية في بلازما الرجال اليابانيين"

Adlercreutz, Hermon et al., the lancet, November 13, 1993, 342 : 1209-1210). Adresse Dr H. Aldercreutz MD: Department of clinical chemistry, University of Helsinki, Mellahti Hospital, SF-00290 Helsinki, Finland.)

34- "الاستروجينات النباتية هي مركبات مستخلصة من النباتات ذات تركيب كيميائي يشبه الاستروجينات الطبيعية مثل الاستراديول. يمكن لها أن تلعب دوراً واقعياً مضاداً للأورام، ولكن لها آثاراً ضارة وخاصة على النمو، وهي مركبات غير معروفة حتى الآن، وتحتاج لدراسات إضافية قبل أن نفكر باستخدامها الدوائي" الكلام للدكتور Catherine Benetteau- Pelissero أستاذة محاضرة في ENITD مدينة بورجو الفرنسية في Le Quotidien du Médecin " Natrition" n° spécial

Jedi 26 février 1998

35- "قول الصويا الاستروجيني والفلافونيدات والأمراض المزمنة، الأخطار والفوائد".

Clarkson. Thomas B et al trends in Endocrinology and Metabolism, 1995, 6: 11-16 (Adresse: thomas B. clarkson. MD. comparative Médecine clinique Recherche Center. Bowman Gray School of Médecine of Wake Forest University, Winston- Salem, NC 27157-1040. USA.)

36- مؤسسة إطالة الحياة التي تمثلها في فرنسا " Smart City".

37- بخفض حساسية الثدي للبرولاكتين: نقضي على متلازمة ما قبل الطمث، من كتاب

En pleine forme 28 jours sus 28 Karen Vago, Albin Michel 1995.

Yanl.spallhoz J.E ".Generation of reactive oxygen species from –38  
the reaction of selenium compounds with thiols and mammary  
tumar cells" Biochem ,pharmacom , 1993.42,429–437

39- شركة هنيكل التي تزود المصنعين والموزعين الرئيسيين للأدوية  
والمكملات الغذائية كمصدر لمضادات الأكسدة الطبيعية، وخاصة  
الكاروتينات والبكتوجينول، تطبع عادة مطبوعات دقيقة وكاملة  
حول هذه الأسئلة.

Vitamine E, tocopherols et composés apparentés Pr –40  
Claude léger.Montpellier.Ed.polytechnica.1992.

41- آليات تتدخل في تشكل الخثرات الدموية.

Dr Janine Defrance dans le Quotidien du Médecin ،17/ -42  
6/97.conférence de presse: " viamines antioxydantes et  
AGPI et prévention des Maladies cardio-vas culaires" organ-  
isé par CEIV (Roche) avec les Dr B.Pannier (Hôpital de fleury-  
Mérogis) et S. Renaud (INSERM U 330 ،Bordeaux II)

43- اقرأ بهذا الخصوص كتاب عالم الأحياء أندريه بوركل.

44- في الرسالة الشهرية (Nutra News(Smart City)

45- Ce. que votre -مذكور في كتاب: "ما لا يقوله لك طبيبك أبداً"  
médecin ne vous dira jamais de jane Heimlich .E'd Reuil.  
1996 ،Nyon.

46- الكاوا كاوا (بالانكليزية Kava Kava) عبارة عن نوع من شجيرات  
التوابل ينمو في جزر المحيط الهادي الجنوبي وخاصة جزر  
فيدجي، وساموا، وهاواي، وجزر الساندوتش. وهو من مجموعة  
الشجيرات البهارية، والتي تشمل تحت اسم كاوا العديد من  
النباتات ومن بينها piper methysticum. للكاوا كاوا أهمية من  
الناحية الثقافية الاجتماعية عند سكان جزر الهادي الجنوبي.

يستخدم شرابه أثناء الطقوس التقليدية، وأثناء التحضير للمجهود العضلي (جزر فيدجي). يسبب تناوله تخفيف الشعور بالتعب والانهاك، ويسمح بالتخلص من حالة القلق ويزيد الاحساس بالتفاؤل.

إن خلاصة الكاوا كاوا تستخدم كعلاج للاكتئاب من النوع المزيل للتثبيط النفسي (وعن طريق هذه الفعالية إضافة لإزالة الاحتقان الحوضي يمكن له أن يعمل كمنشط جنسي)، ومهدئ ومزيل للتوتر النفسي والشدة.

إن هذا "المهدئ النباتي الآتي من نصف الكرة الجنوبي" الخالي من السمية يمكن له أن يستخدم كبديل أو كاستراحة من مركبات أخرى هي أقل تحملاً، ويمكن أن تسبب اعتياداً دوائياً.

47- في Nutra News المذكور سابقاً.

48- Le Bars P.L et al. JAMA, 1997, 278(16): (1327-1332)

49- Hong C.Y. Dans Am.J.Chin.Med; 1994, 22 (1) 63-70

البولي غونم ملتي فلورم والأستراغلوس ممبراناسيس تحمي متقدرات الأنسجة القلبية للجرذ من أكسدة الدهون عن طريق خفض تركيز MDA إلى حد كبير.

دراسة قام بها مينغ لي ومساعدوه نشرت في الصين تظهر حدوث انخفاض في ارتفاع الشحوم عند مجموعة من المرضى أغلبهم مصابين بضرط شحوم دم من النمط الرابع (ارتفاع VLDL والشحوم الثلاثية) وتشير هذه الدراسة إلى خليط من النباتات لا يشمل بولي غونم ملتي فلورم وحده، وإنما تحوي كذلك بولي غونم كوسبي داتم، والأليسمالانتاغو أكاتيكا، والروم تانغوتيكوم، والباناكس جنسينغ.

دراسة ليوس وزانغ ك ولين ج المنشورة في Chuns Kuo Chuns Yao Chib 17(10)=595-596. oct-1992 والتي أظهرت أن جذور البولي غونم ملتي فلورم تمنع تراكم الشحوم الثلاثية وزيادة حجم الكبد الناتج عن أثر الكيماويات عند الفئران.

دراسة وان ومساعديه المنشورة باللغة الصينية وغير المترجمة لسوء الحظ، والتي نشرت في عام 1988 ودرست تأثير البولي غونم ملتي فلورم على طول العمر واستقلاب الشحوم عند اليابانية.

دراسة شين ج في مجلة "Chuns Hsi I Chieh Tsa" 227-226, April 9 (4)/1989, chig

التي تناولت الأثر الواقي من الشيخوخة عند الفئران لثلاثة عشر عشياً شعبياً، ومن بينها البولي غونم ملتي فلورم، وكوندونوبسيس سيلفستريس، والأستراغالوس ممبراناسوس والبورياكوكوس.... هذه النباتات بطأت تشكل الليبوفوسشين المحرض بالكيماويات (هذا الصبغ الذي نجده عند المصابين بداء الزهايمر). وقد لوحظ إضافة إلى ذلك حدوث إنخفاض لأكسدة الشحوم في الكبد ونقص تشكل الهيدروكسي برولين في الجلد.

دراسة غريه ج. ن ومساعديه في:

J. Nat, 1994, Dec, 57(12), 1682-1687 التي تناولت الآثار المثبطة لأنزيم ATPase المستخلص من خلاصة جذور بولي غونم ملتي فلورم، وبالتالي خواص مضادة للفيروسات ممكنة.

50- يجب أن لا يغيب عن بالنا بأن بعض حالات التهاب الكبد سُجلت بعد استخدام أعشاب صينية مريية من مجموعة الأستراغالوس، أو مع بعض المحضرات الحاوية على عناصر غير معروفة الهوية.

بينما يبدو أنه لم تذكر حالة سمية واحدة بعد استخدام البولي غونم ملتي فلورم عندما تم التعرف عليه بوضوح، وهذا لا يطرح أية صعوبة بشرط استخدام طرق الكشف المعتمدة على الكروماتوغرافيا.

51- تمديد الحياة Cardiovascular, 1995, 7-1=8. Life Extension  
. 1663.26-22, 22. pharmacology 4

52- دليل المنشطات الحديثة:

Gui de des nouveawx stimulants, Albin Michel, 1997.

53- مثبطات المونو أمين أو أكسيداز: هي نوع محدد من مضادات الاكتئاب.

54- هي الطريقة الأكثر صرامة في اختبار الأدوية.

55- "العلاقة بين مضادات الأكسدة والذاكرة عند المسنين جدا"

Perris W.F et al. Journal of the American Geriatrics Society, 1997, 45, 718-24.

56- عودوا إلى الصفحات 98 إلى 110 من كتاب الصحة والنشاط الطب الوقائي الجزئين. للدكتور د. روبين.

D.Rueff, ED. Du Roelier 1992, et Le Sélénicem et la Vie, Simonoff M.G. Masson, paris 1991.

57- Centre européen d'informatique et automation, methode d' équilibre biophysique du sérum servant a évaluer les grands equilibres immunitaires et métaboliques de l'organisme, renseignements auprès de [http://, www.ceia.com](http://www.ceia.com).

58- آلام عضلية وترية غير نوعية، وما زالت تدعى "SPID" ترافق عادة بعض حالات التجسيد الاكتئابى "آلام جسدية من منشأ غير عضوي سببها نفسي"

59- التي تسوقها في الولايات المتحدة على شكل كبسولات عيارها 200مغ.

60- في الولايات المتحدة عن طريق Lije Extension Foundation المنتشرة في فرنسا.

61- ثلاث حوادث وعائية عند نساء عندهن زيادة في تركيز الهوموسستين في الدم:

حادث وعائي دماغي تبعته صُمات شريانية متكررة، وعند أختين إحتشاء في الطحال واحتشاء في عضلة القلب. يؤكد كتاب المقالة على فائدة الفولات (فيتامين ب3) في الوقاية من مثل هذه الحوادث.

المشاهدة الأولى سجلها أطباء من نيس وبوردو في فرنسا. وهي حالة إمراة عمرها 40 سنة أوقفت حبوب منع الحمل منذ 10 سنوات، ولكنها مدخنة (علبة سجائر/ اليوم) أصابها حادث وعائي دماغي أيمن سببه تكون خثرة في الشريان الفقري الأيمن. وبعد الحادث وجد المعالجون صعوبة كبيرة في ضبط جرعة مضاد الفيتامين ك، وحصلت صُمات شريانية متكررة في الطرف السفلي الأيسر خلال الثلاث سنوات التالية. عندها أخذ قرار بمكافحة ارتفاع الهوموسيستئين في الدم عن طريق العلاج بحمض الفوليك (ب3) وكان الخيار منطقياً: فأصبح من الممكن ضبط مضادات الفيتامين ك (مضادات التخثر) ولم يعد يتكرر حدوث الصمات الشريانية. أما المشاهدتان الأخريين (حدوث خثرات غريبة كما يؤكد عليه الفريق الطبي في مدينة كامبير) فتخصان أختين:

الأولى عمرها 24 سنة مدخنة وتتناول أقراصاً مانعة للحمل أصابها احتشاء في الطحال (تظاهر على شكل آلام شديدة في

المراق الأيسر) بسبب حدوث خثرة في الشريان الطحالي. والثانية عمرها 28 سنة ومدخنة وتتناول أقراصاً مانعة للحمل كذلك، وقبلت في المستشفى لإصابتها بإحتشاء قلب، ثم حدثت لديها خثرة في الطرف العلوي، وأجهضت مرتين.

واكتشف لدى الأختين وجود ارتفاع في هوموسيستئين الدم. وخلافاً للأشياء المرضية البنيوية الأخرى فارتفاع الهوموسيستئين قابل للعلاج بالفولات، ولذلك ينصح كاتبو المقال بحرارة " بالبحث عن هذا المرض عند حدوث خثرات شريانية - وريدية غريبة.

M.canalito et coll. et, La Presse Médicale du 20 sept 1997

F.lelauch et coll.

62-الدكتور ماثياس لات كان مديراً للبحوث القلبية الوعائية في مركز لينوس بولينغ في بالوألتو (كاليفورنيا)، وكاتب مشارك في المقال المشهور: ((النظرية الموحدة لأمراض القلب الوعائية)). بعد أن نشر كتابين هامين حول هذا الموضوع، قام حديثاً بكتابة كتاب بالانكليزية: الصحة القلبية الوعائية المثالية.

64- توجد الآن أشكال خاصة تخفف هذه الأعراض " غير المرغوب بها".

65- "Diabetes Mellitus and serum carotinoids: findings from a national population based survey" ford E.S et al, American journal of Epidemifagy 1997, 11:286 (Abstr 343).

66- Landrwm J.T et al 1997uA one year study of the macular pigment: the effect of 140 days of lutein suppement" Exp. Eye Res.65:57-62 Eye Case control study Group.1993

"Antioxydant status and neovascular age-related macular degeneration", Aceh. Ophtalmol. 111: 104-9.

Snodderly D-M "Evidence for protection against age-related macular degeneration by carotenoids and antioxidant vitamins" AM.J Clin.Nutr 62 ( 6 suppl) 1995.

67- يوجد لدى "Cyper Age" مركب "خاص بالرجل" يجمع مركب اليام الطبيعي مع نباتات منشطة (أورتیکا، أفيناساتيفا، مويدا بوما) إضافة إلى البور الذي يحرض إفراز التستوسترون. ننصح بتناول حبة صباحاً ومساءً 30 دقيقة قبل الوجبات أو الجهد.

68- إقرأ بهذا الخصوص الكتاب المتكامل للدكتور جورج دوبلد:

Au-dela de cete limite votre ticket est encore valable , Albin Michel. 1992.

69- شكل أسيلي أكثر فعالية (مثل الأسيتيل- ل - كارنيتين أو الأدينوزيل مثنونين - س) الذي نجده متوفراً في الولايات المتحدة، أو الذي بدأنا نراه في السوق الفرنسية.

70- Allusion a Mémoire de vie ,Mémoire d' éternité Elisabeth Kubler-Ross.E'd J-C-Lattés. 1998 ce "testament philosophique au-dela du réve".





## عناوين مفيدة

موزعو المعوضات الغذائية "المضادة للهرم" المتوفرة في متاجر  
التغذية وملحقات الصيدليات

Laboratoire Oligopharma. 22 ,Rue Brechant ,F-75017 Paris .Tel  
0153066500

Fax 0153066507

Laboratoire Richelet , 15 ,Rue la perouse ,F-75116 Paris.Tel  
0140738250

Fax 0140738269

Nutergie.les Taillades ,BP52.F-12700 Capendec ,Tel 0565647151

Fax 0565808093

e.meul: nutergia @wanadw.fr.

RCS Distribution ( vit'all).14-27.rue de la Galere ,F-72013 le  
Mans Cedex.

Tel 0243399727 Fax 0243284039 .<http://www.vitaplus.com>

Solgar Vitamines. P.A.des Petits Carreaux.

6 .avenue des Roses .F-9438630 mnewl-sur-Marne ced ex ,tel  
0143773434

Fax 0143773400 <http://www.salger.com/home-html>

Superdiet .Rue V.Hugo ,F-59220 Wourechain -sous- Denain. Tel  
0324440798 Fax 0327447677

Vitamin Interationol trade ( V.I.I) 14-21 ,Rue capouillet ,B-1060  
Bruxelles (Distributeur des produits Cyber Age)





## شراء بالمراسلة

(تذكروا أن بعض المركبات، وخاصة البروجسترون الطبيعي، غير متوفرة في فرنسا).

Energetica Natura Afrikaweg 14، NL- 4561 PA Hulst. Tel 0031-11432 1461 Fax 0031 114319397

e-mal: mgo@energeticanatura.com

عناوين مفيدة ومصادر للمعلومات

جمعيات - مراكز بحث ومعلومات - معاهد - جامعات

تطبع العناوين كما هي في الصفحات 250- 251

مجلات طبية ونشرات مكتوبة تطبع كما هي في الكتاب ص 252

اهتموا شخصياً بصحتكم!

ليكن الغذاء دواءكم!

هيئة التغذية العالمية

الهيئة تعرض عليكم الاستفادة من خبرتها في حقل التغذية عن طريق استجواب لن يأخذ من وقتكم سوى بضع دقائق، وربما أقل إذا كان لديكم فاكس، أو حاسوب موصول بشبكة الانترنت، يسمح لكم بالحصول على استشارة تغذية شخصية تحوي:

- إرشادات بسيطة تتعلق بطريقة طعامكم، وتركيب وجبات طعامكم، وحجمها وتواترها.

- معوضات غذائية تعينكم على تحسين وتجويد غذائكم مهما كان الوقت الذي تخصصونه للإطلاع عليها، وتعديل نمط حياتكم وقدرتكم على تنظيم أموركم.

- اقتراحات لتحاليل مخبرية لتقصي توازنكم الغذائي تسمح لنا ولكم بالوصول للنجاح.

- نصائح شخصية يزيد بها خبراء تغذية بحسب نتائج التحاليل الشخصية  
(الاستجواب والفحوص المخبرية)

#### الوقاية الغذائية المثالية:

سواء كنت شاباً أو أقل شباباً، بديناً أو نحيفاً، صحيحاً أو تتناول علاجاً... إن برنامج الغذاء المحسن الذي تقترحه عليك الهيئة العالمية للتغذية سيساعدك في استعادة نشاطك، وكل قدرتك الجسدية والعقلية والجنسية والنفسية التي اعتقدت أنك قد فقدتها لدرجة أنك نسيتها.

#### ما هو التحسين الغذائي؟

هو تحديد الغذاء الأمثل لوضعك الخاص من ناحية كمية الطعام ونوعه (فيتامينات، معادن، حموض دسمة، حموض أمينية، أنزيمات) بحيث تكون فعالياتك كلها مثالية، أو تعيدك إلى سابق عهدك من النشاط والحيوية.

هيئة التغذية العالمية Nutrition conseil International تضع معارفها والمعلومات العلمية العالمية المتجددة باستمرار تحت تصرفكم، فتعرفوا على مكتبتها ذات الكتب القيمة ومقالاتها. اطلبوا مراجعاً تتعلق بهذه المشكلة أو تلك المرتبطة بطريقة علاجنا للموضوع، وحاجاتكم، وسنحاول أن نرضيكم، وأن نزيدكم بالوسائل لتعميق فهمكم، وأن نبرز نصائحنا لكم.

كل تساؤل شخصي حول موضوع هذا الكتاب، وحول طريقة مقاربتكم الخاصة للهرم وعلاجه، وحول إمكانية تقييم حالة صحتكم وتوازنكم الغذائي عن طريق الاستبيانات، والفحوص المخبرية السهلة (لعاب- بول- شعر) يمكنكم سؤاله لدى:

Nutrition Conseil International

Italie., Via Vittorio Veneto 4/b-18039 Ventimiglia 17,.

Fax: 00390184237647

E-mail- nucept @mcnet.mc

<http://www.nutritioncocept.com>

