

حبوب اللقاح ونضخم البروستاتا



حبوب اللقاح تعد كنزًا غنيًا بالمغذيات المفيدة سواء لغدة البروستاتا بصفة خاصة أو للصحة العامة . فتحتوى حبوب اللقاح على كل أنواع الفيتامينات التى تذوب فى الماء ، وعلى هرمون منشط للغدد الجنسية (A Gonadotropic Hormone) والمساعد على زيادة إنتاج الهرمون الذكري (تستوستيرون). ولذا فإن تقديم هذه الحبوب ، وخاصة فى الحالات التى تنخفض فيها نسبة الهرمون الذكري ، يمكن أن تفيد فى مقاومة تضخم البروستاتا، كما وجد أيضاً أن الاستمرار على تناول حبوب اللقاح يفيد فى حالات الالتهاب المزمن بالبروستاتا وتخفيف المتاعب المصاحبة له .

■ فيتامين البروستاتا القوية والخصوبة العالية

أهم معدن لصحة البروستاتا هو الزنك .. أما أهم فيتامين لصحة البروستاتا فهو فيتامين (هـ) .

الدراسات التى أجريت حول علاقة هذا الفيتامين بسرطان البروستاتا ، فى جامعة هلسنكى بفنلندا كشفت عن تأثير مذهل له . استمرت تلك الدراسة لمدة خمس سنوات ، واستخدم خلالها فيتامين (هـ) فى صورة (Alpha - Tocopherol) وبجرعة يومية بلغت ٥٠ وحدة دولية.

اتضح من خلال تلك الدراسات التى أجريت على عدد كبير من الأصحاء المتقدمين فى العمر .. وعدد آخر من المرضى بسرطان البروستاتا أن توافر فيتامين (هـ) يقلل من القابلية للإصابة بسرطان البروستاتا .. كما يساعد فى الشفاء منه أو السيطرة عليه !

ففى عدد كبير من المرضى وجد أن هذا الفيتامين حال دون تحرك الإصابة

السرطانية من الحالة الكامنة (Latent) إلى الحالة المنتشرة (Progressive) . ويرى الباحثون أن هذا التأثير المقاوم لسرطان البروستاتا له عدة أسباب .. فمن ناحية يتمتع فيتامين (هـ) بفعالية عالية كمضاد للأكسدة .. ومن ناحية أخرى يرفع من مناعة الجسم وقدرته على الفتك بالخلايا السرطانية .. ومن ناحية ثالثة اتضح أن تقديم هذا الفيتامين بجرعات عالية نسبياً يثبط نشاط إنزيم (Protein Kinase C) وهو الإنزيم الذى يحفز وينظم تكاثر الخلايا ، من المعروف أن الورم السرطاني ينتج من حدوث تكاثر شاذ ومفرط للخلايا . ومن ناحية أخرى كشفت دراسات أخرى عن أن تقديم فيتامين (هـ) فى صورة (Alpha - Toco Pherol) يساعد على انكماش البروستاتا المتضخمة ويخفف أعراض التضخم المزعجة فى عدد كبير من الحالات .

■ المصادر الغذائية لفيتامين (هـ) :

- الزيوت النباتية عموماً وخاصة زيت بذر الكتان - الزيت الحار - وزيت دوار الشمس ، وزيت جنين القمح .
 - الحبوب الكاملة والقمح والمكسرات .
 - الخبز والمخبوزات من الدقيق الكامل (الأسمن) .
- ويجب أن نعرف أن المصادر الطبيعية لهذا الزيت أفضل من مستحضراته لأن فيتامين (هـ) فى صورته الطبيعية يمتص بدرجة أفضل عنه فى صورته الاصطناعية . ولكن ذلك لا يقلل من أهمية مستحضرات هذا الفيتامين كعلاج مساعد ضد تضخم البروستاتا .

كما يجب أن ننتبه إلى أن هناك حالات تقلل من امتصاص هذا الفيتامين واستفادة الجسم به ، كما فى الحالات التالية :

- التدخين .
- تناول كميات كبيرة من ألياف البكتين .
- احتساء الخمر . - تناول جرعات عالية من فيتامين (أ) .

قاوم مناعب البروستاتا ببذور القرع العسلى



يعد معدن الزنك أهم المغذيات التى تحتاجها غدة البروستاتا لتحفظ بقوتها وسلامتها ومناعتها ضد المرض . وتعد بذور القرع العسلى من أغنى المصادر الطبيعية بالزنك وكذلك حمض اللينوليك (Linoleic Acid) ، والذى اكتسب حديثاً تسمية فيتامين (ف) أو (F) .

وقد اتضح بالتجربة أن المداومة على تناول هذه البذور يساعد فى تخفيف احتقان البروستاتا ، وتخفيف التضخم ، ومما يقلل بالتالى من كمية البول المحتجزة بالمثانة (Residual Urine).

وتوجد حالياً مستحضرات طبية عديدة من بذور القرع العسلى الخاصة بعلاج البروستاتا.

■ احترس من نقص الزنك !

أهم نوع من المغذيات تحتاجه غدة البروستاتا هو معدن الزنك . فالبروستاتا تلتقط الزنك من الجسم لحاجتها الشديدة له ولذا يزيد تركيزه بها بحوالى عشر مرات مقارنة بالأعضاء الأخرى.

ولكن كيف يحمى الزنك غدة البروستاتا ؟

أو ما الخدمات التى يقدمها لغدة البروستاتا والناحية الجنسية عموماً ؟

إن الزنك يفعل ثلاثة أشياء مهمة ، وهى :

- يوفر الحماية ضد حدوث تضخم بالبروستاتا ، ويساعد فى علاج هذه المشكلة.

- يزيد القدرة الجنسية .

- يزيد درجة الخصوبة (القدرة على الإنجاب).

■ الزنك وتضخم البروستاتا :

- وجد أن توافر الزنك بالبروستاتا يثبط أو يقلل تكوين الإنزيم (5 - Alpha - Reductase) وبذلك يقلل من فرصة تكوين التستوستيرين من

نوع (DHT) المرتبط بحدوث تضخم البروستاتا .. كما سبق التوضيح .

- عندما يتقدم الرجل فى العمر - خلال الأربعينيات وما بعد ذلك - تحدث عادة زيادة طفيفة فى كمية هرمون البرولاكتين والتى تتسبب بدورها فى زيادة إنتاج الإنزيم السابق المرتبط بتضخم البروستاتا .. وقد وجد أن توافر الزنك بالجسم وخاصة مع فيتامين (ب_٦) يمنع حدوث هذه الزيادة وبالتالي يقلل فرصة حدوث تضخم البروستاتا .

- وجد من خلال عدة دراسات أن تقديم الزنك يساعد على انكماش البروستاتا المتضخمة وتحسن الأعراض المصاحبة للتضخم .. فى إحدى هذه الدراسات التى أجريت بجامعة شيكاغو الأمريكية حدث انكماش لغدة البروستاتا المتضخمة فى حوالى ٧٥٪ من المرضى بعد تقديم الزنك لمدة ستة أشهر .

- يعتقد كذلك أن توافر الزنك يساعد فى توفير الوقاية ضد الإصابة بسرطان البروستاتا حيث يدعم ويزيد من فعالية الكاروتينويدات .

هل تعاني من نقص الزنك ؟

تذكر دراسة أمريكية أن حوالى ٩٠٪ من الأمريكيين يتناولون وجبات تفتقر للزنك .

إن نقص الزنك فى الغذاء يرتبط بأمرين مهمين ، الأول هو أن معالجة الأغذية تفقدها جزءاً كبيراً من محتوى الزنك بها ، فالحبوب الكاملة مثلاً تفقد كمية من الزنك الموجود بها بعد إزالة نخالتها أو تبييضها .

كما أن بعض المناطق من العالم تفتقر التربة بها إلى معدن الزنك بصورة طبيعية ، ويذكر أن مصر وأفغانستان من هذه الدول .

ومن ناحية أخرى ، فإن معدن الزنك لا يختزن بالجسم فيفقد بعضه مع البراز ، ويفقد جزء بسيط مع البول ، بل إن إفراز العرق بكمية كبيرة يفقد الجسم حوالى ٣ مجم من الزنك يومياً .

كما أن درجة امتصاص الجسم للزنك و الاستفادة به ليس دائماً بصورة كافية وتقل بصورة طبيعية مع التقدم فى العمر ، ففي سن ٦٥ عاماً مثلاً يمتص الجسم نصف كمية الزنك التى يمتصها الجسم فى سن ٢٥ أو ٣٠ سنة .

ولكى نتغلب على هذه المشكلة يجب توفير فيتامين (ب١) حيث وجد أن هذا الفيتامين يساعد فى زيادة امتصاص الزنك .

وتشتمل أعراض نقص الزنك على ما يلى :

- زيادة سقوط الشعر وظهور بقع بيضاء بالأظافر .

- حدوث إكزيما بالوجه واليدين .

- ضعف حاسة التذوق وحاسة الشم .

- ضعف الشهية للطعام ، وفقر دم .

- ضعف التركيز وضعف التوصيلات العصبية .

- تأخر التئام الجروح .

- ضعف جنسى .

المصادر الغذائية للزنك :

- البذور عمومًا وخاصة بذور القرع العسلى كما سبق التوضيح.
- الحبوب الكاملة كالقمح والأرز البنى .
- الزيوت وخاصة زيت السمسم وزيت جنين القمح.
- المكسرات مثل البندق واللوز.
- الأغذية البحرية مثل الصبيط.
- الدجاج ، واللبن ، والبيض.

وبالإضافة للحصول على الزنك من الغذاء فإنه يفضل تناول أحد مستحضرات الزنك حسب الجرعة المحددة وخاصة بالنسبة للمتقدمين فى السن الذين لا يأخذون حاجتهم الكافية من الزنك من خلال الغذاء .. وكذلك فى حالات تضخم البروستاتا لمساعدتها على الانكماش .

ويجب ملاحظة أن الجرعات العالية جدًا من الزنك - أكثر من ٢٠٠ مجم يوميًا - قد تؤدي لتأثير عكسى ولأعراض جانبية !





السيلينيوم .. اطعدن المقاوم للسرطان

أصبح هناك أدلة كثيرة ساققتها دراسات مختلفة على أن توافر معدن السيلينيوم بالجسم يوفر الحماية ضد الإصابة بأغلب أنواع السرطانات بما فى ذلك سرطان البروستاتا.

يتميز السيلينيوم بتأثير قوى كمضاد للأكسدة ، وهذا يعنى أنه يحمى الخلايا من التأثيرات المدمرة للشقوق الحرة.

ويعمل السيلينيوم جنباً إلى جنب مع فيتامين (هـ) لتحقيق هذا الغرض . فالسيلينيوم يحمى الخلية من الداخل ، وفيتامين (هـ) يحمى جدار الخلية الخارجى. والجرعة المناسبة من السيلينيوم لهذا الغرض تتراوح ما بين ٥٠- ٢٠٠ ميكروجرام يومياً .. ويفضل أن يكون فى صورة سيلينوميثيونين (Selenomethionine - 1) فهذا الشكل العضوى يسمح بامتصاص السيلينيوم بدرجة جيدة.

■ المصادر الغذائية :

ويتوافر معدن السيلينيوم فى حبوب القمح الكاملة والحبوب الكاملة عموماً كالأرز والشوفان .. كما يوجد بوفرة فى الثوم ، والأغذية البحرية عموماً ، والبيض .

ويجب ملاحظة أن عملية نزع القشرة عن الحبوب تفقدها جزءاً كبيراً من السيلينيوم .. فعلى سبيل المثال يحتوى الأرز البنى - الأرز المحتفظ بجزء من نخالته - على نسبة عالية من السيلينيوم تزيد بحوالى ١٥ مرة عن الموجودة فى الأرز الأبيض !

كما يحتوى الخبز الأسمر على ضعف كمية السيلينيوم الموجودة فى الخبز الأبيض.

الأعشاب الشافية والواقية
من مناعب اليروسنا



عشب المنشار النخيلي (Saw Palmetto)

العشب الفعال لعلاج تضخم البروستاتا



■ ما هو المنشار النخيلي ؟

هو نوع من الشجر الصغير له أوراق كريشة المروحة لها سنون حادة كالمنشار.. ومن هنا جاءت تسميته بهذا الاسم :

سو بالميتو (Saw Palmetto) والذي يمكن تعريبه إلى اسم : المنشار النخيلي. الموطن الأصلي لهذه الشجيرات المناطق الساحلية بالجنوب الشرقي الأمريكي مثل ولاية فلوريدا ، وسوث كارولينا ، و جنوب جورجيا .

تنتج هذه الشجيرات ثماراً كالباح كالباح الصغير ، وجد الباحثون أن لها فوائد صحية عظيمة وخاصة فيما يتعلق بتضخم ومتاعب البروستاتا، ولذا أقيمت بعض شركات الدواء على تصنيع كبسولات من خلاصة هذه الثمار للأغراض العلاجية.

■ الوصف العلمى والاستخدامات الطبية :

الاسم العلمى :

اكتسب هذا النبات اسمه العلمى : سيرينوا ريبنز (Serenoa Repens) نسبة إلى العالم الأمريكى : سيرينو واتسون (Sereno Watson) الذى يعد أول من وصفه وكشف عن بعض خصائصه ، وهو عالم نبات بجامعة هارفارد.

■ الأجزاء المستخدمة طبيياً :

الثمار (Berries) .. والتي تتميز بمذاق حلو ولاذع.

■ الاستخدامات الطبية الحديثة :

- ضعف أو فقد الشهية .
- تضخم البروستاتا.
- المثانة المتوترة.
- التهاب البروستاتا البكتيري المصحوب بخروج إفراز مخاطي.
- نقص المناعة.
- التهاب الحنجرة.
- حرقان البول.
- زيادة شعر الجسم عند النساء (Hiresutism).
- التهاب المثانة المصحوب بتقلصات.
- ألم المبيض وألم الرحم.
- تكيس المبيض.
- التهيج المزمن للشعب الهوائية.
- حالات الربو مع الامفزيما مع الالتهاب المزمن بالشعب الهوائية (COPD).
- احتقان الحوض.
- السعال التهييجي المزمن.

■ حالات محتملة المعالجة:

- الصلع الرجالي.
- سرطان البروستاتا.
- ضعف الخصوبة عند الرجل أو المرأة.
- حب الشباب المتحوصل.
- اضطرابات منتصف العمر عند الرجل (سن اليأس الرجالي).

■ موانع الاستعمال :

- الانتفاخ المزمن.
- الإسهال الخفيف المتكرر - التجشؤ المزمن أو المتكرر.

■ الأضرار الجانبية المحتملة :

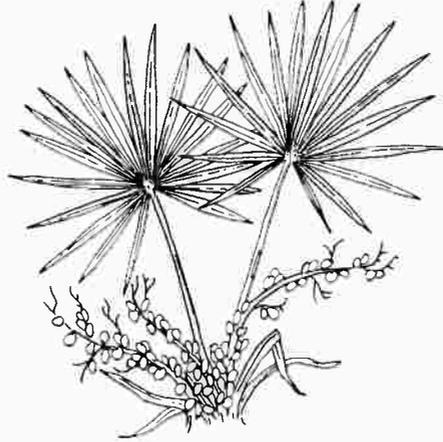
- الغثيان الخفيف.
- اضطرابات المعدة.
- الصداع (نادراً).
- الإسهال (مع استخدام جرعات كبيرة).

■ التفاعل الدوائى :

- لا يوجد عقار يحظر تناوله مع العشب.

■ مشاكل محتملة :

قد يؤدي استخدام العشب لحجب الزيادة الموجودة بمستوى الإنزيم الدال على وجود سرطان بالبروستاتا (PSA) مما ينع بالتالى فرصة التشخيص المبكر ، لكن هذه الناحية أكدتها بعض الدراسات بينما نفتها دراسات أخرى .



نبات المنشار النخيلى .. وتظهر ثماره الشبه مستديرة
والتي تكمن بها خصائصه العلاجية.

■ تركيب ثمار المنشار النخيلي :

عندما تمسك وتضغط على الثمار أو تعصرها تدرك لأول وهلة احتوائها على نسبة عالية من الزيت قوى الرائحة.. تتكون الثمار من هذا الزيت بنسبة ١,٥٪. وأغلبه عبارة عن أحماض دهنية حرة (مثل حمض اللينوليك، وحمض الأوليك) أما النسبة الباقية فعبارة عن استيروولات واستيريات.

كما تحتوى الثمار أيضاً على زيوت طيارة (مثل حمض الفانيلين، وحمض الفانيليك) .. وعلى مجموعة من السكريات المتعددة (مثل الجلوكوز، والجالاكتوز، والمانون) .

والجدول التالى بالإضافة لذلك يبرز الكيماويات الفعالة بهذه الثمار وتأثيراتها الطبية :

الكيماويات الفعالة بعشب المنشار النخيلي

المادة الكيماوية	التأثير الطبى
حمض الأنثراينيك (Anthralinic Acid)	مضاد للالتهاب - مضاد لالتهاب المفاصل.
ابيجينين (Apigenin)	مضاد للالتهاب - مضاد للاستروجين - مضاد للأكسدة - مضاد للأورام - مضاد للهستامين - مضاد للتقلصات.
بيتا سيتوستيرول د جلوكوزايد (Beta - Sitosterol D - Glucoside)	مضاد للأورام - مضاد للتقلصات.
كامبيستيرول (Campesterol)	مضاد للالتهاب.
سيلكوارتينول (Cycloartenol)	مضاد للالتهاب
فارنيسول (Farnesol)	مضاد للأورام - مضاد للتقلصات - مهدئ.

مسكن - مضاد للالتهاب - مضاد للاستروجين - مضاد للتقلصات - مضاد للتغيرات السرطانية (Antimutagenic) - مضاد للبكتيريا - مقو للجهاز المناعي.	حمض الفيروليك (Ferolic Acid)
مضاد للهستامين - مضاد للالتهاب - مضاد للأكسدة - مضاد للأورام.	كيمبفيرول (Kaempferol)
مضاد للالتهاب - مضاد للأكسدة - مضاد للتغيرات السرطانية.	مانيتول (Mannitol)
مضاد للالتهاب - مضاد للأورام - خافض للكوليسترول.	ستيجماستيرول (Stigmasterol)
مضاد للالتهاب - مضاد للسرطان.	سيرينجالدهايد (Syringaldehyde)
مضاد للالتهاب - مضاد للأكسدة - مضاد للبكتيريا - مضاد للسرطان.	حمض الفانيليك (Vanilic Acid)

■ كيفية الاستخدام :

يمكن تناول عشب المنشار النخيلي في عدة صور وهي :

الشاي أو المنقوع (Tea) :

يختلف هذا العشب عن أغلب الأعشاب في أن تجهيزه في صورته الطبيعية، من خلال نقع الثمار المجففة في الماء ، يجعله محدود الفعالية وذلك لأن الاستيرويدات الدهنية الداخلة في تركيبه لا تذوب في الماء وبالتالي يفقد بعض خصائصه الطبيعية ، لكنه يناسب أغراض تقوية الجهاز المناعي.

الخلاصة المركزة (Tincture) :

وهذه تجهز من العشب بعمل منقوع شديد التركيز في الماء والكحول .. وتعد هذه الطريقة أكثر فعالية للاستفادة بخصائص العشب، لكنها تحتاج لمعايير معينة.. كما تستخدم بجرعات محددة.

الكبسولات :

وهذه هي الطريقة الشائعة لاستخدام العشب حيث يستخدم من خلال مستحضر طبي فى صورة كبسولات محددة الجرعة مما يتيح بالتالى استخدامه فى مناطق مختلفة من العالم لا يتواجد به العشب فى صورته الطبيعية . وتستخدم هذه الكبسولات حسب الجرعة المحددة.

■ ماذا يفعل العشب لحالات تضخم البروستاتا ؟

عشب المنشار النخيلى يقاوم تضخم البروستاتا من عدة نواح من أبرزها أنه يحتوى على مواد تثبط مفعول الإنزيم اللازم لتحول التستوستيرون إلى النوع المرتبط بتضخم البروستاتا (DHT) .. ومن المعروف أن هذا التحول يتم تدريجياً مع التقدم فى السن عند أغلب الرجال وبذلك فإن تقديم هذا العشب يحمى من تضخم البروستاتا ، ويقاوم كذلك هذا التضخم مما يساعد على انكماش البروستاتا المتضخمة ، وبالتالى يساعد فى تخفيف الأعراض المرتبطة بالتضخم.

كما يحتوى العشب على مركبات مضادة للالتهاب وتمنع تكون المركبات الالتهابية التى تزيد من حجم الغدة وتؤدى لالتهابها .

ووجد الباحثون أن العشب يعمل بطريقة مشابهة لعقار (Finasteride) المعروف باسم بروسكار .. لكنه أكثر فعالية عن هذا العقار فضلاً عن أنه عشب آمن فى استخدامه إلى حد كبير.

■ حالة مرضية :

رجل أعمال أمريكى فى سن ٦١ سنة ظل يعانى من أعراض بولية محرجة بسبب تضخم البروستاتا مثل كثرة التبول ، وتأخر خروج البول لمدة ١٥-٣٠ دقيقة ، والاضطرار للتبول ليلاً بعدد ٣ مرات على الأقل.

بدأت هذه الأعراض فى الظهور خلال الخمسينيات من عمره ، وزادت تدريجياً حتى وصلت إلى هذه الحالة المزعجة.

وصف الطبيب المعالج عقار (Finasteride) لكنه كان محدود الفاعلية فضلاً عن تسببه لمتاعب شديدة للرجل المريض كالدوخة والدوار مما اضطره للتوقف عن تناوله.

نصحه الطبيب بإجراء جراحة ، ولكنه فضل تجربة الأعشاب والعلاجات الطبيعية ، واتبع نظاماً علاجياً طبيعياً على يد طبيب معروف في هذا المجال اعتمد على التالي :

- مكملات غذائية من أوميغا ٣ ، والزنك .
 - تمارين رياضية للحوض تتمثل في تمارين كيجل (كما سيتضح).
 - علاجات مائية (Hydro Therapy) اشتملت على حمامات مقعدية متناوبة من الماء الدافئ والماء البارد.
 - خليط من الأعشاب اشتمل على : عشب المنشار النخيلي (بنسبة ٢)، وعشب الأنجرة (بنسبة ١)، وعشب المريمية الأبيض (بنسبة ١).
- وخلال شهر من الاستمرار على هذا النظام العلاجي الطبيعى انخفضت الأعراض بدرجة واضحة .. وبعد مرور ستة أشهر اختفت تقريباً ، فاستعاد الرجل نومه الهادئ ، ولم يعد يعاني من تأخر خروج البول ، وانخفض بصفة عامة عدد مرات التبول.

■ أبحاث المنشار النخيلي ومقدار الجرعة الفعالة :

- أجريت عدة دراسات ألمانية على عدد من الرجال بلغ ٢٠٠ رجل من المصابين بتضخم البروستاتا ، وأجريت كذلك دراسات أخرى في إنجلترا وفرنسا وإيطاليا ، ووجد من خلال هذه الدراسات أن أفضل نتائج إيجابية تتحقق مع تقديم جرعة علاجية من خلاصة المنشار النخيلي تبلغ ٣٢٠ مجم مقسمة على مرتين يومياً.

- من خلال دراسات أجريت فى المجر ، وجد أن تقديم المنشار النخيلى بجرعة يومية بلغت ٣٢٠ مجم ولدة ٦ شهور أدى إلى خفض كمية التبول المحتجزة فى المثانة بسبب التضخم (Residual Urine) .. وإلى زيادة معدل تدفق البول (Urine Flow Rate) .

- من خلال دراسة أخرى أمريكية على عدد ١١٠ مريضاً بتضخم البروستاتا أدى تقديم جرعة يومية من المنشار النخيلى بلغت ٣٢٠ مجم إلى زوال مشكلة حرقان البول ، وخفض عدد مرات التبول الليلى ، وخفض كمية البول المحتجزة بالمثانة.

- فى دراسة أخرى تناول المرضى بتضخم البروستاتا جرعة من المنشار النخيلى بلغت ١٦٠ مجم بمعدل مرتين يومياً .. وبلغ عدد المرضى ٣٠٥ .. وبعد ٩٠ يوم من العلاج حدث تحسن واضح ، وزالت تقريباً أعراض التضخم فى نسبة ٨٨٪ من إجمالى المرضى .. حيث حدث انكماش ملحوظ فى حجم غدة البروستاتا ، وتحسن واضح فى معدل تدفق البول ، وانخفاض فى عدد مرات التبول الليلى.

■ أعشاب أخرى تقدم مع المنشار النخيلى :

وجد أن بعض الأعشاب المعينة اللطيفة لتعاب البروستاتا تزيد فعاليتها إذ ما قدمت مع عشب المنشار النخيلى ، ولذا فإنه من الشائع الجمع بين أحد أو بعض هذه الأعشاب مع العشب .. والتي من أبرزها ما يلى :

عشب الأنجرة :

ويسمى كذلك حشيشة القريص (Nettle) . لتعاب البروستاتا يستخدم جذر هذا النبات ، حيث يحتوى على مركبات تمنع تحول التستوستيرون إلى النوع المرتبط بتضخم البروستاتا (DHT) من خلال تنشيط فعالية الإنزيم الضرورى لذلك (5 - Alpha Reductse) ..



عشب الأنجرة

وعلى الرغم من انخفاض فعالية هذا العشب بالنسبة لعشب المنشار النخيلي إلا أن الجمع بينهما يزيد من فعاليته .

خلاصة بذور القرع العسلى :

بذور القرع العسلى ليست مصدرًا غنيًا بالزنك فحسب ، هذا المعدن المهم الضروري لصحة البروستاتا ، ولكنها تقاوم كذلك تحول التستوستيرون إلى النوع المرتبط بتضخم البروستاتا ، ولكن بطريقة مخالفة لعشب المنشار النخيلي ، ولذا فإن تقديمها ضمن نظام علاجي طبيعى يشتمل على عشب المنشار النخيلي يحقق نتائج جيدة فى تخفيف أعراض التضخم ، وأيضاً فى تخفيف حالات الالتهاب .

عشب المريمية البيضاء :

أغلبنا يعرف عشب المريمية أو المرمرية (Sage) المميز بلونه الرمادى الفاتح.. أما عشب المريمية الأبيض فهو فصيلة أخرى من عائلة المريميات وموطنه الأصلى أمريكا وخاصة ولاية كاليفورنيا .

يساعد تقديم هذا العشب فى حدوث انكماش للبروستاتا المتضخمة ، وتخفيف الالتهاب ، وخفض عدد مرات التبول . وهو يعمل كذلك كمضاد للبرولاكتين المرتبط بزيادة التستوستيرون المؤدى لتضخم البروستاتا (DHT) .. ولذا يستخدم كذلك لتجفيف لبن الثدي بعد انتهاء فترة الرضاعة . كما يتميز

كذلك بتأثير مضاد للأكسدة ، ومضاد للبكتيريا ، ومضاد للالتهاب وبالتالي يفيد في حالات التهاب البروستاتا .



ويستخدم العشب فى صورة شاي ينقع مقدار معلقتين صغيرتين من العشب المجفف فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق .. ويمكن تناوله بمعدل ١-٣ أكواب يومياً .

عشب ذيل الفرس :

ويعرف كذلك باسم الأمسوخ (Horse Tail) .. وهو من أقدم الأعشاب الطبية المعروفة .. وقد أثبتت الدراسات الحديثة فعاليته فى تخفيف حالات تضخم البروستاتا .. ويستخدم فى صورة شاي (منقوع) أو فى صورة كبسولات .

عشب ذيل الفرس ←

■ هل يفيد عشب المنشار النخيلى فى حالات سرطان البروستاتا ؟!

ليس هناك دراسات كافية يمكن أن نقول بناء عليها إن هذا العشب يوفر الحماية ضد سرطان البروستاتا أو يساعد فى الشفاء منه .. ولكن المركبات المميزة لهذا العشب تدل على أن تقديمه للمرضى يمكن أن يحسن حالتهم وتقديمه للمعرضين لهذا السرطان يمكن أن يقلل من قابليتهم للإصابة .

ولكن لماذا ؟!

- لقد صار من المعروف أن الإصابة بهذا السرطان ترتبط أحياناً بزيادة مستوى هرمون التستوستيرون المحفز على نمو الخلايا وتضخم البروستاتا .. وكذلك زيادة مستوى هرمون البرولاكتين الذى ينشط تكون هذا النوع من التستوستيرون (DHT) وعشب المنشار النخيلى يعمل كمضاد لهذين

الهرمومين مما يوفر الوقاية من الإصابة ، أو يساعد على انكماش الورم السرطاني ومنعه من الانتشار .

- كما أن عشب المنشار النخيلي يحتوى على مركبات تقلل الكوليسترول .. وقد وجد أن هذه المادة - الكوليسترول - يزيد تركيزها بغدة البروستاتا فى حالات السرطان مقارنة بالحالات غير المرضية بالسرطان.

- كما يحتوى العشب على مركبات مثل Acylglyceride ، Monolaurin ، والتي وجد من خلال التجارب العملية أنها تقلل من نشاط نوع معين من الخلايا السرطانية المصاحبة لحالات سرطان البروستاتا .

- ولزيادة التأثير الوقائي والمضاد لسرطان البروستاتا لعشب المنشار النخيلي ينصح الباحثون بالجمع بين تقديم هذا العشب مع خلاصة بذور القرع العسلى ، وعشب الأنجرة ، حيث يعتقد أن ذلك يحقق نتائج وقائية وعلاجية أكثر فعالية .

■ عشب الإكائيسيا لمقاومة التهاب البروستاتا

هذا العشب الغربى الذى يتوافر فى صورة مستحضرات طبية يتميز بعدة تأثيرات إيجابية ، فهو يقوى المناعة ولذا يوصف فى حالات أمراض الجهاز المناعى مثل مرض الروماتيد .. ويعمل كمضاد للعدوى البكتيرية والفيروسية وخاصة المرتبطة بجرعات كبيرة نسبياً لتحقيق هذا التأثير المضاد للعدوى.

يعتبر هذا العشب آمناً بدرجة كبيرة ، ولكن قد يتسبب أحياناً فى أعراض جانبية مثل : اضطراب المعدة ، وزيادة اللعاب ، وحدوث تنميل بالفم.

■ البابونج .. المشروب المفضل لحالات التهاب البروستاتا

فى حالات التهاب البروستاتا قد تحدث تقلصات وآلام مصاحبة لعملية التبول أو القذف .. وتقديم عشب الكاموميل - البابونج - يفيد فى هذه الحالة

حيث يساعد على التهدئة وتخفيف الآلام والتقلصات .. فضلاً عن تأثيره المضاد للالتهاب.

يؤخذ العشب فى صورة شاي - منقوع - يجهز بنقع مقدار ملعقتين من زهر البابونج فى كوب ماء مغلى مع تغطية الكوب لمدة ١٠ دقائق .
يمكنك تناول ثلاثة أكواب يومياً من هذا الشاي.

■ خذ حبوب اللقاح وتخلص من الالتهاب

لحبوب اللقاح قيمة غذائية عالية .. وفى إحدى الدراسات استخدمت خلاصة حبوب اللقاح كعلاج لمرضى التهاب البروستاتا، ولمرضى تضخم البروستاتا .. بينما قدم لمجموعة أخرى من المرضى حبوب عديمة المفعول (Placebo) . وتوصل الباحثون إلى أن المركبات الموجودة بحبوب اللقاح وخاصة الليكوبين (Lycopene) والبيتا - سيتوستيرول (Beta - Sitosterol) ، وأنواع كثيرة من الفلافونويدات (Flavonoids) أدت إلى السيطرة على حالات الالتهاب والألم المصاحب لها .. وكذلك إلى وقف نمو وتضخم النسيج البروستاتى.

ويمكن تناول حبوب اللقاح المخلوطة مع العسل أو تناولها بصورة منفصلة
مثل :

- تناول مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين يومياً من الحبوب.
- إضافة الحبوب لعصائر الفاكهة أو اللبن أو الزبادى أو غير ذلك من الأطعمة.
- توجد الحبوب فى صورة أقراص تمضغ أو تبلع بمعدل قرص واحد يومياً.
- تؤخذ الحبوب فى صورة كبسولات مع فيتامينات ومعادن أخرى حسب الجرعة المحددة بالمستحضر الدوائى.

- لا ينبغي إضافة حبوب اللقاح لأى غذاء ساخن أو تعريض الحبوب إلى السخونة لأن درجات الحرارة العالية تتلف بعض المغذيات الموجودة بها.
- يفضل تناول الحبوب بعد الطعام ، حيث يستفيد الجهاز الهضمى من مفعولها المنشط لعملية الهضم وتمثيل الغذاء.

■ عصير التوت لالتهاب البروستاتا

من أقدم الوصفات الطبيعية لعلاج عدوى المثانة والجهاز البولى الاعتماد على تناول عصير التوت البرى .. حيث يحتوى على مادة حمضية تقضى على البكتيريا المعديّة.

ووجد أن هذا التأثير ينطبق كذلك على حالات التهاب البروستاتا من خلال دراسة أمريكية أجريت حول هذا الموضوع. يذكر الباحثون أن هذا التأثير المضاد للعدوى لا يرجع فحسب إلى الخاصية الحمضية العالية للتوت وإنما كذلك لاحتوائه على مركبات لزجة تعوق التصاق بكتيريا (E - Coli) بجدار المثانة والممرات البولية مما يسهل بالتالى طردها إلى الخارج .

وتوجد حالياً مستحضرات دوائية من التوت لعلاج التهاب المسالك البولية وتفيد كذلك فى حالات التهاب البروستاتا.



الزيان الشافيان من أورام البروستاتا



زيت الليمون وزيت البرتقال من الزيوت المميزة جداً لاحتوائها على مركبات تثبط نمو الأورام السرطانية وغير السرطانية .. هذه المركبات تشمل أساساً على الليمونين (Limonene) والجيرانوليول (Geraniol).

ولكن هل يفيد مجرد تناول البرتقال وعصير الليمون للحصول على هذه الفائدة؟

إن ذلك لا يفيد؛ لأن هذه الزيوت تتوفر في قشر البرتقال وقشر الليمون ولا توجد في لب الثمار .. ولذا لابد من الاعتماد على الزيوت المستخلصة من قشر البرتقال وقشر الليمون والمتوفرة بالأسواق وتستخدم مخففة بالماء.

ومن الأسرار الأخرى لهذه النوعيات من الموالح كالبرتقال والليمون والجريب فروت احتواء لب هذه الثمار ، والمقصود به الأجزاء البيضاء التي تقع تحت القشرة مباشرة والتي تحيط بالفصوص ، على البكتين ، وهو نوع من الألياف، وعلى نوع آخر من بكتين الموالح المعدل.

وقد اتضح أن هذه الألياف توقف انتشار سرطان البروستاتا في فئران التجارب .. وغالباً ما ينطبق ذلك أيضاً على الإنسان.



الكرّم .. للبروسناتا القوية !!

يطلق على الكركم (Turmeric) : الأسبرين العشبي (Herbal Aspirine) أو الكورتيزون العشبي (Herbal Cortisone) لتأثيره المسكن والمضاد للالتهاب والمقاوم لالأم الروماتيزمية .. كما يعتبر الكركم دواءً نافعاً لمتاعب الكبد - كالتهاب الفيروسي - ولتناعب المعدة ، ويفيد في تقوية الدم والمناعة.

يحتوى الكركم على مركبات فعالة تسمى كوركومينويدات (Curcminoids) وهى التى تكسبه لونه الأصفر البرتقالى المميز .

وقد توصل الباحثون حديثاً إلى أن هذه المركبات وخاصة نوع منها يسمى كوركومين (Curcumin) يحمى الجسم من التغيرات الإنحلالية (Degenerative Changes) والتي قد تقود إلى حدوث السرطان .. وذلك لأن مركبات الكركم تعادل أو تخفف من فعالية الشقوق الحرة، وتمنع تكون المزيد منها .. وبذلك تعتبر هذه المركبات إحدى مضادات الأكسدة القوية.

كما يعتقد الباحثون أن الكركم يحمى الجسم من السرطان بمقاومته للمركبات السامة أو المسرطنة، حيث يمنعها من التفاعل مع أنسجة الجسم، ويعمل على وقف فعاليتها .. هذه المواد التى تأتينا من مصادر مختلفة كالمواد التى تدخل فى حفظ وتجهيز الأطعمة. والكركم يعد عشباً تقليدياً يستخدمه الهنود وكثير من سكان جنوب شرق آسيا فى إعداد الأطعمة .. ويستخدمونه كذلك لأغراض طبية مختلفة كعلاج متاعب المفاصل.

ويذكر دكتور (بورن - نجرم ليمتراكول) بجامعة (شيانج ماى) فى تايلاند : إن استخدام الكركم فى تايلاند والدول المجاورة يصحبه انخفاض ملحوظ فى درجة الإصابة ببعض السرطانات ، كسرطان الجلد وسرطان القولون، وسرطان البروستاتا.

الشاي الأخضر .. المشروب الصحي لحماية البروستاتا



هناك ثلاثة أنواع من الشاي تستخرج جميعها من شجرة دائمة الإخضرار تسمى كاميليا (Camelia Sinensis) .. والفرق بينهما يكمن في مرورها بعملية معالجة أو تخمر .. فالشاي الأخضر لا يمر بهذه العملية، ولذا فإنه يحتفظ بفوائد الشاي الطبيعية كاملة .. والشاي الأسود يخمر بشدة وهذا ما يجعله أسود وقويًا في مذاقه مما يرضى رغبة كثير من شاربي الشاي .. أما الشاي الأولنج (Oolong Tea) فيمر بعملية تخمر خفيفة .. ومن الواضح من ذلك أن الشاي الأخضر هو الأكثر فائدة لاحتفاظه بالخصائص والمركبات الطبيعية.

ولكن ما الذي يجعل مشروب الشاي مفيداً ؟

إن الشاي عمومًا يحتوى على مركبات أو صبغات مفيدة تسمى بولي فينولات (Polyphenols) وهى نوع من عائلة البيوفلافونويدات (Bioflavonoids) .. والتي توجد كذلك فى نباتات أخرى كالعنب السود أو الأحمر ، والزبيب ، والقراصيا ، والنبيد الأحمر (نوعية غير مرغوبة ومحرمة شرعاً).

وهذه الصبغات المفيدة - البولي فينولات - من أقوى مضادات الأكسدة المعروفة.. كما تتميز بتأثيرات أخرى فهى مضادة للسرطانات ، ومضادة للبكتيريا ، ومضادة للفيروسات .

كما يتميز الشاي باحتوائه على نوعية من هذه الفينولات تسمى كاتشينات مثل : فينول ابتيجالوكاتشين - 3 - جاليت

(Phenol Epigallocatechin - 3 - Gallate = EGCG)

والتي تتميز بصفة خاصة بتأثير مقاوم لعدة سرطانات وهي سرطان البروستاتا، وسرطان الرئة ، وسرطان الجلد ، وسرطان المعدة .

وهذا ما تأكد من خلال الدراسات التي أجريت على فئران التجارب بعد حقنها بمواد مسرطنة ثم حقنها بهذه النوعية الفعالة من الكاتشينات.

أما الشاي الأخضر بالتحديد، فقد وجد الباحثون أن نوعية البوليفينولات والكاتشينات الموجودة به أكثر فعالية في الفتك بالخلايا السرطانية.. ومن الطريف أن ذلك يحدث مع الاستبقاء على الخلايا الأخرى غير المصابة في حالة صحيحة.

ولا تزال أسرار الشاي الأخضر كمشروب مقاوم للسرطان ومساعد على تأخر انتشاره وربما الشفاء منه موضع بحث بين العلماء الذين يبحثون حالياً خصائصه الوقائية على مستوى الجزيئات (Molecular Level).

ولذا ليس غريباً أن تقبل شركات الدواء على إنتاج مستحضرات طبية من خلاصة الشاي الأخضر الذي يتمتع بفوائد صحية عديدة .. وبعض هذه المستحضرات مخصصة لمرضى البروستاتا، حيث تحتوى على أعشاب ومواد أخرى طبيعية تساعد في مقاومة سرطان البروستاتا. وتضخم البروستاتا.



اشرب العرقسوس



نبعد عنك مناعب البروستاتا !!

العرقسوس (Licorice) كما هو معروف مفيد فى علاج قرحة المعدة ومتاعب الكبد وغير ذلك .. لكن الباحثون وجدوا كذلك أنه يحتوى على مركب مميز يسمى : جينستين (Genistein) يفيد فى معالجة السرطانات والوقاية منها كسرطان البروستاتا .. وكذلك فى تخفيف مقاومة الأمراض التحليلية المزمنة، والتى منها السرطانات ، وأمراض المفاصل ، إلى آخره .

كما هو معروف عن العرقسوس أنه يرفع من كفاءة الجهاز المناعى ، ولذا يفيد فى مقاومة الأمراض السرطانية ، وأمراض الفيروسات - كالتهاب الكبدى الفيروسى - حيث ينشط قدرة الجسم على التصدى لها.

ومن عيوب العرقسوس أن تناوله بكميات كبيرة قد يؤدي مع الوقت لاحتباس كمية من السوائل بالجسم وارتفاع ضغط الدم .. لكن هذا التأثير لا يحدث مع تناوله بجرعات معتدلة.

البقدونس وشواش الذرة لمساعدة إدرار البول



فى حالات التهاب البروستاتا تبرز مشكلة حرقان البول، وخروجه بكميات محدودة عادة، فالبروستاتا الملتهبة المتضخمة نسبياً بسبب الالتهاب تضغط على قناة مجرى البول مسببة هذه المشكلة.

فى هذه الحالة يفيد تناول البقدونس وشواش الذرة (Corn Silk) .

يحتوى البقدونس على مركبين أساسيين وهما الأبيول (Apiol) والمريستيسين (Myristicin) وكلاهما يحفز على التبول ويقاوم المتاعب المصاحبة له.

ولذا ينصح مرضى التهاب البروستاتا بتناول البقدونس كخضار .. أو يمكن تناول مغلى بذور البقدونس كشراب مدر للبول.

أما شواش الذرة - وهى الألياف الممتدة على سطح كوز الذرة - فإنها تساعد أيضاً فى إدرار البول وفى تخفيف الألم والتورم المصاحبين لحالات الالتهاب عموماً كالتهاب البروستاتا والتهاب المفاصل . وهناك مستحضرات طبية من شواش الذرة تؤخذ حسب الجرعة المحددة.

■ بذور البطيخ لعلاج متاعب البروستاتا

بذور البطيخ تتميز بتأثير مدر للبول ، ولذا فإنها تفيد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع .. ومن ناحية أخرى تفيد كذلك فى تقليل مشكلة تراكم البول بالمثانة والناجمة عن تضخم البروستاتا أو التهابها أحياناً.

وتؤخذ البذور فى صورة شاي - منقوع - وذلك بنقع كمية من البذور المطحونة فى الماء المغلى لمدة ١٥ دقيقة .. ثم تناول مقدار ١-٣ كوب من هذا المنقوع.