



### التغذية في حالات التهاب القولون

س: أعانى من التهاب مزمن بالقولون .. فهل هناك نصائح غذائية مفيدة؟

ج: فى حالات التهاب القولون (Colitis) عادة ما تظهر الشكوى من إسهال متكرر، وانتفاخ ، وحالة من التعب وعدم الارتياح تظهر بعد تناول أنواع مختلفة من الأطعمة .

وفى نوع مميز قليل الحدوث يكون هناك ما يسمى بمرض كرونز (Crohn's Disease) وهو اسم الطبيب الذى وصف هذا المرض الذى يصيب عادة آخر جزء من الأمعاء الرفيعة وبداية القولون .. ويحدث فى صورة نوبات من الإسهال المدمم أحياناً ، مصحوبة بتعب عام، وربما ارتفاع بدرجة الحرارة، وهو ما يؤدي مع الوقت إلى فقدان الوزن .. وهذا النوع من التهابات القولون يعالج عادة بالكورتيزون وعقاقير السلفا .

أما من الناحية الغذائية، فإنه فى حالات التهاب القولون عامة عادة ما يكون هناك حساسية زائدة لبعض أنواع من الأطعمة عادة ما تشتمل على البروتين الموجود بالغلل والذى يسمى جلوتين (Gluten) ولذا يفضل اختبار ذلك بتجنب تناول مصادره مؤقتاً مثل القمح، والذرة، والشوفان، والشعير.. وكذلك سكر اللبن (اللاكتوز) فيجب الامتناع عن تناول الألبان مؤقتاً .

إنه من المعتقد فى هذه الحالات أن هناك ما يمكن وصفه بحدوث تسريب من جدار القولون (Leaky Gut) بمعنى أن مسام القولون تكون

متسعة أو مترهلة وعندما لا تهضم بعض الأطعمة جيداً (كالأنواع السابقة) فإنها تتسرب إلى تيار الدم ويتعامل معها الجهاز المناعي على أنها أجسام غريبة، مما قد يؤدي لأعراض حساسية مختلفة وحالة من التعب وعدم الارتياح.

وعادة أيضاً ما يكون هناك نقص في بكتيريا الأمعاء المفيدة التي تعمل لصالحنا، ولذا يفضل اللجوء إلى تناول تلك البكتيريا المفيدة سواء من خلال تناول اللبن الزبادى أو من خلال تناول مستحضرات تلك البكتيريا المعروفة باسم اسيدروفيلاس وهذا الاتجاه العلاجى هو ما يعرف باسم (Probiotics).

أما حالة الالتهاب نفسها فإنه يفيد في علاجها من الناحية الغذائية، توفير الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ التي تتميز بمفعول مضاد للالتهاب. ويكون ذلك بتوفيرها من خلال الغذاء (مثل الأسماك الدسمة، والزيت الحار، وزيت السمك، وبذور الكتان) ومن خلال استخدام مستحضرات هذه الأحماض الدهنية.

كما يفيد تناول الكركم لأن مركب الكوركومين الموجود به يتميز كذلك بمفعول مضاد للالتهاب.

كما يفيد في مساعدة التئام جدار القولون أو شد مسامه تقديم الحمض الأمينى جلوتاثيون والذي يؤخذ فى صورة بودرة تحت إشراف الطبيب.

أما نوعيات الغذاء فيجب أن تعتمد على تقديم الخضراوات المطهية طهياً خفيفاً ، والخضراوات الطازجة، والفواكه، والحبوب، والبذور، واللحوم الخفيفة المسلوقة.

ولكن فى الوقت نفسه يجب الحذر من تناول كميات كبيرة من الألياف لأن القولون الملتهب قد لا يتحملها، وخاصة فى حالة مرض كرونز.

## جفاف العين .. وعلاجه بالغذاء



س: أعانى من جفاف بالعين مما يجعلنى لا أستطيع وضع العدسات اللاصقة.. فهل هناك غذاء مفيد ؟

ج: جفاف العين من العلامات المميزة لنقص فيتامين (أ) بالجسم.. وبناء على ذلك أوصيك بتناول الأغذية الغنية به وأهمها : زيت كبد الحوت، والكبد، والبيض.. بالإضافة لتناول مستحضر طبي لهذا الفيتامين لبضعة أسابيع.

كما يجب أيضاً زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بما يسمى بيتاكاروتين أو سابق فيتامين (أ) والذي يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ).. وأهمها: الجزر، والقرع العسلى، والخضراوات الورقية الغامقة كالسبانخ. وقد يرتبط جفاف العين بنقص تناول الماء، فاحرصى على تناوله بوفرة بكمية لا تقل عن واحد ونصف لتر يومياً.

وقد يرتبط الجفاف أيضاً بنقص الدهون الأساسية (Essential Oils) فى الغذاء مثل أوميغا - ٣ فاهتمى بتوفيرها فى الغذاء اليومى بتناول الأسماك الدسمة كالمكريل، والتونا، والسردين، والزيت الحار، أو بذر الكتان.

وقد تحدث مشكلة جفاف العين كإحدى مضاعفات مرض الروماتويد.. وفى هذه الحالة قد ينصح الطبيب باستخدام قطرة «دموع صناعية».. لكن الإرشادات الغذائية السابقة لا تزال لها أهميتها..

## التغذية بعد استئصال المرارة



س: بعد أن أجريت جراحة لاستئصال المرارة لم أعد أتحمل تناول الدهون.. فما النصيحة ؟

ج: هذا أمر طبيعى.. لأن وظيفة المرارة تخزين العصارة المرارية وإفرازها داخل الأمعاء الرفيعة لتكسير الدهون بشكل يزيد من مساحة سطحها مما يسمح للأنزيمات بالعمل عليها وإتمام هضمها.

ولذا لا بد من الحد من تناول الدهون إلى أقصى درجة مثل اللحوم الدسمة، والألبان الدسمة ومنتجاتها مثل القشدة والزبدة، وتجنب تناول الأطعمة المحمرة في السمن أو الزيت.

ولإعطاء دفعة لعملية هضم الدهون يمكن الاستعانة بمستحضرات الليسيثين (Lecithin) .. وهذا عبارة عن أحد أنواع الدهون الفوسفورية (Phospholipids) ويشارك في هضم الدهون في الأمعاء الرفيعة.

وتوجد مستحضرات الليسيثين في صورة كبسولات تؤخذ مع كل وجبة طعام أو في صورة حبيبات (Granules) تُتثر على الطعام.

وإلى جانب ذلك ، تؤخذ الأنزيمات الهاضمة في صورة مستحضرات لمساعدة عملية الهضم وخاصة أنزيم الليبيز الهاضم للدهون.

## علاج حصيات المرارة بالغذاء

س: هل يمكن التخلص من حصيات المرارة بدون جراحة؟

ج: هناك نوعان من حصيات المرارة ، وهما : نوع مُتكلِّس (Calcified) نتيجة لترسُّب الكالسيوم .. وهذا النوع يكون عادة مؤلماً جداً بمجرد ملامسة موضع المرارة (بدفع اليد أسفل الضلوع على الجهة اليمنى) .. كما يمكن تمييز هذا النوع من خلال الفحص بأشعة إكس .

وهذا النوع يكون صلباً جداً، ويحتاج للعلاج بالليزر لتكسييره، أو قد تُستأصل المرارة من خلال المنظار أو بالجراحة العادية.

أما النوع الثانى، وهو النوع الغالب، فيتركب من ترسيبات الدهون (الكولستيرول) وهذا قد يمكن محاولة إذابته بالوسائل التالية:

● إضافة مستحضرات الليسيثين كمكمل غذائى سواء في صورة كبسولات أو حبيبات تضاف لطعام الإفطار يومياً بجرعة كبسولتين أو ملعقة كبيرة من الحبيبات .. حيث يساعد هذا النوع من الدهون الفوسفورية في إذابة الدهون.

- تناول كمية كبيرة من زيت الزيتون مع عصير الليمون صباحاً لمساعدة إذابة الحصيات وهو ما نسميه فى مجال المعالجة بالغذاء غَمْر المرارة بزيت الزيتون (A gallbladder Flush) .
- تقديم مستحضرات فيتامين (أ) يومياً لمساعدة تليين جدار المرارة مما يقلل من فرصة ترسيب مكونات العصارة المرارية.
- توفير الألياف فى الغذاء اليومى (الخضراوات والفواكه والحبوب) بغرض منع إعادة امتصاص العصارة المرارية من الأمعاء حتى لا تتكون حصيات جديدة.
- ضرورة الحد من تناول الدهون (الكولستيرول) ولكن ذلك لا ينطبق على نوعيات الدهون المفيدة الموجودة بالأسماك والمكسرات والبذور.

## علاج رائحة النفس الكريهة



س: أعانى من مشكلة انبعاث النفس برائحة كريهة ولم تجدى معطرات الفم.. فما العلاج ؟

ج: هناك أسباب كثيرة لهذه المشكلة، بل إنها قد تكون أحياناً نفسية .. بمعنى توهم انبعاث النفس برائحة كريهة مُنْفَرَة للآخرين ولكن إذا افترضنا عدم وجود مشكلة بالأسنان أو باللثة أو بالحبوب الأنفية، فإن أكثر سبب شائع بعد ذلك يتمثل فى وجود مشكلة عُسر الهضم، بمعنى أن المعدة لا تقوم بوظيفتها فى هضم الطعام جيداً مما يؤدي لتخمره وانبعاث رائحة كريهة من الفم .. وخاصة بعد تناول وجبات ثقيلة أو غنية بالبروتين على وجه الخصوص . وفى حالات كثيرة ترتبط هذه المشكلة بنقص حمض الهيدروكلوريك بالمعدة والذى يشارك فى هضم الطعام أو هضم البروتينات على وجه الخصوص .

ولذا يُنصح فى هذه الحالة بإعطاء مستحضرات حمض الهيدروكلوريك (HCl) وتكون عادة فى صورة (Betaine Hydrochloride) وتؤخذ عادة بجرعة ٣٠٠ مجم مع كل وجبة طعام.

ويجب ملاحظة أن إفراز هذا الحمض المعدي قد يتأثر بالضغط النفسية، حيث ينخفض إفرازه أحياناً . ولذا يراعى عدم الإكثار من تناول الطعام حتى لا يمثل عبئاً ثقيلاً على المعدة، مع ضرورة الالتزام بمضغ الطعام جيداً في هدوء واسترخاء .

## صداع التليفون المحمول وعلاجه



س: أشعر بصداع بعد استخدام الهاتف الجوال .. فهل هناك وصفات غذائية ؟

ج: هناك بعض الأدلة على أن توفير مضادات الأكسدة يحمى من خطر الإشعاعات الكهرومغناطيسية كالصادرة من جهاز الهاتف المحمول .. وإلى جانب ذلك ، يفضل كذلك تناول مستحضرات الـ ليسيثن وأوميغا - ٣ لأن هاتين المادتين تشاركان في بناء الأعصاب وجدار الخلايا .. وهي من الأجزاء التي تزيد قابليتها للتلف بتأثير الإشعاعات .  
وبصفة عامة يراعى الإقلال من استعمال الهاتف المحمول واختصار المحادثات غير المهمة .

## الصداع المرتبط بتناول الفيتامينات

س: أشعر بصداع بعد تناول مستحضر لمجموعة فيتامينات .. فهل هناك علاقة ؟

ج: عادة يحدث ذلك عن بعض الناس بسبب تناول المستحضرات المزودة بخمائر (Yeast) أو المحتوية على حمض الفوليك (أحد أنواع فيتامين «ب») بجرعة كبيرة نسبياً .

وفي إحدى الدراسات وجد أن ٢٠٪ من الأشخاص يتفاعلون بدرجة زائدة تجاه تناول الخميرة بشكل قد يتسبب في حدوث صداع .  
ويمكن اختبار ذلك باستثناء تناول هذين النوعين مؤقتاً ومراقبة ما يحدث .



س: تم تشخيص حالة طفلي بالطفل التوحدي .. فهل هناك نصائح غذائية مفيدة ؟

ج: حالة الطفل التوحدي أو الأنانى أو التلقائى (Autism) تجمع بين عدة أعراض .. مثل:

- عدم تفهم أو مراعاة مشاعر الآخرين.
  - وجود صعوبات فى التحدث.
  - وجود عيوب بالقامة أو بأوضاع الجسم.
  - إدراك حسى أو بصرى خاطئ للأشياء .
  - اضطرابات نفسية كالخوف أو القلق أو الوسواس.
- وعادة تبدأ هذا الحالة منذ الولادة وتظهر تدريجيًا على مدى عشر سنوات.

وقد اتضح من خلال الدراسات أن بعض التنظيمات الغذائية تفيد فى السيطرة على هذه الحالة ، مثل:

- لا بد من تقديم غذاء متوازن يضمن عدم وجود نقص فى بعض المغذيات المهمة وخاصة فيتامين (ب6) ، وفيتامين (ج) ، وفيتامين (أ) ، ومعدن الزنك، والماغنسيوم . ويمكن تأمين ذلك بتقديم مستحضر مناسب لمجموعة فيتامينات ومعادن.
  - وجد الباحثون أن بعض الأطفال التوحديين لديهم عيب فى عمل الأنزيمات يؤدي لإزالة الأحماض الدهنية الأساسية من جدران خلايا المخ بصورة زائدة عن الطبيعى .
- ولذا يجب الاهتمام بصفة خاصة بتوفير الدهون الأساسية فى الغذاء كالموجودة فى الأسماك الدسمة، والبذور، والمكسرات. ويفضل كذلك

تقديم مستحضرات هذه الأحماض الدهنية (مثل أوميغا - ٣) إذ يؤدي ذلك لمقاومة النشاط الأنزيمي الزائد .

● وجد أن هناك ارتباطاً في بعض الحالات بالحساسية الغذائية وخاصة تجاه الكازين الموجود باللبن والجلوتين الموجود بالغلل كالقمح .. فعندما لا يتقبل الجسم بعض الأغذية فإنها لا تُهضم ولا تُمتص جيداً ويمكن أن تتسلل عن طريق الدم وتصل جزيئاتها إلى المخ .. وهذا ينطبق أيضاً على الكيماويات الضارة التي تضاف للأغذية الجاهزة كالمواد الملونة والمواد الحافظة ولذا يراعى استثناء تناول هذه النوعيات لفترة وبيان تأثير ذلك على حالة الطفل .

● في عدد كبير من الحالات وُجد أن بكتيريا الأمعاء في حالة غير متوازنة بسبب تناول مضادات حيوية لعلاج العدوى وخاصة التهابات الأذن مما أدى لقتل البكتيريا النافعة بالأمعاء . ولذا يجب تعويض ذلك بتقديم مستحضرات هذه البكتيريا في صورة كبسولات أو من خلال تقديم اللبن الزبادي .. بالإضافة للحمض الأميني جلوتامين الذي يساعد في تدعيم جدار الأمعاء . وقد وجد أن هذا النوع من المعالجة ببكتيريا الأمعاء (Probiotics) يكون له تأثير إيجابي على حالة الطفل . ويؤدي لالتئام وتقوية جدار الأمعاء مما يمنع حدوث تسلل لجزيئات الطعام غير المهضومة جيداً إلى تيار الدم .

### أعشاب تتعارض مع الأدوية



س: هل هناك أعشاب معينة لا يجوز تناولها مع عقاقير كيماوية معينة؟

ج: نعم .. وهذه بعض الأمثلة ..

الثوم ومضادات التجلط (مثل عقار وارفارين) كلاهما يُحدث سيولة بالدم ولذا فإن الجمع بين تناولهما قد يجعل الدم رقيقاً أكثر من اللازم ولا يتجلط .

مستحضرات جينكجو بيلوبا والأسبرين قد يؤدي الجمع بين تناولهما إلى بروز واحتقان الأوعية الدموية الدقيقة بالعين.

مستحضرات عشبة سان جونز المضادة للاكتئاب لا يجوز تناولها مع العقاقير الكيماوية المضادة للاكتئاب مثل عقار بروزاك.

## ➤ غرغرة طبيعية للفم

س: هل هناك صفات معينة تفيد في مقاومة التهاب اللثة؟

ج: يجب البحث عن سبب الالتهاب وعلاجه .. وعموماً يجب الاهتمام بنظافة الفم وغسل الأسنان يومياً .. كما ينصح بالآتي:

● يمكن استخدام غرغرة طبيعية من زيت شجر الشاي .. وذلك بإضافة بضع نقط من الزيت لكوب ماء .. حيث يساعد ذلك في تطهير الفم ومقاومة العدوى والالتهاب.

● يمكن استخدام مستحضرات للمركب الطبيعي (CoQ10) والذي يساعد في توفير الأكسجين والمغذيات للثة.

في حالة وجود نزيف متكرر، يجب بحث السبب . وربما يرتبط ذلك بمرض الإسقربوط في حالة نقص فيتامين (ج) بالجسم .. وفي هذه الحالة يتم تزويد الجسم بمستحضر لهذا الفيتامين الذي يعمل على تقوية الشعيرات الدموية، ويعمل هذا الفيتامين بدرجة أفضل في وجود مضادات الأكسدة من نوع الفلافونويدات كالموجودة في الشاي الأخضر.

## التغذية وحصيات الكلية



س: أعانى من تكرار الإصابة بحصيات بالكلية ومجرى البول، فهل هناك نصائح غذائية مفيدة؟

ج: هناك أكثر من نوع من تلك الحصيات، ولذا فإنه من الضروري عندما يخبرك الطبيب بوجود حصيات أن تعرف نوعها.

وعموماً فإن الحصىات التى تستجيب للتنظيم الغذائى هى المكونة من الكالسيوم أو من حمض البولىك .. وحصىات الكالسيوم هى الأكثر شيوفاً على الإطلاق.

إن ما تحتاجه فى هذه الحالة لمقاومة تكوُّن حصىات جديدة، ولساعدة إذابة الحصىات هو زيادة الاعتماد على الأغذية القلوية .. فهذه تؤدى لزيادة مستوى السترات (Citrate) .. وهذه السترات القلوية تخفف الأحماض التى تشارك فى تكوين الحصىات .

وتوجد السترات فى أنواع مختلفة من العقاقير الفوارة التى تقاوم تكون الحصىات مثل سترات الماغنسيوم .

وأغلب أنواع الخضراوات والفواكه تعتبر من الأغذية القلوية التى ترفع مستوى السترات وخاصة الموالح .. ولذا يُوصف تناول كوب من عصير البرتقال يومياً .

كما يفيد تناول الأغذية الغنية بالماغنسيوم والذى يمنع تكون الحصىات بخفض مستوى الأوكسالات .. ويتوافر الماغنسيوم فى الأغذية مثل الأرز، والبروكولى، والأسماك والأفوكادو. وفى الوقت نفسه يجب الحد من تناول الأغذية الغنية بالأوكسالات مثل السبانخ، والفراولة، والمكسرات، وال فول السودانى، والشيكولاتة، والشاى الأسود.

وإذا كنا ننصح بالحد من تناول الأغذية الغنية بالأوكسالات للحد من تكون الحصىات التى تشارك الأوكسالات فى تكوينها مثل أوكسالات الكالسيوم.. إلا أنه فى الحقيقة ليس هناك ضرورة للحد من تناول الكالسيوم نفسه من خلال الحد من تناول الأغذية الغنية به مثل الألبان ومنتجاتها. فلم يثبت أن ذلك يحفّز على زيادة القابلية لتكون الحصىات.

## زيت كبد الحوت والمفاصل



س: هل تناول زيت كبد الحوت يؤدى لتلين حركة المفاصل؟

ج: هذا صحيح .. ولكن ليس لأنه عبارة عن زيت يقوم بالتلين، وإنما يرجع

ذلك إلى التأثير الإيجابي لمركباته على صحة وحركة المفاصل.

لقد اكتسب هذا النوع من الزيوت شهرة كبيرة ابتداء من الثلاثينيات من القرن السابق حيث استخدم بنجاح للوقاية من مرض الكساح ومشاكل العظام.. ويرجع هذا التأثير إلى احتوائه على نسبة عالية من فيتامين(د).

كما يحتوى الزيت على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ التي تقاوم التهاب المفاصل من خلال توفير البروستاجلاندينات «النافعة» وهى كيماويات تقلل من الالتهاب وتخفف الألم.

ولذا فإن الاستمرار على تناول زيت السمك يؤدي مع الوقت لخفض الألم، وخفض التورم، وزيادة مرونة حركة المفصل.

### نقص عدد الحيوانات المنوية

س: زوجى يعانى من نقص عدد الحيوانات المنوية.. فهل هناك نصائح غذائية مفيدة؟

ج: فى ظل انتشار الوجبات السريعة الحديثة التى تفتقر لكثير من المغذيات الضرورية، وانتشار التلوث ، وتزايد الضغوط النفسية صار هناك تزايد فى أعداد الشباب والرجال الذين يعانون من ضعف الخصوبة.

ومن أهم المغذيات التى ترتبط بالخصوبة معدن الزنك.. فنقصه قد يكون سبباً لنقص عدد الحيوانات المنوية وزيادة نسبة الأشكال المشوهة منها.. فهذا المعدن ضرورى لتكوين حيوانات منوية سليمة وبأعداد طبيعية.. ويتواجد بتركيز مرتفع فى ذيل الحيوان المنوى وطبقته الخارجية.

وهذا المعدن يتوافر فى أغذية عادة ما يهمل تناولها وخاصة البذور، والمكسرات، والحبوب الكاملة مثل بذور القرع العسلى، والسمنسم، والبندق، وال فول السودانى .

ونفس هذه الأنواع تكون غنية كذلك بنوع من الأحماض الأمينية يسمى أرجينين .. والذي يلاحظ أيضاً زيادة تركيزه بالحيوانات المنوية.

ومما «يسرق» معدن الزنك ويؤدي لنقصه، بالإضافة لسوء التغذية، كثرة التعرض للضغوط النفسية، والتدخين، واحتساء الخمر.

ولذا لابد من تصحيح العامل الغذائي لزيادة أعداد الحيوانات المنوية، بافتراض عدم وجود مشكلة مرضية وراء ذلك مثل الإصابة بدوالي الخصية.

وينصح بتناول ملء حفنة يد يومياً من أنواع مختلفة من البذور والمكسرات وتوفير الحبوب فى الغذاء اليومي .. بالإضافة للاستعانة بمستحضر للفيتامينات والمعادن يمد الجسم بالزنك بجرعة لا تقل عن ١٥ مجم يومياً.

## علاج الفصام بالغذاء



**س: هل هناك علاقة بين مرض الشيزوفرانيا والناحية الغذائية ؟**

ج: الشيزوفرانيا (الفصام) من الأمراض النفسية الكبيرة التي تظهر أعراضها عادة فى صورة ضلالات وهلاوس .. مثل سماع أصوات غير موجودة، أو رؤية أشياء غير حقيقية، والميل للعزلة إلى آخره.

ومن الطريف أن بعض الدراسات أشارت إلى وجود عامل غذائي فى كثير من حالات الفصام . ففى دراسة قام بها دكتور «ليان جلين» فى مستشفى (Aberdeen) للصحة النفسية بإنجلترا وجد أن حوالى ٨٠% من مرضى الفصام لديهم نقص فى مستوى الأحماض الأساسية . كما أن نقص بعض الفيتامينات والمعادن قد يحفز على حدوث المرض.

ولذا فإن توفير الأحماض الدهنية من خلال مستحضرات أوميغا - ٣

وتناول الأغذية الغنية بها مثل الأسماك الدسمة، والبنوز، والمكسرات بالإضافة لتوفير أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن وخاصة (ب٣)، و(ب٦) ، (ب١٢) ، وحمض الفوليك، والزنك يمكن أن يساعد في السيطرة على هذا المرض.

## طفلى والحساسية الغذائية



### س: كيف أحمى طفلى الرضيع من اكتساب حساسية ضد بعض الأغذية؟

ج: إن لبن الثدي لا يسبب أعراض حساسية بل إنه يوفر الحماية ضدها، على عكس بعض الألبان الأخرى.. فاللبن البقرى قد يسبب حساسية لأن جزيئاته كبيرة نسبياً بالنسبة لجزيئات لبن الإنسان (لبن الثدي) وهو ما قد يجعل الجهاز المناعى يبدأ فى مهاجمتها باعتبارها أجساماً غريبة غازية للجسم، ومن هنا يبدأ الطفل فى اكتساب حساسية كلما تكرر تقديم اللبن البقرى إليه، ولذا يجب أن تلتزمى بالرضاعة الطبيعية.. وفى أسوأ الظروف جاهدى ألا تتوقفى عن إرضاع طفلك لمدة أربعة أشهر أو يفضل لمدة ستة أشهر لأن جهازه الهضمى قبل هذه الفترة لا يكون مؤهلاً لتقبل الأغذية الصلبة مما قد يؤدى لأعراض حساسية .

ومع بداية الفطام احرصى على تقديم أغذية لطفلك سهلة الهضم فى صورة نصف متماسكة (بيوريه).

ويفضل أن تبدئى بتقديم كل غذاء معين على حدة لتتبينى مدى ملاءمته لطفلك.. وفى حالة ظهور أعراض تشير إلى عدم تقبل طفلك لنوع من الغذاء (حساسية غذائية) توقفى عن تقديمه .. وهذه الأعراض قد تظهر فى صور مختلفة مثل: حدوث طفح جلدى، سيلان الأنف ، ميل طفلك للنوم، ظهور هالات سوداء تحت العينين، زيادة نشاط الطفل، وجود صعوبة بالتنفس.

ويمكنك إعادة اختبار تأثير نفس الغذاء مرة أخرى بعد عدة أشهر أى بعدما يصير جهازه الهضمى أكثر نضجاً .

## مهدئات طبيعية

س: أعانى من حالة توتر شديد بسبب متاعب العمل، فهل هناك مهدئات طبيعية؟

ج: أفضل مهدئ طبيعى هو التقرب إلى الله تعالى والدعاء إليه سبحانه . وهناك أعشاب طبيعية مهدئة مثل عُشب الفاليريانا (Valerian) الذى يعمل على غرار المهدئ الكيمايى «فالسيوم» لكنه لا يؤدى لأضرار جانبية .. وهناك مستحضر آخر من الأعشاب يسمى كافا كافا (Kava Kava) وهو من المهدئات الشائعة فى جزر المحيط الهادئ.

وقد ثبت من الدراسات أن الجمع بين تناول الاثنين السابقين يؤدى لنتائج جيدة تكون كفيلة بالاستغناء عن العقاقير الكيمايية المهدئة كما أنهما لا يتسببان فى حالة إدمان .

وهناك وسائل أخرى فى الطب البديل للتهدئة مثل التداوى باللون الأزرق، واستنشاق عطر زيت اللافندر ، وممارسة اليوجا ، وممارسة الاسترخاء والتأمل ، إلى آخره .

## لغز ضعف الغدة الدرقية

س: أعانى من ضعف بنشاط الغدة الدرقية، فهل هناك نصائح غذائية مفيدة؟

ج: فى كثير من هذه الحالات يرتبط سبب ذلك بإنتاج أجسام مضادة للغدة (Anti - Thyroid Antibodies) تؤدى لإتلاف أنسجتها .. وهذا الخطأ المناعى أو التفاعل الشاذ قد يرتبط بتقديم غذاء يثير الجهاز المناعى ويجعله يهاجم الغدة على سبيل الخطأ .

ويعتبر جلوتين الغلال من تلك المواد التى كثيراً ما ترتبط بهذه الأخطاء المناعية الذاتية (Autoimmune Disorders).

وإذا أردت اختبار ذلك يمكنك استثناء تناول الجلوتين لفترة من الوقت وملاحظة درجة الأعراض الناتجة عن نقص النشاط (كالكسل، والإمساك، وزيادة الوزن، وبرودة الجسم) .. ويوجد الجلوتين فى أغلب الغلال كالقمح، والشوفان ، والشعير، والذرة.

أو يمكنك إجراء اختبار حساسية للكشف عن مدى تحمُّل جسمك للجلوتين (Food Intolerance Test) .

ومن ناحية ثانية فإنه يمكن تنشيط الغدة الدرقية بالغذاء المناسب بتوفير نوعين من المغذيات وهما : اليود، والتيروزين، واللذان يدخلان فى تصنيع هرمون الثيروكسين الذى تفرزه الغدة الدرقية .

ويتوافر اليود فى الأعشاب والخضراوات والحيوانات البحرية عموماً، وكذلك فى ملح الطعام، المقوَّى باليود، وفى عيش الغراب، والسلمسم.

أما التيروزين فهو نوع من الأحماض الأمينية يوجد بوفرة فى زبدة الحبوب كزبدة الفول السودانى، والموز، وبذور القرع العسلى، والأسماك.

ويمكن كذلك الاعتماد على مستحضرات اليود بجرعة ٢٠٠ ميكروجرام، والتيروزين بجرعة ٥٠٠ ميلليجرام يومياً.

## لغز التبول المتكرر .. وعلاجه بالغذاء



س: أعانى من كثرة التبول والعطش ، فماذا يعنى ذلك؟

ج: هناك عدة احتمالات.. ففى كثير من الحالات يلجأ أصحاب هذه الشكوى لاختبار مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لاستثناء وجود مرض السكر باعتباره من الأسباب الشائعة لذلك .

ولكن ما المحتمل فى حالة عدم وجود إصابة بمرض السكر؟

إن هناك احتمال وجود نقص بالدهون الأساسية (Essential Fats) .

دعنا نوضح ذلك ..

إن أجسامنا تتركب من الماء بنسبة عالية جداً تقدر بحوالى ٦٦٪ ولكننا رغم ذلك نحفظ بهذا الماء ولا يتسرب منا !

إن هذا الماء يوجد داخل الخلايا والتي تحتفظ به من خلال جدار دهنى مضاد للماء (Waterproof) وهو جدار الخلية، والذي يُكسبه هذه الصفة وجود نسبة عالية من الدهون الأساسية تدخل فى تركيبه . وهى نفس الدهون الموجودة فى الأسماك الدسمة والزيت الحار والبذور كبذور الكتان والقرع العسلى.

ولذا فإنه إذا لم ندعم هذا الجدار بالدهون الأساسية من خلال الغذاء ، أى إذا لم تتوافر فى غذائنا اليومى الأنواع السابقة من الأغذية، صار من الممكن عدم احتفاظ الخلايا بالماء بداخلها واختلال التوازن المائى بالجسم.. ومن هنا تظهر الشكوى من كثرة التبول، والعطش ، وجفاف الجلد، وجفاف الشعر.

ولتدعيم هذا الغشاء الدهنى يجب توفير الدهون الأساسية مثل تناول ملعقة يوميًا من مطحون بذور الكتان، والقرع العسلى ، وتناول ملعقة من زيت السمك، وتناول مستحضر للأحماض الدهنية أوميغا - ٣ .

ولكن لا يزال هناك أسباب أخرى لكثرة التبول مثل حالة المثانة المتوترة التى تكاد تمتلئ ببعض البول ثم تُفرغه . كما أن تناول كميات كبيرة من الكافيين (الشاي والقهوة) يثير الرغبة فى التبول المتكرر.

## مضادات طبيعية للحساسية

س: هل هناك أعشاب معينة تعمل كمضادات للهستامين ؟

ج: يتميز مُركَّب الكوركومين الموجود فى الكركم بتأثير مضاد للالتهاب والالتهابات الناتجة عن الحساسية .. وكذلك مُركَّب الكويرسيتين والذي يوجد فى الأغذية مثل البصل .. كما يوجد فى مستحضر طبي يؤخذ عادة بجرعة ٥٠٠ مجم يوميًا بعيداً عن وجبات الطعام . كما يعتبر

فيتامين (ج) فى حد ذاته من مضادات الهستامين. وبالإضافة لذلك فإن منتجات العسل تعمل أيضاً كمضادات للهستامين مثل صمغ العسل (البروبوليس) والغذاء الملكى (رويال جيلى).

وتفيد هذه الأغذية عموماً فى مقاومة حالات الحساسية كحساسية الأنف والحساسية الصدرية.

## تأخر الحمل الناتج عن اضطراب الهرمونات



س: أعانى من مشكلة ضعف الخصوبة بسبب اضطراب الهرمونات وضعف التبويض .. فهل هناك نصائح غذائية ؟

ج: الاضطرابات الهرمونية لها أشكال مختلفة قد تؤثر على الخصوبة. ولكن بصفة عامة فإن هناك أعشاباً تؤثر على الغدة النخامية (الغدة المسيطرة على عمل الغدد المُفرزة للهرمونات) بشكل يساعد فى إعادة التوازن الهرمونى . من هذه الأعشاب ما يسمى حشيشة المحمودية، أو العُشبية، أو الصبرانية (Sarsaparilla) .. وتتؤخذ فى صورة شاي (منقوع) بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً.

ويجب الامتناع عن تناول الكافيين (القهوة والشاي) وخاصة مشروب القهوة الذى يحتوى على نسبة عالية من الكافيين لأنه يضعف من عملية التبويض. وفى مقابل ذلك يزيد الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه والحبوب مع الإقلال من تناول الدهون المشبعة (كاللحوم الدسمة ومنتجاتها).

## طفلى لا ينام !



س: طفلى لا يخلد للنوم إلا بعد فترة من الدخول للفرش .. هل هناك نصائح غذائية معينة ؟

ج: هذه بعض الإرشادات المفيدة :

- اهتمى بتوفير الماغنسيوم فى غذاء طفلك .. حيث يساعد على الاسترخاء والنوم الهادئ . فقدمى له أغذية كالخضراوات الورقية الخضراء مثل البقدونس والكرفس والبروكولى.. وكذلك الحبوب والبنور والمكسرات مثل بذور القمح العسلى، والأرز البنى، واللوز .. أو العصائد (كورن فليكس) المزودة بالمكسرات.
- لا تقدمى له أغذية قد تعوق عملية النوم أو تؤخرها أو تحفز على زيادة النشاط (Hyperactive Behaviour) مثل : الأغذية الجاهزة عموماً المحتوية على كيماويات مضافة لأغراض التلوين أو الحفظ، والمشروبات الغازية، والأغذية الغنية بالسكريات.
- فاستبدلى هذه المسليات بعصائر الفاكهة أو الخضراوات أو بعسل النحل أو العسل الأسود (مصدر غنى بالماغنسيوم).
- اجعلى من حجرة نوم طفلك بيئة مساعدة على الاسترخاء وذلك بتنظيم الإضاءة الهادئة وبث الروائح المهدئة .
- إن بعض العقاقير المهدئة أو المنومة مثل عقار الفاليوم تؤثر على مستقبلات الروائح بالمخ بشكل يحفز على الاسترخاء . ويمكن إحداث هذا التأثير بصورة طبيعية باستخدام الزيوت العطرية بدلاً من العقاقير الكيماوية.. فاختارى نوعاً من الزيوت التى تتميز بروائح تحث على الاسترخاء.. وضعى منها نقطة أو نقطتين على وسادة طفلك أو اجعليها تفوح بحجرة نومه وهذه مثل: اللافندر، الريحان، البابونج، خشب الصندل، البردقوش.
- لاحظى أيضاً أن الضوء الأزرق يساعد على الاسترخاء والخلود إلى النوم. ويمكنك توفير هذه الطاقة اللونية المشعة باستخدام مصباح بلون أزرق فى حجرة نوم طفلك .. أو وضع عدة إكسسوارات وتحف بلون أزرق.

## الغذاء المفيد للمخ

س: كيف يمكن محاربة النسيان وتقوية وظائف المخ ؟

ج: مثلما تحتاج العظام للكالسيوم للمحافظة على متانتها وصلابتها ..  
ومثلما تقاوم فقر الدم بتقديم الحديد .. فإن المخ أيضاً يحتاج لغذاء  
معين أكثر من غيره .

إننا نعرف أن المخ يحتاج للجلوكوز لأنه الوقود الأساسي له ، ولذا عندما  
ينخفض مستواه لا نتمكن من التركيز . لكن المخ نفسه عبارة عن مجموعة  
من الدهون الفوسفورية (Phospholipids) والدهون الأساسية (Essential  
Fats) واللوتين تشاركان في تكوين أغلب مادته .. مثلما تتركب أغلب كتلة  
العظام من الكالسيوم.

وهناك أدلة علمية على أن تقديم هذه النوعيات من الدهون، وخاصة  
للعجائز ، يؤدي بشكل مباشر لتحسين الوظائف الذهنية مثل الذاكرة،  
والتركيز، والذكاء، والإدراك .

فأين نجد هذه الدهون المفيدة ؟

إن الدهون الفوسفورية عبارة عن أحماض دهنية وفوسفات أو أملاح  
فوسفورية تمثل وحدات لبناء الأغشية بالمخ .. ومن أبرزها وأهما نوع يسمى  
ليسيثين (Lecithin) وهذا نجده في أغذية مختلفة مثل البيض، واللحوم  
وخاصة أعضاء الحيوانات كالكلأوى .

كما يوجد في صورة مستحضرات طبية على هيئة كبسولات، أو حبيبات  
يمكن إضافتها للغذاء اليومي.

أما الدهون الأساسية فأهمها الأحماض الدهنية من نوع أوميغا -٢  
والتي نجدها في الأسماك الدهنية، والزيت الحار، وبذور الكتان،  
والمكسرات .. وهذه تشارك أيضاً في بناء مادة المخ المعروفة باسم (Grey  
Matter) .

إذن فتقديم هذين النوعين فى صورة مستحضرات طبية للعجائز يمكن أن يساعد فى تقوية الوظائف الذهنية.

كما ينصح أيضاً باختبار مستوى الهوموستتين لأن ارتفاع مستواه يؤثر على وظائف المخ مثلما يؤثر على كفاءة القلب والشرابين .. فإذا كان مرتفعاً يجب تقديم العلاجات المناسبة، والتي تشتمل على فيتامينات (ب) وبعض المعادن الضرورية .. ويمكن توفير ذلك من خلال الاستعانة بمستحضر مناسب للفيتامينات والمعادن.

### علاج برودة الأصابع بالغذاء



س: أصابعى تكاد تتجمد من البرودة فى الشتاء، فهل هناك ما ينشط الدورة الدموية بها ؟

ج: أنصحك بالتالى:

- عمل تمرينات متكررة للأصابع مثل التنى والمد لتتشييط حركة الدم.
  - توفير الأغذية الغنية بفيتامين (هـ) والنياسين (فيتامين (ب3)) .. أو الاستعانة بمستحضر للنوعين .. فالأول يساعد الجسم فى زيادة استهلاك الأكسجين وهو ما ينعكس أثره على الدورة الدموية .. والثانى يساعد فى توسيع الأوعية الدموية وزيادة تدفق الدم خلالها.
  - تناول الأغذية أو المشروبات المحفزة على زيادة تدفق الدم وأهمها مشروب الزنجبيل، و الشطة الحمراء.
  - تناول عشب جنكجو بيلوبا .. والذى يوجد فى صورة مستحضرات طبية.. ويعمل على تنشيط الدورة الدموية بالأطراف .
- هذا بالإضافة لبحث سبب البرودة ومعالجته، فيحتمل مثلاً وجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية فى حالة وجود أعراض مثل الكسل، والتعب، ونقص الطاقة ، وجفاف الجلد، ونقص الرغبة الجنسية .. أو وجود ما

يعرف بمرض «رينود» والذي يصحبه حدوث انقباض بالأوعية الدموية بالأطراف.

## توفير الوقاية من الجلطات



س: هل هناك نصائح غذائية لخفض القابلية لحدوث الجلطات الدموية؟

ج: ننصح بتوفير الأغذية المرققة للدم أى التى تجعله خفيفاً وليس لزجاً مما يقاوم حدوث التصاق لبعض مركباته من الصفائح الدموية.

وأهم هذه الأغذية (أو المستحضرات) تلك المحتوية على الدهون الأساسية (Essential Fats) والتي تتوافر فى الأسماك الدسمة، وزيت السمك، والزيت الحار، وبذور الكتان (الأحماض الدهنية أوميغا - ٣) .. وكذلك توفير فيتامين (هـ) أو تناول مستحضراته .. ومن أغنى مصادره جنين القمح وزيته .

كما يعتبر الثوم من الأغذية المهمة المرتفعة للدم.

وإلى جانب هذه الإرشادات الغذائية، لابد من زيادة معدل النشاط والحركة لتجنب ركود الدم وضعف تدفقه.

ومن الأسباب التى قد تكون خفية وراء حدوث الجلطات الدموية ارتفاع مستوى مادة الفيبرينوجين (Fibrinogen) والتي تتواجد بسائل البلازما وتؤدى لتجلط الدم عند حدوث جروح نازفة . وقد اتضح من خلال الدراسات الحديثة أن هناك علاقة قوية بين ارتفاع مستوى هذه المادة وارتفاع مستوى الهوموستين .. ولذا ننصح بتحديد مستوى الهوموستين عند ذوى القابلية الزائدة لحدوث جلطات دموية كالمرضى بقصور الشريان التاجى .

ويمكن السيطرة على ارتفاع الهوموستتين بتناول مستحضرات فيتامينات (ب) وخاصة (ب6) ، و(ب12) ، وحمض الفوليك .. وكذلك تناول الحمض الأميني ترايميثيل جليسين (Trimethyl glycine = TMG) .. انظر الجزء الخاص بهذا الموضوع.

## التغذية في حالات الإسهال

س: ما الأغذية التي تقلل الإسهال ، وما الأغذية التي تزيده ؟

ج: الأغذية المرغوبة التي تقلل الإسهال ، مثل:

- الموز .
- الأرز .
- الخضراوات الجذرية مثل الجزر ، والبطاطس .
- العصائد والكورن فليكس .
- الحلبة ومشروب الحلبة .

وذلك بالإضافة لتناول الماء والسوائل بكثرة لتعويض فقد الماء من الجسم .

الأغذية غير المرغوبة التي قد تزيد الإسهال ، مثل:

- الأغذية التي قد تسبب انتفاخاً وعسر هضم مثل الكرنب، والبصل، والحبوب الكاملة ، والفاول .
- اللبن .. وخاصة في حالة وجود حساسية ضد سكر اللبن .
- المشروبات الغنية بالسكريات كالعصائر والمياه الغازية وكذلك الأغذية الغنية بالسكريات الصناعية .. وخاصة سكر السوربيتول .
- المشروبات المحتوية على كافيين وخاصة القهوة .. لأن الكافيين يساعد على افتقاد الماء والسوائل من الجسم .

وإذا كان اللبن من الأغذية غير المرغوبة فى حالات الإسهال إلا أن الزيادة من الأغذية المرغوبة جداً.. حيث يساعد فى مقاومة العدوى المسببة للإسهال.

فى إحدى الدراسات أخذت عينات من بكتيريا (E.Coli) المسببة لعدد كبير من حالات الإسهال ، وقام الباحثون فى العمل بملاحظة تأثير كل من اللبن والزيادة على عينتين من البكتيريا .. ف لوحظ أن البكتيريا التى أضيف لها الزيادة هلكت بسرعة ولم تتمكن من النمو والتكاثر .. بينما ظلت البكتيريا التى أضيف لها اللبن فى حالة نشطة.

ويرجع هذا التأثير إلى احتواء الزيادة على بكتيريا مفيدة (لاكتوباسيلاس) التى تقاوم البكتيريا المعدية.

ولكن هذا التأثير يختص بالزيادة «الحى» الذى لم يخضع لعملية تسخين والذى يُجهز بطريقة بدائية .. لأن التسخين يقضى على بكتيريا الزيادة النافعة.

