

نصائح مهمة لحماية اللوزتين والجيوب الأنفية من الالتهابات



التهاب اللوزتين هذا المرض يكون أكثر شيوعاً في الأطفال وأعراضه معروفة لدينا جميعاً وتشمل التهاباً في الحلق، صعوبة في البلع، بحة الصوت، سعالاً، وأخيراً تورماً في اللوزتين، وإذا أصاب هذا المرض الكبار يكون علامة على أن مقاومة الجسم للأمراض أقل مما ينبغي أن تكون والغذاء غير المناسب الذي يحتوى على كمية كبيرة من النشويات بالمقارنة بالبروتينات والمواد الغذائية الأخرى، قد يكون عاملاً مسبباً لالتهاب اللوزتين، ويكون العلاج بالغذاء كالآتي :

الأعشاب:

- 1- لمعالجة هذا المرض يستخدم مغلى الشمر الذى يحضر بإضافة فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الشمر وتستحلب لمدة عشر دقائق ثم يشرب منه من اثنين إلى ثلاثة (فناجين) فى اليوم.
- 2- البابونج يخفف الحرارة والصداع والألم.
- 3- الزعتر يقلل من المخاط وهو جيد لعلاج مشاكل الجهاز التنفسى المزمنة.
- 4- الحلبة: يستعمل مغلى الحلبة كغرغرة.
- 5- استخدم غرغرة دافئة من الملح والماء (يذاب نصف ملعقة صغيرة من الملح فى كوب ماء دافئ) ويستخدم ثلاث مرات يومياً.

- 6- استخدم غرغرة خل التفاح وذلك بإضافة ملعقتين صغيرتين من خل التفاح إلى كوب من الماء الدافئ ويستخدم ثلاث مرات يوميًا.
- 7- استنشيق الزيوت الأساسية مثل صبغة جاوى والليمون والزعتر.

الغذاء:

- 1- تناول الفواكه التى تحتوى على فيتامين (ج) وكذلك الأطعمة التى تحتوى على البيتاكاروتين مثل الجزر والبطاطا والبقدونس والطماطم والجرجير والخس والسبانخ والملوخية والبطيخ والكانتلوب والشمش والشمام والمانجو، فإن الجسم يحوله إلى فيتامين (أ) وهو مضاد للأكسدة وضرورى لبناء جهاز المناعة.
- 2- تناول الأطعمة التى تحتوى على زنك مثل الزبادى والبيض والحبوب.
- 3- قلل استهلاكك من الكافيين (القهوة والشاي والكولا) لأن له تأثيرًا مدركًا للبول مما يزيد من خروج السوائل من الجسم وبالتالي يؤدي إلى جفاف الأغشية وتغلظ المخاط.
- 4- استخدم عصير الفواكه وحساء الخضار.



وأخيرًا لا بد من الإشارة إلى أن اللوزتين لهما أهمية فى المحافظة على الأداء الجيد للجهاز المناعى، فلا يجب استئصالهما إذا لم تكن هناك ضرورة قصوى وإذا وصف الطبيب مضادًا حيويًا للعلاج فعليك بتناول الزبادى لكى تعوض نقص بكتيريا الأمعاء النافعة الناتجة عن استخدام المضاد الحيوى.



التهاب الجيوب الأنفية :

هو عبارة عن التهاب مؤلم لبطانة الجيوب الأنفية في الجمجمة حيث تنتفخ بطانة الجيب وتسد مجرى الهواء مؤدية إلى الإحساس بوجود شيء عالق في الفم ويصبح الوجه حساسًا ويصاحبه صداع، وأكبر الدلائل لوجود التهاب في الجيوب الأنفية ازدياد الألم كلما انحنى الشخص ويصاحب ذلك إفرازات أنفية سميكة سواء كانت صفراء أو خضراء، وهذا الالتهاب ينشأ عادة من عدوى فيروسية وبكتيرية للأنف والحلق والجهاز التنفسي العلوي مثل الإنفلونزا، وإليك التغذية المناسبة لمساعدتك في سرعة الشفاء.

الأعشاب:

- 1- الينسون والحلبة والشمر يساعدان في إذابة البلغم وإزالة الاحتقان.
- 2- زيت البرتقال لمسح الممرات الأنفية وذلك للتخفيف الموضعي.
- 3- استنشاق البخار يحفز على تفريغ الجيوب الأنفية من المخاط.



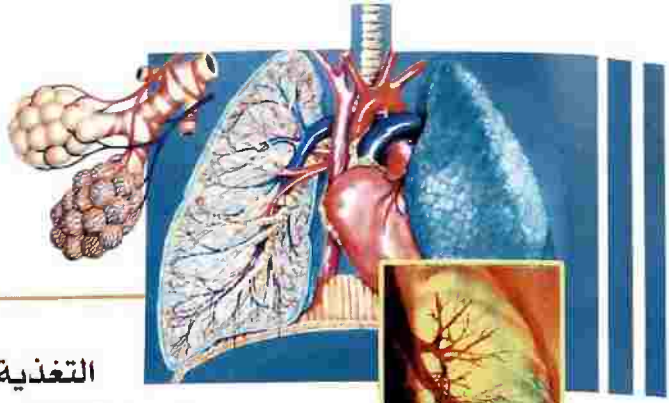
- 4- غط وجهك بمنشفة ساخنة لتصريف المادة المخاطية الموجودة في الجيوب لزيادة تدفق الدم في المنطقة.
- 5- اشرب كثيرًا من الماء والخضراوات والفاكهة كعصير.

6- اخلط محلولاً مكوناً من كوب ماء دافئ وتضيف ملعقة ملح مع مقدار ضئيل من بيكربونات الصودا وقطر هذا المحلول في فتحات الأنف ناحية واحدة كل مرة. كرر هذه العملية 3 إلى 4 مرات في اليوم كضرورة لتخفيف الأنفلونزا، وذلك يكون بدلاً من نقط الأنف لما في هذه النقط الكيماوية من مضار فلقد تسبب إدماناً أو ارتفاعاً في ضغط الدم.

التغذية :

- 1- أكثر من تناول الشورية وشاي الأعشاب فهي تساعد على تدفق المخاط وتخفف الاحتقان وضغط الجيب.
- 2- قم بإضافة الفلفل الحار والثوم والبصل فإنها تسرع في الشفاء.
- 3- قلل السكر في طعامك.
- 4- لا تتناول منتجات الألبان ما عدا الزبادى واللبن الرائب حيث إن منتجات الألبان تزيد من تكون المخاط.





التغذية السليمة في حالة التهاب الجهاز التنفسي

أمراض الرئة والجهاز التنفسي من مضاعفات الأنفلونزا. وتكمن خطورتها في تطور الحالة إلى الإصابة بمرض مزمن، لا سيما إذا لم تتم معالجتها بالطريقة المناسبة.

يخطئ من يعتقد أن الأدوية وحدها باستطاعتها مواجهة التهابات الجهاز التنفسي، فالتغذية السليمة واتباع النصائح الغذائية العلمية تسهم بشكل كبير في التغلب على مضاعفات هذه الأمراض الرئوية الخطيرة.

أولاً: التهاب الشعب الهوائية:

إن التهاب الشعب الهوائية يأتي بعد عدوى أعلى الجهاز التنفسي مثل البرد أو الأنفلونزا وأعراضه تكون: صعوبة التنفس والسعال الشديد وخروج مخاط أو بلغم من الحلق مما يؤدي إلى توفر بيئة مثالية لتكاثر الكائنات المعدية والإصابة بتلف شديد في الرئتين. معظم حالات التهاب الشعب الهوائية تشفى نفسها بنفسها ويحدث الشفاء الكامل في حدود أسابيع إذا التزم المريض بالتعليمات الطبية والغذائية.

● وإليك التغذية الصحيحة المناسبة لسرعة الشفاء من هذا المرض.

الأعشاب:

- 1- الحلبة فهي جيدة لتقليل تدفق المخاط.
- 2- الشمر ويستعمل بالأخص للأطفال وكبار السن.



3- الكتان حيث إن بذور الكتان تُلطف الغشاء المخاطي وتسكن آلامه فهي تزيل
آلام السعال الجاف ويشرب فنجانان من مغلى بذر الكتان فى اليوم (ملعقة
كبيرة من بذر الكتان فى كوب ماء مغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر
دقائق ويشرب).

التغذية :

- 1- أدخل البصل والثوم ضمن طعامك وزيت الخردل كذلك .
- 2- اشرب وفرة من السوائل (ماء، شاي، أعشاب، حساء).
- 3- تجنب الأغذية المكونة للمخاط مثل منتجات الألبان ماعدا الزبادى الطعام المحفوظ، السكر ، الدقيق الأبيض عموماً.
- 4- تجنب الأطعمة المنتجة للغازات مثل الفول والقرنبيط والكرنب فى كل التهابات الجهاز التنفسى عموماً.
- 6- أكثر من الغذاء النباتى .
- 7- استشق بخار ماء مضافاً إليه القليل من الزعتر .
- 8- أضف إلى غذائك فيتامين «ج» وذلك لأن كريات الدم البيضاء تستخدم كميات كبيرة منه فى محاربة العدوى .
- 9- لا تستخدم مانعاً للسعال إلا تحت إشراف طبي لأن السعال ضرورى للتخلص من الإفراز المخاطي .



ثانيًا: الالتهاب الرئوي:

يسبق الالتهاب الرئوي عادة عدوى فى الجهاز التنفسى العلوى مثل البرد والانفلونزا وأكثر الأشخاص إصابة به هم الأطفال أقل من سنة أو كبار السن فوق الستين، وسوء التغذية من الأسباب المؤدية لتسلس المرض. لذلك لابد من معرفة التغذية المناسبة إذا تعرضنا لهذا المرض.

الأعشاب:

- 1- الحلبة وتشرب أربع مرات يوميًا.
- 2- الزنجبيل مضاد فعال ضد الميكروبات ويفيد فى علاج الحمى.
- 3- الجرجير ويستخدم كعصير فى معالجة الالتهاب وتنظيف الصدر من الإفرازات.

التغذية:

- 1- تناول الوجبات المحتوية على الفواكه والخضراوات الطازجة.
- 2- اشرب كمية وفيرة من العصائر الطازجة.
- 3- ضع وسادة دائئة على صدرك أو زجاجة ماء دافئ لتخفيف الألم.
- 6- فيتامين «أ» ضرورى للمحافظة على سلامة الممرات التنفسية ونقصه يؤدى إلى زيادة القابلية للعدوى.
- 7- تناول الخضار الأخضر الداكن.
- 8- معدن الزنك ضرورى لتقوية جهاز المناعة خاصة فى الوقاية من الإصابة بأمراض الجزء العلوى من الجهاز التنفسى ويوجد فى الزبادى والحبوب الكاملة والأسماك.
- 9- تناول وجبات صغيرة بين الحين والآخر لأن تناول الوجبات الكبيرة قد يمدد المعدة ويضغط على الرئتين.

ثالثًا: الربو:

إن الربو من الأمراض الرئوية المزمنة والتي تعد من الأسباب الرئيسية لحدوث الوفيات بين الأطفال خاصة سكان المدن ولكن عندما تظهر حالة الربو فى مرحلة الطفولة ويتم تغذية ومعالجة الطفل بطريقة مناسبة فإنها قد تختفى عند البلوغ ولكن

قد يظهر مرة أخرى أو عند الشباب ويكون مصحوبًا عادة بالأمراض التنفسية الأخرى مثل التهاب الشعب الهوائية والتهاب الجيوب الأنفية، لابد أولاً من تجنب المواد المثيرة للربو مثل الدخان والتراب والأجسام الكيميائية خاصة فى البيئات المغلقة ثم يأتي دور التغذية .

الأعشاب:

1- الشمر ويشرب من مقدار اثنين إلى ثلاثة فناجين يوميًا والينسون والفراولة أو بالأصح أوراق الفراولة تغلى وتشرب منها فناجين يوميًا فهي مفيدة فى تسكين نوبات الربو .

التغذية :

- 1- تناول وجبة تتكون من الفواكه الطازجة والخضراوات والبندق وبعض الجيوب حيث إن هذه الوجبة لابد أن تحتوى على كمية عالية من البروتين وكمية قليلة من النشويات ولا تحتوى إطلاقًا على سكر .
- 2- لا تأكل الآيس كريم ولا تشرب السوائل المثلجة بكميات كبيرة فالبرودة قد تحدث تقلصات فى الشعب الهوائية .
- 3- كل بشكل معتدل فالوجبة الكبيرة قد تسبب قصر التنفس بجعل المعدة تضغط على الحجاب الحاجز .
- 4- تجنب الأطعمة المحتوية على العفن مثل الجبن، الماشروم، السجق، واللحوم المصنعة الأخرى، وكل أنواع الأطعمة المحمرة منها، وصلصة الصويا والخل .
- 5- تجنب الفواكه المجففة ، وخلطات الحساء الجاهزة أو المجففة لاحتوائها على الكبريتيت وهو من أكثر مسببات الربو شيوعًا وأخيرًا إن بعض الأدوية التى تستخدم فى علاج الربو تسبب فى المشاكل الصحية مثل ضعف العظام وبالتالي فإنه من الضرورى تناول أقراص فيتامين (د) والكالسيوم لتقويتها كما أن نقص البوتاسيوم من المشاكل الصحية المحتملة الأخرى، ويمكن الوقاية منها عن طريق تناول كميات وافرة من الحمضيات، الموز، الخضراوات الورقية الطازجة .



التغذية وارتفاع ضغط الدم

مع زيادة التوتر والضغوط العصبية الناتجة عن الحياة سواء أكانت هذه الضغوط وقتية أى نتيجة لحدث معين أم ضغوطاً مستمرة. . فى كلتا الحالتين هناك بعض المضاعفات التى قد تنشأ نتيجة لهذه الضغوط ولها علاقة وثيقة بالتغذية السليمة .

إذا ارتفع ضغط الدم كان على القلب العمل بصورة كبيرة لضخ كمية كافية من الدم إلى كل أنسجة الجسم وكثيراً ما تودى الحالة فى النهاية إلى فشل كلوى وهبوط القلب وسكتة مخية، إضاف إلى ذلك كثيراً ما يرتبط ارتفاع ضغط الدم بأمراض الشرايين التاجية وتصلب الشرايين واضطرابات الكليتين والسكر وزيادة إفراز الغدة الدرقية والبدانة وأورام الغدة الكظرية .

ويصيب ضغط الدم الذين تعدوا سن الستين كما أن نسبة الأفاقة المصابين به أعلى من مثيلتها بالنسبة للبيض بمقدار حوالى الثلث ويميل الرجال أكثر من النساء للإصابة بارتفاع ضغط الدم وتزداد بالنسبة للنساء بعد انقطاع الدورة الشهرية وتقترب بسرعة من نسبة الرجال كما تزداد مخاطر إصابة المرأة بالمرض إذا كانت تتناول حبوب منع الحمل أو إذا حملت .

ولأن ارتفاع ضغط الدم لا يسبب أى أعراض حتى تأتى مضاعفاته لذلك فهو يعرف بـ«القاتل الصامت» .

ثالثاً: أعراض الزيادة الكبيرة لضغط الدم وهى الصداع، العرق، سرعة النبض، قصر النفس، الدوار واضطرابات النظر .

يمكننا تقسيم ضغط الدم عادة إلى فئتين . . الابتدائي والثانوي :
أولاً ارتفاع ضغط الدم الابتدائي Primary Hypertension وسببه عادة
مجهول ، لكن يمكن التعرف على عدة مخاطر غذائية قد تسببه وهذه
المخاطر هي :

التدخين - الضغوط - البدانة - الإفراط في استخدام المنبهات مثل
القهوة أو الشاي - إساءة استخدام بعض الأدوية - الإكثار من تناول
الملح - استخدام حبوب منع الحمل .

ثانياً: ارتفاع ضغط الدم الثانوي Secondary Hypertension ويكون نتيجة
لوجود مشكلة صحية مثل اضطرابات الهرمونات أو تصلب شرايين
نتيجة لتراكم الدهون على جدران الشرايين ما يؤدي إلى انقباض
الأوعية الدموية .

وسواء كان ارتفاع ضغط الدم ابتدائياً أم ثانوياً، فبالنوعية الصحية
نستطيع التغلب عليه كما قد يساعدنا في سرعة العلاج بجانب ما يصفه
الطبيب في حالة الزيادة الكبيرة المستديمة أو المزمنة .

التغذية عبارة عن:

1- اتباع نظام خال من الملح مع ضرورة قراءة
المكونات التي تصاحب الأغذية لتجنب الملح
المستتر فلا بد من تجنب الأطعمة التي تحتوي
على الملح والصودا والصوديوم (NA) .

2- وإذا كنت تتناول مهيط لإنزيم MAO أحد
الأدوية التي توصف لعلاج الاكتئاب وخفض

الدم وعلاج العدوى والسرطان فلا بد من استشارة الطبيب قبل تناول بعض
الأغذية التي قد تتعاكس مع مفعول هذا العقار فيؤدي إلى ارتفاع شديد في
ضغط الدم، وهذه الأغذية تحتوي على التيرامين وهي عبارة عن : اللوز -
الأفوكادو - كبد البقر والدجاج - البيرة - الجبن - الشيكولاتة - القهوة -
الفاول - ملينات اللحم - الرنجة - الفول السوداني - الأناناس - القرع
العسلى - الزبيب - السجق - بذور السمسم - الزبادى .



مشاكل الجلد والتغذية

- الجلد هو أكبر أعضاء الجسم فهو يتكون من ثلاث طبقات وهي:
- الطبقة الأولى (البشرة).
 - الطبقة الوسطى.
 - الطبقة الداخلية تحت الجلد.

وهو يعمل كحاجز بين الجسم وملايين المواد الغريبة الموجودة حولنا في البيئة ويعمل أيضاً كوسيلة لإخراج السموم والمواد من الجسم كما تفعل الكلى والأمعاء.

كما أن الجلد يعكس الحالة الصحية لصاحبه من جوانب عديدة ومنها حصوله على تغذية جيدة ومن هنا سأبدأ بسررد بعض النقص في أنواع التغذية الخاصة بالجلد.

1- نقص فيتامين A: يسبب خشونة في الجلد وهذا الفيتامين مصادره الآتى : أكباد الحيوانات - زيت كبد السمك - الجزر - المشمش - الخوخ - البرقوق - المانجو - البطاطا - الكانتلوب - القرع العسلى - الثوم.

2- نقص الرايبو فلافين Riboflavin فيتامين B2 يؤدي إلى خشونة الجلد حول الأنف والفم والأذنين والجفنين واحمراره وازدياد إفرازاته الدهنية ومصادره هي: اللبن - الجبن - بياض البيض - السمك - البقول - اللحم - الدواجن - السبانخ - الحبوب الكاملة - الزبادى - البروكولى - الكرنب - الخضراوات الورقية - عيش الغراب.

أما أهم الأعشاب فهي : البابونج - الشمر - الحلبة - البقدونس - النعناع .

3- نقص فيتامين B12 : يؤدي إلى تحويل لون الوجه والقدمين واليدين إلى اللون البنى أو الأصفر الشاحب في حالة الإصابة بفقر الدم ومصادره كالتالى: البيض - الكبد - الكلى - الماكريل - اللبن ومنتجاته - خميرة البيرة - فول الصويا.

مع ملاحظة أن الأدوية المضادة للنقرس والعقاقير المضادة للتجلط ومكملات البوتاسيوم قد تعطل امتصاص فيتامين B12 من القنوات الهضمية .

- 4- نقص الزنك : يسبب تقشر الجلد ومصادره -
الخميرة البيرة - صفار البيض - السمك -
اللحوم - البقول - فول الصويا - الدواجن -
السالمون - السردين - عيش الغراب -
الحبوب الكاملة .
والأعشاب التي تمد بالزنك هي : الشطة -
البابونج - الشمر - البقدونس .

ملاحظة : قد تنخفض مستويات الزنك بسبب الإسهال وأمراض الكلى وتليف الكبد ومرض السكر كما يضع جزء كبير من الزنك من خلال العرق كما أن الإسراف في تناول الألياف النباتية يؤدي إلى ضياع الكثير من الزنك مع فضلات الأمعاء .

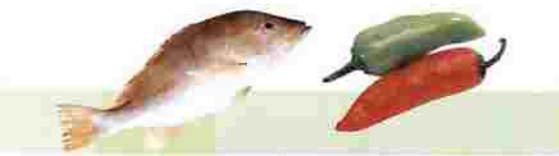
هناك بعض الأمراض المتعلقة بالجلد وقد تحسن بالتغذية الصحيحة وهذه الأمراض مثل :

أولاً: جفاف اليد : يحدث ذلك عندما يفقد الجلد بعض السوائل اللازمة لإعطائه الملمس والمظهر الناعم والمرن . كما أن التقدم في العمر يسبب أيضاً جفاف البشرة والذي قد يزداد في الجو البارد كما أن كثرة الاستحمام والتعرض للشمس والرياح والمواد الكيميائية تستنزف الزيوت الطبيعية من الجلد وفي هذه الحالة يساعد استخدام أنواع الصابون المحتوية على نسبة من الدهون ومرطب يومي في تخفيف الأعراض - كما أن الأغذية المحتوية على فيتامين A - فيتامين C - فيتامين B - الزنك يساعد على تحسين هذه الحالة .



ثانيًا: داء الوردية : وهو عبارة عن مرض جلدى التهابى يسبب احمرارًا وبثورًا وخطوطًا حمراء بسبب توسع الأوعية الدموية ويظهر على الأنف وفى وسط الوجه غالبًا وقليلًا ما تظهر أيضًا على الرقبة والصدر والذراعين والساقين وهو يشبه حب الشباب - ويظهر عادة ما بين سن الثلاثين والخمسين وتستمر هذه الحالة مدى الحياة - لا بد وأن يسأل الطبيب المختص بالجلدية الذى غالبًا ما يبدأ علاجه باستخدام مراهم طبيعية وعقاقير- إلا أن بعض العوامل الغذائية قد تفاقم الحالة لذلك لا بد من تجنب التالى :

- الكحول .
- الأطعمة التى تسبب احمرار الوجه كالتوابل الحريفة .
- وقد يساعد النظام الغذائى الذى يحتوى على نسبة قليلة من البروتينات الحيوانية على تخفيف الأعراض كما تفيد الأحماض الدهنية Omega-3 التى توجد فى الأسماك الدهنية فى تخفيف الالتهاب .



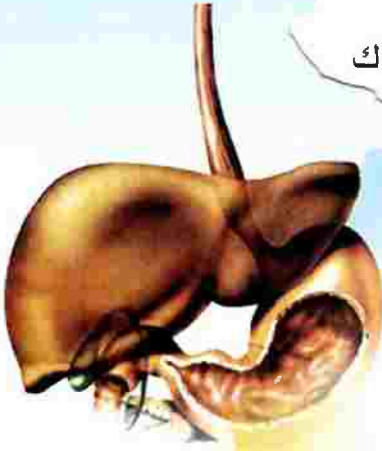
ثالثًا: داء الصدفية Psoriasis :

رغم أن الالتهاب والطفح الجلدى قد يظهران فى أى مكان من الجسم إلا أنهما غالبًا ما يصيبان الركبتين والمرفقين وأسفل الظهر وفروة الرأس - وقد تتفاقم خلال فصل الشتاء وعند التعرض للضغوط النفسية .

يمكن التحكم فى هذا المرض بعد استشارة الطبيب بأخذ بعض العقاقير- أما من الناحية الغذائية يرى بعض الباحثين أن تقليل استهلاك البروتين الحيوانى قد يفيد بعض المرضى وقد تساعد الأحماض الدهنية Omega-3 على تخفيف الالتهاب .

من هنا نرى أن تناول الأغذية السليمة المعتدلة ومعرفة فائدة كل عنصر من عناصر التغذية يساعد على المساعدة فى حل المشكلات الصحية والتعجيل بالاستجابة للعلاج .

سلامة كبدك



الكبد ذلك العضو المبهر الجبار الذى يقع فى الجزء العلوى الأيمن من البطن يعمل بكفاءة وهو يعد أكبر غدة فى الجسم والعضو الداخلى الوحيد الذى يجدد نفسه إذا تلف جزء منه وما يثير الدهشة والاعتراف بنعمة ربنا سبحانه وتعالى أن فى إمكان أجسامنا الاستمرار فى أداء وظائفها إذا كان ربع الكبد يعمل بشكل جيد.

للكبد العديد من الوظائف قد يكون أهمها إفراز الصفراء وهى تعمل على :

- 1- هضم الدهون .
- 2- امتصاص الفيتامينات الذائبة فى الدهون A,D,E,K .
- 3- امتصاص الكالسيوم .
- 4- تحويل البيتاكاروتين إلى فيتامين A .

كما أنه يعمل على إزالة السموم وتنظيم عمل الغدة الدرقية وكعامل يحمل الجلوكوز مع الأنسولين لتنظيم معدلات السكر فى الدم .
وخلال السنوات الأخيرة تزايدت حدة أمراض الكبد فى جميع الأعمار ولكن من الممكن الوقاية من الإصابات بهذه الأمراض عن طريق النظام الغذائى والصحة .

وأكثر الأمراض شيوعاً هى التهاب الكبد والتليف الكبدى .
سأتناول الآن مرض التهاب الكبد وكيفية المساعدة على الشفاء منه عن طريق الغذاء وعادة يكون الالتهاب الكبدى نتيجة للإصابة بفيروس وهناك أنواع مختلفة من الالتهاب الكبدى . . وهذه هى التغذية المناسبة فى حالة الإصابة بالمرض :

أولاً الأعشاب:



العرقسوس

- 1- العرقسوس مفيد خاصة في حالة التهاب المزمن النشط مع مراعاة تجنبه في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم .
- 2- الزعتر بعد طحنه ويعجن منه قدر ملعقة كبيرة في نصف كوب عسل ويؤكل على الريق يوميًا.
- 3- البقدونس يغلى في لتر ماء ويشرب منه فنجان يوميًا.
- 4- البابونج مع الينسون والنعناع في لتر ماء ويؤخذ منه فنجان يوميًا.
- 5- مغلي ورق الخرشوف (تؤخذ أربع ورقات وتوضع في لتر ماء ويترك وهو يغلى حتى يفقد ثلث كمية الماء ثم يصفى وتضاف إليه التحلية المناسبة ويشرب منه فنجان قهوة في الصباح وآخر في المساء قبل الطعام بساعة) مع ملاحظة أن هذا الخليط لا يأخذه المرضى المصابون بالروماتيزم والقرص والتهابات المثانة وأى أمراض لها علاقة بالكلى.
- 6- شواشي الذرة تحتوى على مواد مفيدة في علاج التهاب الكبد وتزيد من إفراز الصفراء (يضاف 52 جرامًا إلى لتر ماء ويغلى لمدة 5 دقائق ثم يترك ليتخمر لمدة ساعة وبعدها يصفى ويشرب منه حتى أربعة أكواب يوميًا).

ثانيًا: التغذية :

- 1- تناول ملعقة كبيرة من الحبة السوداء مع قليل من الماء الساخن أو ملعقة زيت حبة البركة .
- 2- تناول 2 ملعقة كبيرة عسل نحل صباحًا ومساءً مضافًا إليها نصف ليمونة وملعقة زيت زيتون.
- 3- تناول من 1- 3 فصوص ثوم على الريق.





- 4- تناول جميع أنواع الخضراوات والفواكه غير المطهية ما عدا البصل والكرفس والقرنبيط .
- 5- أضف الخرشوف إلى الغذاء فهو يحمي الكبد .
- 6- تناول المشروبات الخضراء وعصير البنجر والجزر .
- 7- تناول الماء بكثرة وأفضل إجراء وقائي هو غلي الماء قبل شربه . ويكون ذلك في وعاء زجاجي .

محظورات :

- 1- لا تناول الكحول .
- 2- تجنب جميع أنواع الدهون والسكر والأطعمة المصنعة .
- 3- تجنب جميع الأسماك النيئة (السوشي) والمحار .
- 4- لا تناول أى أدوية لم يقرها الطبيب بوصفها لك .
- 5- قد يؤدي تناول كمية كبيرة من فيتامين A لفترات طويلة إلى ارتفاع مستوى إنزيمات الكبد لذلك فإن الغذاء الذى يحتوى على فيتامين A أو البتاكاروتين بعد أفضل كثيرًا من تناول المكملات بالإضافة إلى ما تم معرفته عن طريق التغذية السليمة فى حالة الإصابة بالتهاب فى الكبد فأليك هذه الوصفات المهمة التى تساعد كثيرًا فى سرعة الشفاء .
- 1- العنب: لعلاج الصفراء وينصح بأكل كمية من العنب تقدر بـ 2 كجم كل يوم موزعة على اليوم بأكمله على أن يكون الإفطار عبارة عن وجبة عنب منفصلة دون أى طعام آخر .
- 2- ينصح مرضى الكبد بالإكثار من السكريات الطبيعية مثل التمر والزبيب وعسل النحل .
- 3- إن عسل النحل يحتوى على مادة مضادة للفيروسات أقوى من كل المضادات التى يعرفها العالم .

النقرس.. مرض التغذية الخاطئة

يصيب النقرس حوالي 16 شخصًا من كل ألف شخص نصفهم من البدناء ولا يشيع هذا الداء بين النساء خاصة قبل سن الأمان. النقرس هو نوع من أنواع التهاب المفاصل رغم أنه كان يتهم ظلمًا فيما مضى أنه النتيجة الوحيدة للعيش في رفاهية الإفراط في الأكل حتى لقب «بداء الملوك». سبب هذا الداء يكون نتيجة لتكون الحامض

البولي في الدم Uric Acid بغزارة ولا تستطيع الكلى التخلص منه فيحاول الجهاز المناعي في الجسم التخلص منه بإحداث التهابات، ولسوء الحظ يسبب ذلك نوبات من الألم الشديد قد تستمر لعدة أيام أو حتى أسابيع إذا لم يتم علاجه، وتظهر نوبات النقرس عادة بشكل مفاجيء وغير متوقع، وعلميًا فإن حمض اليوريك أو الحامض البولي من النواتج الجانبية لبعض الأطعمة لذلك يرتبط النقرس بالغذاء، وتزيد البدانة والغذاء غير السليم من مخاطر الإصابة بالنقرس.

رغم أنه لا بد لمرضى النقرس من التخلص من وزنه الزائد لكنه لا بد أن يتبع نظامًا غذائيًا سليمًا ويكون تحت إشراف مختص حيث إن إنقاص الطعام فجأة أو الامتناع عنه أي الانخفاض السريع في الوزن قد يرفع مستوى حمض اليوريك في الدم ويؤدي إلى زيادة تركيزه مما يؤدي إلى الإصابة بنوبات النقرس.



أولاً: المشروبات:

- 1- يغلى 30 جرامًا من قشر التفاح في كوب ماء (250 مل) من الماء لمدة 50 دقيقة ويشرب منه 4-5 أكواب.
- 2- يفيد في علاج النقرس أكل رأسين من الكرفس يوميًا.



- 3- تستعمل أوراق الفراولة المجففة لتسكين آلام النقرس ويعمل بإضافة ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويصفى بعد تركه لمدة 10 دقائق ويشرب فاترًا ثلاث مرات يوميًا.
- 4- يستعمل حمام الشوفان لمعالجة النقرس وذلك بغلي كيلو جرام من الشوفان في بعض لترات من الماء والاستمرار بغليه لمدة ساعة ونصف الساعة ثم يصفى ويضاف إلى ماء الحمام (البانيو).

ثانيًا: التغذية :



- 1- عند حدوث نوبة للنقرس، تناول فقط الفواكه والخضراوات غير المطهوه لمدة أسبوعين.
- 2- العصائر أفضل شيء - عصير الجزر - عصير الكرفس.
- 3- الكريز والفراولة تعادلان حمض اليوريك فتناول الكثير منها. كما أن تناول الخيار مفيد جدًا .
- 4- تجنب الأنشوجة والساردين والرنجة وبلح البحر والكافيار والأسماك المعلبة.
- 5- تجنب مرق اللحم والصلصات المكونة منه وعش الغراب.
- 6- لا تتناول أى نوع من اللحم بما فيها لحوم الأحشاء فاللحم يحتوى على كميات كبيرة جدًا من اليوريك أسيد.
- 7- لا تتناول الكحول فهو يزيد من تكون حمض اليوريك وينبغي حذفه من الغذاء وتجنبه تمامًا.
- 8- لا تتناول أى أطعمة مقلية أو المكسرات المحمصة أو أى أطعمة أخرى تحتوى على الزيت «أو تم طهوها فيه» الذى تعرض لحرارة ، فعند تسخينه يصبح الزيت زنخًا وهذا يدمر فيتامين E مما يؤدي إلى زيادة اليوريك أسيد.

- 9- حد من تناولك للكافيين والقرنبيط والفاصوليا الجافة والعدس والبيض والبازلاء والدجاج والسبانخ ومنتجات الخميرة.
- 10- تجنب اللحوم المصنعة مثل السوسيس واللاسئون واللحوم المدخنة.
- 11- الشمس المجفف يحتوى على نسبة عالية من البيورين فلا بد من تجنبه.
- 12- اشرب من (8 إلى 10 أكواب) من الماء يوميًا.



أخيرًا لابد من الإشارة إلى بعض الحقائق :

- 1- قد تحدث الإصابة بالنقرس فى بعض الحالات بسبب تناول الأسبرين أو بعض العقاقير المدرة للبول التى تؤخذ لعلاج ارتفاع ضغط الدم فهذه الأدوية قد تعيق عمل الكليتين الطبيعى وبالتالي تعيق التخلص من اليوريك أسيد لذلك لابد من استشارة الطبيب قبل القدوم على تناول أى أدوية حتى ولو كان الأسبرين.
- 2- يتسبب نقص فيتامين E فى أضرار تصيب أنوية الخلايا التى تنتج حمض اليوريك مما يؤدى إلى تكون المزيد منه.
- 3- كثيرًا ما يزيد تركيز حمض اليوريك فى دماء الأفراد المصابين بداء الكانديدا أو الذين تناولوا المضادات الحيوية على فترات متقطعة لمدة طويلة.

بعد تناول النقرس من الناحية الغذائية نجد أنه لابد على الأشخاص المصابين به أو الذين لديهم استعداد وراثى أن يضيفوا المزيد من التعديلات على أنظمتهم الغذائية واستشارات مختص التغذية لوضع نظام غذائى يحتوى على وجبات شهية وصحية تمكن المريض من السيطرة على حالته الصحية والتمتع بالطعام فى نفس الوقت، ولابد أيضًا من استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء.

أجندة غذائية لمرضى القولون

إن التهاب القولون مرض مزمن يلتهب فيه الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الغليظة وينتج عنه قرح وإسهال دموي وغازات وانتفاخات، وفي بعض الأحيان إمساك ومع هذا الإمساك تضطر عضلات القولون أن تضاعف الجهد كي تدفع الفضلات إلى الخارج.

- إن أسباب التهاب القولون ليست معروفة ولكن هناك عوامل مساهمة تشمل:
- 1- عادات الأكل السيئة.
 - 2- التوتر النفسى.
 - 3- الحساسية لمواد الطعام.
 - 4- كذلك قد ينشأ التهاب القولون من عوامل معدية مثل البكتيريا (وإن كان هذا النوع غالبًا ما يكون مصاحبًا لاستعمال المضادات الحيوية).

النصائح الغذائية:

- 1- أهم شيء هو أن تحتفظ بسجل يومي لكل ما تأكله ثم الأعراض التي تشعر بها، فهذه الطريقة تمكنك من أن ترى أى الأطعمة قد زادت حالتك سوءًا أو وصلت بك إلى درجة من التحسن.
- 2- تناول غذاء يحتوى على القليل من الكربوهيدرات والكثير من البروتين النباتى (السّمك المشوى والدجاج والديك مصادر جيدة للبروتين الحيوانى).
- 3- تناول كثيرًا من الخضراوات وإذا لم يكن فى استطاعتك تحمل الخضراوات النيئة يمكنك أن تأكلها مطهوه بالبخر.

- 4- تناول غذاء غنياً بالألياف مثل الأرز البنى، نخالة الشوفان والشعير وبعض الحبوب ولكن تأكد أن الحبوب جيدة الطهو.
- 5- ضم الثوم إلى غذائك لأنه يعمل كمضاد حيوى ويساعد على التام الجروح.
- 6- تناول الأطعمة المشوية أو المخبوزة فى الفرن وليست المقلية فى الزيت.
- 7- اشرب الكثير من السوائل بجانب الماء مثل عصير الجزر والكرنب.
- 8- تناول الجبن المصنوع من فول الصويا بدلاً من الأجبان الأخرى وكذلك اللبن.
- 9- تناول الزبادى خالي الدسم بدلاً من اللبن إذا كنت تعاني حساسية «اللاكتوز».



ما يجب تجنبه:

- 1- استبعد الدهون وابتعد عن اللبن فالدهون والزيوت تجعل حالة الإسهال المصاحبة لالتهاب القولون أكثر سوءاً.
- 2- تجنب المشروبات الغازية والأطعمة الحارة وأى شىء يحتوى على الكافيين فهذه المواد تهيج القولون.
- 3- تجنب اللحوم الحمراء والأطعمة المصنعة.
- 4- لا تأكل الفاكهة على معدة خالية، تناولها فى نهاية الوجبة وكذلك العصائر بعد تخفيفها بالماء.



وأخيرًا إليك بعض الملاحظات المهمة في حالة الإصابة بإحدى نوبات المرض .

- 1 - لا ترتد ملابس ضيقة حول الخصر .
- 2 - في حالة الألم الحاد حاول أن تشرب كوبًا كبيرًا من الماء فهذا يعمل على شطف القولون وقد يهدئ الألم .
- 3 - عند إحدى نوبات المرض تناول الأطعمة اللينة حتى يزول الألم (خضراوات مطهوه على البخار وتضرب في الخلاط مضافًا إليها ملعقة كبيرة من الأرز) .
- 4 - جرب تناول أطعمة الأطفال الصغار لمدة أسبوعين فهي أطعمة سهلة الهضم .
- 5 - إذا كنت تتناول مكملات الألياف مثل حيوب البران فحاول أن تأخذها بعيدًا عن الأدوية الأخرى .
- 6 - لقد لوحظ أن إعطاء الماغنسيوم من فيتامين 6B يرخي العضلات في جدار الأمعاء ويمكنه أن يقضى علي نوبة المغص .
- 7 - لو وجد أن هناك ارتباطًا بين نقص فيتامين K واضطرابات الجهاز الهضمي والتهاب القولون ومصادره الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن . وكذلك وجد أن أدوية السلفا تؤدي إلى فقدان هذا الفيتامين .

وأخيرًا نصيحتي إلى أى شخص مصاب بمرض التهاب القولون حتى ولو كانت الإصابة خفيفة أو غير نشطة أن يذهب لزيارة الطبيب حتى لا يتعرض لمضاعفات المرض حيث إن المصابين بهذا المرض يتعرضون لخطورة الإصابة بسرطان القولون أكثر من غيرهم .

أغذية الكبد التليف والدهنى



- تليف الكبد هو مرض التهابى يؤدى إلى حدوث التهابات فى خلايا الكبد، فيصبح الكبد غير قادر على العمل بشكل مناسب، والأسباب الأكثر انتشارًا لتليف الكبد هى:
 - تناول الكحول.
 - مرض البلهارسيا «وهو أهم أسباب التليف فى مصر».
 - سوء التغذية والالتهاب المزمن قد يؤدىان إلى تلف وظيفة الكبد.

التغذية المناسبة لمرض تليف الكبد:

- زد من استهلاك الأطعمة التى تحتوى على كميات عالية من البوتاسيوم مثل اللوز، الموز، العسل الأسود، الزبيب، البرقوق، الخميرة البيرة.
- اشرب كمية وفيرة من الماء.
- تجنب الأطعمة المسببة للإمساك، فإن الكبد يحتاج إلى أن يعمل ضعف طاقته عندما يكون الشخص مصابًا بالإمساك، لذلك لابد أن يحتوى طعامك على الألياف.
- لا تدخن وتجنب الكحول والخمر والملح والسمك النيء والطعام المقلّى والسكر واللحوم.
- احرص على شرب عصير الجزر والبنجر، وحاول الصيام لمدة ثلاثة أيام كل شهر، ويكون غذاؤك فى هذه الأيام معتمدًا على العصائر الطازجة والماء والليمون لتساعد على تنظيف الكبد.
- احصل على البروتين من مصدر نباتى ولا تأكل طعامًا يحتوى على بروتين حيوانى.



- تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين K فالمصابون بتليف الكبد يعانون نقصاً في فيتامين K ومصادره الخضراوات ذات الأوراق الخضراء .
- اجعل البقول (الفاصوليا ، الحمص ، فول الصويا) ، ضمن غذائك ، فهذه الأطعمة تحتوى على الحمض الأميني الذى يساعد على إزالة سمية النشادر .
- استخدام الزيوت غير المطهوه فقط ، مثل زيت الزيتون على السلطة .
- لابد أن تعلم أن الكبد التالف لا يستطيع تحمل كمية فيتامين A التى تحتويها الأسماك النيئة ، وابتعد عن زيت كبد الحوت .

- لا تأكل أيًا من الآتي: الزبدة، السمن النباتي، والزيوت النباتية المجمدة، والأطعمة المقلية ، المكسرات أو الزيوت التى تعرضت للحرارة، سواء فى الطبخ أو التصنيع، شرائح البطاطس المعبأة، الأغذية المعلبة، والمكررة، فإن كل ذلك يزيد العبء على الكبد ويتلفه .

- لابد أن تعرف أن العقاقير تضخ جهداً كبيراً على الكبد، فهي مواد غير طبيعية بالنسبة للكبد، وتجعله يعمل وقتاً إضافياً لإخراج هذه السموم، لذلك لابد من المشاركة الغذائية العلمية لتجنب اللجوء للأدوية والمحافظة على الصحة .

الكبد الدهنى:

- إن الكبد الدهنى هو الكبد المتضخم إلى حد ما بسبب تراكم الدهون فى الخلايا الكبدية، وهى تصيب كثيراً من الناس بسبب :
- مرض السكر (خاصة المهلين فى العناية بضبط مستوى السكر).

- السمّنة . - إدمان الخمور .
- بعض الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية مثل أدوية الكورتيزون وبعض أنواع المضادات الحيوية .
- الأشخاص الذين يفتقر غذاؤهم للبروتينات وتزيد به نسبة الدهون أو الكاربوهيدرات .



- عندما يتعرض جسم الإنسان لنقص في بعض المواد المهمة مثل فيتامين B12، وحمض الفوليك، وفيتامين ج ، ومستخلص العصاراة البنكرياسية، وهذه المواد تحتوى وتستخدم فى تكوين الكولين، وهى مادة مزيّلة للدهون، وبعد معرفة أسباب

الإصابة بالكبد الدهنى، فمن الممكن معرفة طرق التغذية المناسبة لتفادى الإصابة به .

- إذا كنت مريضًا بالسكر، فحاول السيطرة على مرضك عن طريق التغذية السليمة والرياضة بقدر الإمكان على حسب نوع السكر .
- إذا كنت زائدًا في الوزن، فحاول أن تتخلص من بدانتك وتعود إلى وزنك المثالى، فذلك من شأنه القضاء على مشكلة الكبد الدهنى .
- لا بد أن يحتوى غذاؤك على فيتامين B12 وحمض الفوليك وفيتامين C .
- تناول مضادات الأكسدة لأنها تحافظ على خلايا الكبد كالأغذية التى تحتوى على فيتامين C (الموالح، والجوافة والفلفل الرومى) . وفيتامين E (الخضراوات الورقية الخضراء، وفول الصويا، والقمح والخس)، والسيلينيوم (الخميرة البيرة، الثوم، العسل الأسود، البقدونس)، والزنك (الزبادى ، الحبوب الكاملة) .





الإجهاد المزمن..

الأسباب في البيئة والعلاج في الأغذية

أشعر بالتعب وأحس بالإرهاق.. هل هو الجو أم الأكل، أم يتقصى بعض النوم؟ ألا يوجد شيء أتناوله يقضى على هذا الإجهاد الذى يصاحبني؟ ثم إنني أريد أن أعرف سبب هذا الإجهاد الذى أصبح يلانمني أغلب الوقت. بالطبع كل هذه التساؤلات تراود الكثيرين ونريد أن نعرف بعض المعلومات عنها.

أولاً: سأنتطرق للأسباب المحتملة لهذه الأعراض:

- 1- هناك أسباب قد تكون مرضية وهنا يجب استشارة الطبيب فيها والكشف عنها مثل نقص عمل الغدة الدرقية أو الإصابة بفقر الدم أو نقص السكر فى الدم وأخيراً قد يكون هناك تسمم مزمن بالزئبق الناتج عن حشو بمادة حشو الأسنان والإصابة بفطر الكانديدا.
- 2- إن بعض الخبراء يعتقدون أنها بسبب العدوى بفيروس إيبشتين - بار وهذا الاعتقاد مبنى جزء منه على حقيقة أن العديد من المصابين بهذه الأعراض وجد فى دمهم كمية كبيرة من الأجسام المضادة لهذا الفيروس ومع ذلك لم يثبت بشكل قاطع العلاقة بين الإجهاد المزمن وهذا الفيروس.

- 3- قد يكون تلوث الجو بالمعادن السامة التي نستشقتها يؤدي بنا إلى الخمول والإحساس بالكسل .
وحتى نساعد على القضاء أو التخلص من هذه الأعراض إليك هذه المعلومات الغذائية التي قد تنفيد في بعض الحالات .



أولاً: الأعشاب :

- 1- الجنسج حيث إنه يساعد ويحسن عمل الغدة الكظرية ويزيل الإرهاق .
- 2- العرقسوس يساعد جهاز الغدد الصماء على ألا يستخدم إذا كنت تعاني من الضغط العالي حيث إنه قد ثبت أيضاً أن التذبذب في الضغط يؤدي إلى الشعور بالوخم ودعم القدرة على التركيز .

ثانياً: التغذية :

- 1- تناول طعاماً متوازناً: 50٪ منه أطعمة نيئة وعصائر طازجة حيث إنه بعد الإجازة وعدم الانتظام في الطعام وتناول الأطعمة الجاهزة يكون الجسم مشبعاً بالدهون التي قد تكون من أسباب الخمول فإن الوقت لتناول الطعام الصحي والأطعمة النيئة هنا يتمثل في الفواكه والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة .
- 2- تناول الأسماك نظراً للقيمة الغذائية العالية فيها والتي تمد الجسم بالمغذيات التي تجدد الطاقة وتبني المناعة .
- 3- تناول بانتظام منتجات الألبان الحامضة مثل الزبادي واللبن الرائب حيث إنها تساعد في القضاء على مرض الكانديدا الذي يعد واحداً من أسباب الشعور بالإجهاد .
- 4- تناول الكثير من الماء على الأقل 8 أكواب يومياً ويكون ذلك بشرب كوب ماء كل ساعتين أو ثلاث ساعات من النهار فالماء يغسل السموم ويساعد في تقليل ألم العضلات .
- 5- لا تأكل الأطعمة المقلية، الأطعمة المملحة، الأطعمة المعبأة .

- 6- لا تكثر من تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية .
- 7- تأكد من أن الأمعاء تتحرك يوميًا وأضف الألياف إلى غذائك .
- 8- أكثر من تناول الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة لاحتوائها على الكلورفيل .
- 9- احرص على النوم في أثناء الليل حتى يفرز هرمون الميلاتونين فهو يساعد على نوم هادئ وبالتالي يسمح لك بتجديد النشاط .
- 10- الاستحمام بماء بارد بشكل منتظم مما قد يحسن أعراض الإجهاد المزمن ولكن المصابين بأمراض القلب أو الجهاز الدورى أو أى مشاكل صحية خطيرة يفضل عدم العلاج بالماء البارد إلا بعد استشارة الطبيب المختص .
- 11- هناك بعض الأحماض الأمينية التى قد تفيد كثيرًا أصحاب الإجهاد المزمن وهذه الأحماض هى اللايسين ويوجد فى الألبان والحبوب الكاملة وفول الصويا والأرز الكامل ، الثورين ويوجد فى منتجات اللحوم والبيض والسّمك ولا يوجد فى البروتينات النباتية . .
- 12- تناول فيتامين C حيث يساعد كثيرًا على النشاط كما أنه يساعد على امتصاص الحديد والأحماض الأمينية بصورة أفضل كثيرًا .



وأخيرًا وهذه هى النصيحة لأصحاب الإجهاد الذى يتصف بانخفاض الطاقة حيث يكون عادة نتيجة العادات الغذائية الخاطئة خاصة الجمع بين غذاء مكون من الدهون والكاربوهيدرات البسيطة حيث إن هذا الخليط من شأنه سلب الطاقة .

القولون العصبي

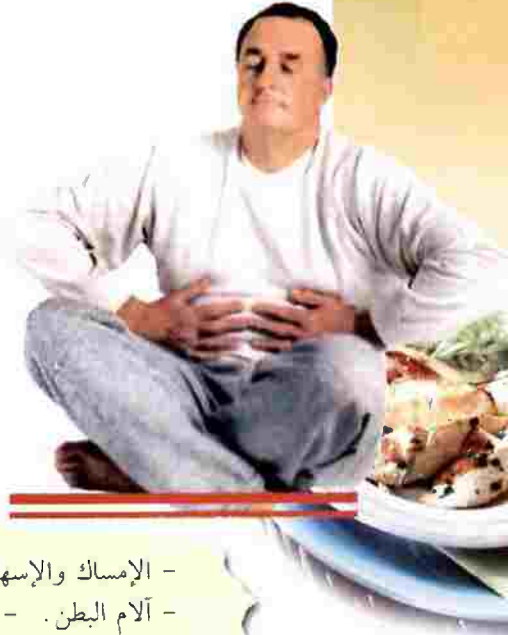
إن مرض القولون العصبي هو أكثر اضطرابات الجهاز الهضمي شيوعاً ويبلغ عدد النساء المصابات ضعف عدد الرجال المصابين بالمرض .
بالرغم من أن القولون العصبي قد يظهر في أى فترة من فترات العمر إلا أنه غالباً ما يظهر بين سن الخامسة عشرة والثلاثين .

قد يؤثر القولون العصبي على الجهاز الهضمي كله من الفم وحتى القولون . . وتظهر له الأعراض التالية :

- الإمساك والإسهال (كثيراً ما يكونان بالتبادل) .
- آلام البطن . - الانتفاخ . - فقدان الشهية .
- عدم القدرة على تحمل أنواع معينة من الطعام .

قد يخاف المصاب بالقولون العصبي من تناوله الطعام سواء تناوله بشكل طبيعي أم لم يتناول فقد يصاب بسوء التغذية فالمواد الغذائية لا تمتص بشكل جيد، نتيجة لذلك يحتاج المصابون بهذه الحالة إلى قدر أكبر من المعتاد من البروتينات بنسبة 30٪ إضافة إلى الزيادة في تناول المعادن والعناصر النادرة التي يمكن أن تنفذ بسرعة نتيجة للإسهال .

لا توجد أسباب لهذا لمرض أو ليس هناك فهم جيد لأسباب المرض ، غالباً ما تمثل عوامل أسلوب الحياة مثل الضغوط والغذاء أسباباً شائعة وقد يكون الإكثار من استخدام المضادات الحيوية أو مضادات الحموضة أو المليينات «بدون استشارة الطبيب» من الأسباب المسببة .



إن مرض القولون العصبي بعد أن يتم تشخيصه ليس خطيرًا ويمكن لمعظم المصابين به أن يحوا حياة طبيعية لو أنهم غيروا نظامهم الغذائي، ومارسوا التدريبات الرياضية بانتظام، فتناول الغذاء الصحيح وتناول الكثير من الماء النقي مهم جدًا للسيطرة على القولون العصبي.

أولاً: الأعشاب:

- العرقسوس مع مراعاة عدم استخدامه بصفة يومية لأكثر من سبعة أيام متواصلة وتجنبه تمامًا إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم.
- النعناع يساعد على الالتئام والهضم ويريح المعدة من الغازات والشعور بالامتلاء.
- عصارة الصبار حيث إن تناول نصف كوب من عصارة الصبار ثلاث مرات يوميًا والمعدة خاوية مفيد جدًا.
- البابونج والحلبة والزنجبيل .

ثانيًا: التغذية :

- غالبًا ما تكون الأطعمة التي تهيج الأمعاء هي التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف غير القابلة للهضم مثل الموجودة في النخالة، الحبوب الكاملة، المكسرات، البذور، قشور البطاطس، والفواكه والخضراوات الطازجة.
- ولكن هناك بعض الألياف «القابلة للهضم» تكون مفيدة مثل البكتين والذي يوجد بكثرة في التفاح والعنب والفواكه المقشرة والخضراوات الورقية الخضراء المطهية.
- يجب التقليل بقدر الإمكان من الدهون والزيوت وتجنب الأطعمة المقلية.
- تجنب المشروبات الغازية والقهوة وكل المواد التي تحتوي على الكافيين مثل الشيكولاتة.
- تجنب البرتقال والجريب فروت .

- تجنب الكحول والتبغ فهما يهيجان بطانة المعدة والقولون .
- تقليل كمية اللحوم والبيض إلى أقل حد ممكن فى الوجبة والاستعاضة عنها بالأسمك فهى تعتبر من البروتينات العالية الجودة كذلك الدواجن (الدجاج - الديك).
- لابد من نقع الفول والبقوليات الأخرى مثل الفاصوليا الجافة واللوبيا والتمرسم عدة ساعات قبل الطهى مع تقليل تناول قشورها بعد تمام الطهو .
- تقليل تناول السكريات مثل العسل الأسود، المربى، أو الحلوى عمومًا لأن هذه الحلويات أو السكريات عند عدم هضمها تتعرض للتخمر فى القولون وينتج عنها غازات تسبب الانتفاخ .
- تقليل تناول الألبان ومشتقاتها والاستعاضة عنها بالزبادى الخالى من الدسم لاحتوائه على البكتيريا النافعة التى تفيد الأمعاء .
- تفادى الإمسك لأن ذلك يشجع على نمو البكتيريا بالقولون المنتجة للغازات مما يزيد من حالة الانتفاخ .
- لا تأكل قبل النوم مباشرة ، وانتظر ساعة أو ساعتين بعد الأكل قبل أن تنام . وأخيرًا هناك بعض الأنظمة التى يمكن اتباعها فى حالة نوبات الألم الشديد .
- 1- تناول الخضراوات والفواكه غير الحمضية فى الخلاط مثل طعام الأطفال لمدة يوم أو اثنين مع تجنب استخدام البروتين فى هذين اليومين .

2- تناول شريحة من الخبز الأبيض محمصة والشورية «الدجاج» الصافية منزوعة الدسم، شاي خفيف، بطاطس مسلوقة، مقشرة، وزبادى خالى الدسم .

النصيحة الأخيرة التى يمكن أن أقدمها لمرضى القولون العصبى هى الرياضة وخاصة المشى فهو يزيل التوتر والضغط كما أنه يعمل على التخلص من الانتفاخات، وكذلك ينبغي أن تتم استشارة الطبيب والقيام بكشف دورى إذا كنت مصابًا بالقولون العصبى لارتباطه بكثير من الأمراض التى من الممكن أن تتم معرفتها عن طريق الفحص الدورى .





أغذية الحب والسعادة

من منا لم يشعر بلحظات حب؟ هناك أشياء كثيرة حولنا رغم سرعة الحياة تحت على زيادة مشاعر الحب قد يكون المكان بما فيه من ذكريات وحنين.. قد يكون الوقت فهناك أوقات يشعر فيها الإنسان بحاجة إلى الحب مثل غروب الشمس، قد يشعر بعض الناس بالوحدة أو الخوف فيزداد لديهم الشعور بالاحتياج فيكون الرفيق هو الحل.

كذلك فإنه ليس من الغريب أن نعرف أن الإنسان تتأثر أيضًا مشاعره سواء كانت هذه المشاعر هي مشاعر حب أو حالة من الهدوء والرضا بتناوله لبعض الأغذية. بالطبع سيدو هذا الموضوع غريبًا ولكنه واقعي ومدروس فإذا لاحظنا مشاعرنا نجد أنها تتأثر كثيرًا بما نتناوله من طعام.

إليك هنا عزيزي القارئ بعض المكونات الغذائية التي تخدم حالتنا النفسية فالإنسان يشعر بالحب حينما يشعر بالهدوء النفسي والشعور بالسعادة، إذا استناول هنا أغذية الهدوء النفسي التي تزيد الشعور بالحب.

1- عنصر البوتاسيوم: إنه أهم العناصر التي يجب أن يشملها غذاؤنا حيث إن نقصه في الدم يؤدي إلى ظهور عصبية الجسم وسرعة الغضب والانفعال وبالتالي ارتفاع ضغط الدم.

ويأتي هذا السؤال أين يوجد هذا العنصر السحري خاصة أنه يقل مع التقدم في السن.

تشمل المصادر الغذائية للبوتاسيوم:

- الأسماك . - منتجات الألبان . - البقول واللحوم.





وبصفة أكثر خصوصية يوجد بكثرة
فى : البالح والعسل الأبيض والأسود
والموز والكمثرى والمشمش وقرع
العسل والتين والأفوكادو والبطاطس
والثوم والمكسرات والجزر .

وتجب الإشارة إلى أن اضطرابات
الكلى والإسهال واستخدام مدرات
البول كلها تسبب تدهورًا لمستويات
البوتاسيوم كما أن التدخين والكافيين

يقللان امتصاصه وأخيرًا الجسم يحتاج إلى البوتاسيوم لإفراز الهرمونات . ويؤدى
إفراز هرمونات التوتر (الأدرينالين) إلى نقص فى النسبة بين البوتاسيوم والصوديوم
داخل وخارج خلايا جسم الإنسان نتيجة لهذا فإن التوتر يزيد احتياج الجسم من
البوتاسيوم .

2- الحمض الأمينى التربتوفان هو حمض أمينى أساسى وضرورى لإنتاج
فيتامين (Niacin-B3) وهو يستخدم فى المخ لإنتاج هرمون السيروتونين Serotonin
المسئول عن استقرار المزاج النفسى ومفيد للقلب ويشعر الإنسان بالراحة النفسية
والسرور .

● وهذه هي أفضل المصادر الغذائية : الأرز الكامل والحب القريش واللحوم والفول
السودانى وبروتين الصويا والقمص والزبيب والتمر ونصيحتى الأخيرة أن تقوم
بتناول ثلاث من الآتى يوميًا حتى تكون فى حالة حب وسعادة مستمرتين .
كوب عصير قصب أو عنب وملعقة كف اليد فول سودانى و4 تمرات وموزة
وكوب من عصير الجزر أو تناول جزرتين و2 ملعقة صغيرة عسل وكوب من اللبن .
ولا يمكن أن تترك فائدة أوراق الخس حيث فيها مواد مهدئة تساعد على حسن
التفكير والتأمل .

كثيرون منا لا يعرفون لماذا يتوجهون إلى تناول الشيكولاتة عند الشعور
بالاكتئاب أو عدم الراحة النفسية وبالرغم من أن ذلك يؤدى إلى زيادة الوزن ولكن
إذا قمنا بتناول ما سبق ذكره فلن نلجأ إلى تناول الشيكولاتة حيث أن احتياجنا لها
يكون دائمًا على سبيل التعويض عن مشاعر الحب المفقودة .

أغذية العنف والخلافات العائلية

هناك أغذية تشعر الإنسان بالتعب والإرهاق والعصبية والعدوانية، وبالتالي فإن هذا يؤدي إلى كراهية النفس، أو بتعبير أقل عنفاً عدم الرضا عن النفس، وإليك عزيزي القارئ بعض الحقائق الغذائية التي أجمع عليها خبراء التغذية وقمت بعمل بعض التجارب عليها لإثبات مدى صحتها.

أولاً: إن أى لون من ألوان الطعام لا تستسيغه المعدة ينبغي أن يكف المرء عن تناوله، فالألوان الطعام كثيرة وأشكالها متنوعة بحيث يمكن أن يستعد منها واحد أو اثنان حتى لو كانت ألوان الطعام المستبعدة لا تصيب غيرنا بضرر، فالمعدة تختلف كما يختلف البشر، فإذا أكرهتها على ما لا تستسيغه تثور وتضرب عن العمل أو تحدث ضرراً ببعض الأعضاء مما يؤدي إلى عدم الشعور بالراحة وهذا من شأنه التأثير على علاقتك بالآخرين.

ثانياً: تؤثر العواطف والانفعالات على عملية الهضم، فالخوف والقلق والغضب قد يعطلان الهضم، فيشعر المرء بالإزعاج وبالتالي يتضح هذا في تصرفاته فمثلاً المرضى الذين يدخلون المستشفيات لإجراء جراحات قد يصابون في صباح اليوم الذى سيجرى لهم فيها الجراحة بحالة سكر البول عند التحليل، ويطلق عليها اسم (السكر العاطفى) لأنه نتيجة الخوف والقلق.

ثالثاً: وذلك نقلاً عن أحدث الأبحاث التى نشرت فى مجال علاقة التغذية والانحراف السلوكى يقول البحث إنه إذا تناول الرجال كمية كبيرة من السكر المكرر والحلوى الجاهزة بالإضافة إلى الأطعمة المعالجة كيميائياً سيؤدى ذلك إلى انخفاض مستوى إفراز هرمون التستوستيرون وذلك يصاحبه عادة خجل وانطواء وحدة، كما أن استهلاكهم بإسراف فى تناول اللحم والبيض وغيرها من لحوم الطيور والجن سيؤدى إلى زيادة إفراز هرمون التستوستيرون مما يؤدي إلى العدوانية وقد يعانون من رغبات عنيفة لا يمكن السيطرة عليها.



فإنه من الواضح أن تناول الطعام المتوازن الغنى بالخضراوات والنشويات المركبة كالحبوب الكاملة والبقول يؤدي إلى ضبط واتزان هذا الهرمون مما يؤدي إلى خلق توازن سلوكي وقد تم عمل تجارب عديدة في عدة مناطق وثبت نجاحها.

• وإليك ستة مقترحات غذائية تؤدي إلى توازن الانفعالات.

- زيادة استهلاك الفاكهة والخضر والحبوب.
- تقليل استهلاك السكريات المعالجة والأطعمة التي يرتفع فيها تركيز السكر.
- تقليل الأطعمة الغنية بالدهن الصافي، وأن تحل محل الدهون المشبعة سواء كان مصدرها حيوانيًا أو نباتيًا دهون غير مشبعة (زيوت نباتية معالجة على البارد كزيت الزيتون والذرة وعباد الشمس).

- باستثناء الأطفال من الممكن أن يحل اللبن خالي الدسم محل اللبن كامل الدسم وكذلك منتجات الألبان الخالية الدسم مكان الأخرى الكاملة.
- تقليل استهلاك الزبدة والبيض وغيرها من المصادر الغنية بالكوليسترول.
- تقليل استهلاك الملح والأطعمة ذات المكون الملحي العالي.

رابعًا: يرى العلماء أن نقص السكر في الدم Hypoglycemia هو السبب في أنواع عديدة من الاضطرابات العقلية بما في ذلك الاكتئاب والكسل المرضي والتقلبات المزاجية الخاصة والسلوك الغاضب والعنيف والتوتر العصبي أيضًا.

خامسًا: اكتشف الدكتور بنجامين فيجيو منذ خمسة عشر عامًا أن الملونات الصناعية والروائح وبعض المواد الحافظة وبعض المواد المشابهة للأسبرين والتي تسمى (السالييلات) وهي موجودة في بعض الفواكه والخضراوات (الطماطم - البرتقال - الخوخ - العنب - الزبيب) تؤدي إلى النشاط الزائد والمفرط والعدوانية عند بعض الأطفال.



وبعد هذا العرض لعلاقة التغذية بالانحراف السلوكي نجد أنه بالرجوع إلى الطبيعة وتناول غذائنا بالطريقة التي استخدمها أجدادنا طعامًا صحيًا غير مكرر أو مصنع يعتمد على البقول والخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة بالإضافة إلى كمية معتدلة من اللحوم (120 جرامًا)، فإن ذلك يؤدي إلى الاتزان العاطفي.

التغذية والنوم العميق

تلعب التغذية دورًا مهمًا في الحصول على قسط وافٍ من النوم أثناء الليل والذي لا ينعش العقل فقط بل يمنح الجسم الفرصة لترميم نفسه .
إن لطبيعة النوم الذي تحصله أثناء الليل تأثيرًا كبيرًا على حياتك اليومية سواء تركيزك، أم تفاعلك مع الآخرين ، أم عملك .

ولا توجد قواعد ثابتة لمقدار النوم الكافي لأن احتياجات الأشخاص تختلف، فبعض الأفراد يمكنهم العمل مع الحصول على خمس ساعات من النوم ليلاً بينما يحسن آخرون العمل بعد حصولهم على تسع أو عشر أو أحد عشر ساعة ليلاً يحتاج غالبية البالغين إلى ثمانى ساعات من النوم ليلاً ليشعروا بالحيوية ويعملوا بكفاءة - أما الأطفال عمومًا خاصة الصغار والمراهقون فيحتاجون إلى قدر أكبر من النوم - أما المسن عادة ما يستيقظ بشكل متكرر أثناء الليل .

يلعب النظام الغذائي دورًا في هذا المجال حيث إن الجوع غالبًا ما يسبب انقطاع النوم ، ويمكن أن يؤدي نقص الكالسيوم والمغنسيوم إلى الاستيقاظ بعد بضع ساعات وعدم القدرة على النوم مرة أخرى .

لابد من الإشارة أيضًا إلى أن المصابين بالأرق يميلون الى انخفاض مستوى السكر بالدم أو آلام بالعضلات أو عسر هضم أو القلق أو الضغوط أو الحزن أو الاكتئاب - كما أن ضغط الدم لديهم يكون أعلى من الطبيعى وهم أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية .

أولاً: الأعشاب التي تفيدك فى النوم العميق؟



إن للبابونج خواص مهدئة وهو آمن بالنسبة للأطفال وكذلك بالنسبة للبالغين يساعد تناول شاي البابونج عدة مرات يوميًا فى تهدئة الجهاز العصبي وتعزيز النوم الهادئ.

ثانياً: التغذية :



تجنب الكحول فقد تساعد كمية صغيرة منه على النوم لكنه بلاشك يخل بدورات النوم العميق فيما بعد .

- تجنب التبغ، فبينما يبدو أن للتدخين أثرًا مهدئًا فإن النيكوتين فى الواقع محفز عصبي وقد يسبب مشاكل فى النوم.

- تناول لحم الديك أو الموز أو التين أو البلح «العجوة» أو الزبادى أو اللبن أو التونة أو منتجات حبوب القمح الكامل فى المساء فهى غنية بالحامض الأمينى الأساسى «الترتوفان» الذى يساعد على النوم .

- تناول نصف ثمرة من الجريب فروت قبل النوم .

- احذر الجبن والشيكولاتة والبادنجان والبطاطس وسلطة الكرنب والسكر والسحق والسبانخ والطماطم مع اقتراب وقت النوم لأن هذه الأطعمة تحتوى على التيرامين الذى يزيد من إفراز بعض المواد المحفزة للمخ .

- تجنب نقط الأنف المضادة للاحتقان وعلاجات البرد فى وقت متأخر من اليوم بدون اسشارة الطبيب فهى قد تسبب النوم لبعض الأشخاص وقد يكون لها تأثير معاكس على البعض وتعمل كمحفز :

- تناول كوبًا من الحليب الدافئ والذى يحتوى على الترتوفان مع ملعقة شاي من العسل الذى يعد من السكريات البسيطة حيث تسهل الكربوهيدرات دخول الترتوفان إلى المخ .

- بالنسبة للأرق بين الحين والحين جرب استخدام الميلاتونين وهو هرمون يفرزه المخ وضرورى لتنظيم دورة النوم والاستيقاظ فى الجسم بعد استشارة الطبيب .
- إذا كنت تأخذ الكالسيوم كمكمل غذائى فجرب تناوله قبل النوم بساعة فهو يساعد على النوم العميق .
- يعتقد بعض الباحثين أن كثيراً من النساء يعانين من نقص النحاس والحديد وأن هذا قد يسبب لديهن الأرق .
- كما أن بعض الأبحاث تشير بقوة إلى أن فقر الدم قد يكون له دور رئيسى فى الأرق ولذلك فإن تناول مكملات الفيتامينات والمعادن بشكل سليم هو أفضل سبيل لحل هذه المشكلة - والعناصر التى تفيد أكثر من غيرها: الكالسيوم - البوتاسيوم - الماغنسيوم - الزنك .

رغم أن إخصائى النوم ينصحون المصابين بالأرق بتجنب الكافيين إلا أن الأشخاص الذين اعتادوا تناول القهوة فى وقت متأخر من النهار وفى المساء تصاب دورات نومهم بالخلل إذا امتنعوا عن شربها حيث إن الروتين الثابت هو أهم العوامل فى إرساء نمط صحى للنوم .



الشفاء.. بكوب عصير !

تعتبر الفواكه والخضراوات مصادر ممتازة للفيتامينات والمعادن والمواد المغذية الأخرى حيث إنه قد ثبت أخيرًا أنها تقاوم كثيرًا من الأمراض وكذلك الأعشاب فهي تعتبر وسيلة طبيعية للمحافظة على الصحة وتجنب الأمراض وتساعد في علاجها .

أولا العصائر:

إن العصير من الطرق الممتازة لإضافة الخضراوات والفاكهة إلى الغذاء حيث إن كل المكونات تظل سليمة (فيتامين C وبقية الفيتامينات الذائبة في الماء) حيث إنه يمكن تدميرها بالتصنيع الزائد أو الطهي .

فالعصير الطازج يمد الجسم بكل مكونات النبات الصحية في شكل سهل هضمه وامتصاصه وهذه الصفات السريعة والمفيدة للعصائر من الممكن عملها في المطبخ ومن المستحسن استهلاكها في الحال وهي تعتبر أكثر فائدة من العصائر التي تكون جاهزة والتي تمت معالجتها بالحرارة لتطيل من عمر وجودها على الرف أو تم إضافة مواد حافظة لها .

هناك 3 أنواع من العصائر وهي:

- 1- العصائر الخضراء .
- 2- عصائر الخضراوات .
- 3- عصائر الفاكهة .

1 - العصائر الخضراء:

إن العصائر الخضراء تنظف الجسم من الملوثات ولها تأثير مجدد للشباب ولأنها صنعت من مختلف الخضراوات فهي غنية بمادة الكلوروفيل التي تساعد على تنقية الدم وبناء خلايا الدم الحمراء، كذلك تسيل السموم وتمد الجسم بالطاقة السريعة.

يمكن صنع العصائر الخضراء من القرنبيط والكرنب والسبانخ، ولتحلية العصير الأخضر من الممكن إضافة عصير التفاح والجزر الطازج (فقط وكذلك المياه النقية) ويمكنك شرب كوب 240 ملل في اليوم ويعتبر كافيًا جدًا.



واليك طريقة عمل عصير مفيد جدًا للصحة والشباب.

- 4-5 جزرات .
 - 3 أعواد بققدونس .
 - ملء يد سبانخ
 - ملء يد كرنب (سلطة).
 - ثمرة بنجر شاملة الرأس .
 - نصف فص ثوم مقشر .
- تغسل كل هذه الخضراوات جيدًا ويقشر الجزر والبنجر وتقطع الخضراوات قطعًا مناسبة للعصارة . يتم العصر والشرب في الحال .

2 - عصائر الخضراوات:

إن عصائر الخضراوات مجددة للخلايا حيث إنها ترفع من قدرة جهاز المناعة وتزيل البقايا الحمضية كما أنها تساعد في السيطرة على السمّة عن طريق إزالة دهون الجسم الزائدة.

من الجدير بالذكر أنه يتم استخدام هذه الخضراوات في عمل العصير من اللفت ، الجزر ، القرنبيط ، الخيار ، الكرنب ، الكرفس ، البقدونس ، البنجر السبانخ ويعتبر عصير الجزر أكثر انتشارًا وهو غني بالبتاي روتين فيتامين A الذي يساعد في مهاجمة السرطان .

ويعتبر الثوم إضافة قوية ومفيدة إلى شراب الخضراوات قبل العصر ، نضع الثوم في الخل لمدة دقيقة واحدة وذلك لقتل البكتريا والفطر على السطح واستخدام فص ثوم واحد فقط في كوبين من العصير .

وهاتان الوصفتان مثال للعصائر المفيدة.

● عصير البطاطس النيئة (يوناسيوم):

وهي مفيدة للمعدة ولمعالجة الحموضة بـ3 بطاطس متوسطة - جزرة - ساق كرفس - كوب ماء تقى .

الطريقة :

- قشر البطاطس أو اكنحتها وتزال عنها كل البقع السوداء .
- اقسم كل واحدة اثنين وقطعها على حسب العصارة .
- اغسل الجزر والكرفس وقشر الجزر وقطعه .
- ضع الخضراوات في العصارة مع الماء واشربه في الحال .

● عصير القرنبيط، وهو مفيد لعلاج قرحة المعدة والتهاباتها :



الكمية : نصف رأس قرنبيط - ثمرة تفاح
أو جزرتين - ربع كوب ماء نقي .

الطريقة:

اغسل الخضراوات والفاكهة وقشرها وقطعها قطعاً تناسب عصارتك .
ضع الخضراوات في العصارة مع الماء واشربه في الحال .



3 - عصائر الفاكهة:

إن عصائر الفاكهة تساعد في تنظيف الجسم وتغذيته بالمواد الغذائية المهمة متضمنة مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان وأمراض القلب والشرابيين .
بالرغم من أن معظم الفاكهة من الممكن عصرها إلا أن هناك عصائر معينة تعتبر صحية . فمثلاً عصير البطيخ يعتبر من العصائر المنظفة للمعدة ويشعرك بالانتعاش خاصة في الجو الحار . كما أن عصير التفاح والمشمش مضادان للأكسدة ويعتبران من المنظفات القوية للشرابيين ومن الممكن شرب كوب إلى كوب ونصف الكوب من العصير الطازج يوميًا، كذلك البرتقال يمد الجسم بفيتامين C ويساعد على امتصاص الحديد الموجود في الخضراوات كالسبانخ .



إعادة الحيوية لجلدك بعد الصيف.. بالغذاء



إن التوازن بين الزيوت والرطوبة يعتبر شيئًا حيويًا من أجل جلد صحيح وصحي، فالغدد الدهنية تفرز الزيوت والرطوبة موجودة في الماء داخل خلايا الجلد، ويحافظ على هذه الخلايا في حالة صحية وتبدو شابة ونشطة، ونظرًا لأن الزيوت والرطوبة يعملان معًا، فلا بد أن تكون خلايا الجلد رطبة بما يكفي، وتكون بها الزيوت للعمل كدرع يمنع التبخر الزائد للرطوبة.

يوجد نوعان من جفاف الجلد خاصة بعد التعرض لفترة طويلة للشمس وبعد المصيف على الأخص.
أولاً: جفاف الجلد البسيط: ويكون نتيجة لنقص في الزيوت الطبيعية.

ثانيًا: جفاف الجلد المركب للزيوت والرطوبة معًا: وفي هذا النوع تظهر خطوط دقيقة ويقع بنية وتغيير في لون الجلد، وزيادة في حجم المسام وترهل الجلد.

من المعتاد جفاف الجلد في المناطق المعرضة للعوامل الطبيعية مثل الوجه واليدين، لكن قد تكون مشكلة للجسم كله أيضًا خاصة في فصل الشتاء، وقد ينشأ نتيجة لعدة عوامل :
- التعرض للشمس أو الرياح أو البرد أو المواد الكيميائية أو مستحضرات التجميل أو الإكثار من الاستحمام باستخدام صابون قوى.

- إن النقص الغذائي أيضًا يؤدي إلى جفاف الجلد خاصة نقص فيتامين A وفيتامين B.



غالبًا ما يعاني أصحاب البشرة
الفاتحة أكثر من غيرهم الإصابة بجفاف
الجلد خاصة مع تقدم السن، فيميل
جلدهم إلى أن يصبح أقل سمكًا وأكثر
جفافًا مع تقدم السن.

كثير من الناس لديهم جلد جاف في
بعض المناطق وزيتى فى مناطق
أخرى.. . يميل جلد الجبهة والأنف
والذقن إلى كونه زيتيًا، بينما يميل
الجلد المغطى لباقي الوجه للجفاف .

إليك هذه النصائح الغذائية
للتغلب على مشاكل الجلد.



أولاً: الأعشاب:

- الصبار يعد من الأعشاب الملطفة والشفافية عند استعماله خارجيًا كما أنه يساعد على التخلص من خلايا الجلد الميتة، فقم بوضع لب الصبار على المناطق المصابة.
- قم برش الماء المزود بالزهر أو الورد طوال اليوم على الجلد لاستعادة الرطوبة المفقودة، ويتم تحضيره كالآتي (4 نقاط من زيت الورد على كوب واحد من الماء).
- حمام البخار للوجه مهم جدًا مرة أسبوعيًا، ويوضع فى الماء المغلى أعشاب بابونج وورد ونعناع، ثم يقرب الوجه من البخار المتصاعد لمدة ربع ساعة ثم يترك ليجفف فى الهواء ثم يوضع كريم مرطب ثم يتم مسحه بماء الورد.

ثانيًا: التغذية :

- تناول غذاء يتضمن أطعمة غير مطهورة مثل الخضراوات والفواكه والحبوب والبذور والمكسرات .
- تناول الأطعمة الغنية بعنصر الكبريت ، فهي تساعد على إبقاء الجلد ناعمًا وشابًا، وهذه الأطعمة هي الثوم والبصل والبيض .
- تناول الخضراوات ذات اللون الأصفر والبرتقالي، حيث إنها غنية بمادة البيتاكاروتين ، كما أنها من المواد السابقة لتكوين فيتامين A .
- تناول 8 أكواب من الماء يوميًا .
- تجنب الأطعمة المقلية والدهون الحيوانية والزيوت النباتية المعالجة حراريًا .
- تجنب بقدر الإمكان تسخين الزيوت، حيث إن هذا يؤدي إلى إنتاج شقوق حرة لها تأثير مدمر على الجلد .
- لا تتناول المياه الغازية أو السكر أو الشيكولاتة .
- تجنب الكحول والكافيين فهما مدران للبول، مما يؤدي إلى فقدان السوائل والمعادن الضرورية بالجسم .
- لا تدخن فإن النيكوتين يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية بما فيها الشعيرات الدقيقة المغذية للجلد، مما يحرمه من الأكسجين، والمواد المغذية التي يحتاجها للبقاء في حالة سليمة ، كما أن التدخين يتضمن تكرارها لأوضاع معينة للوجه ينتهي الحال إلى تثبيتها في شكل تجاعيد .
- استخدم اللوفة والماء الدافئ مرتين أسبوعيًا لغسل الوجه، وذلك لتقوية الدورة الدموية، وإزالة الخلايا الميتة من الجلد مع تجنب استخدام اللوف حول العينين .



- استخدم زيت الزيتون أو اللوز لتنظيف الجلد ثم غسله بالماء الدافئ ، ، وقمашة ناعمة ، ولا يستخدم الصابون القوي أو الكريمات المنظفة للجلد .
- قم بعمل قناع للوجه مرة أسبوعيًا باستخدام الزبادى والعسل .
- تجنب الشمس بقدر الإمكان .
- يمكن أن يكون الجلد الجاف إحدى علامات نقص نشاط الغدة الدرقية ، لذلك لابد من استشارة الطبيب ، كما أن بعض الأدوية قد يؤدى إلى جفاف الجلد بما فيها مدرات البول ومضادات التقلص ومضادات الهستامين .

وأخيرًا فإن الجلد المتوازن يعتمد على إنتاج العوامل المرطبة الطبيعية التي تساعد على جذب الرطوبة والاحتفاظ بها، وتساعد بعض الأحماض على إنتاج هذه العوامل وتوجد هذه الأحماض بصورة طبيعية فى التفاح واللبن وقصب السكر والفواكه الحمضية والطماطم والعنب .



النظام الغذائي الأمثل لإنقاص الوزن

تناول 8 وجبات يوميًا..

واجعل الغداء وجبتك الأساسية وليس
العشاء

ستتناول الآن الأساليب والطرق الصحية لإنقاص الوزن ودور التغذية في ذلك، ونبدأ بالنصائح الأساسية لأصحاب الوزن الزائد فيما يتعلق بالوجبات الغذائية وعناصرها الآمنة:

1- لا تقلق كثيرًا بشأن عدد السعرات التي تستهلكها قدر قلقك على تناول الأطعمة المناسبة.

2- قم بتغيير طعامك وتأكد من تناول أنواع مختلفة من الأطعمة.

3- لا بد من معرفة بعض المعلومات الغذائية التي قد تفيدك أثناء اتباعك للنظام الغذائي وهي مثلاً:

- إن البروتينات يمكن أن تزيد من معدل تمثيلك الغذائي بحوالي 30٪ وتساعد على إفراز الأنسولين وذلك عن طريق تنشيط هرمون الجلوكوجون Glucagon الذي يفرزه البنكرياس.

- تناول بكثرة النشويات المركبة مثل العدس والسمسم والفاصوليا والأرز بقشره والحبوب الكاملة تساعد على إمداد الجسم بالبروتين مع زيادة الإحساس بالشبع.

- الأسماك والدجاج واللحوم الحمراء منزوعة الدهن يجب أن تكون إما مشوية في الفرن أو مسلوقة وليست مقليّة.





- تناول الفاكهة الطازجة مهم جدًا ويجب أن تحرص على أن يكون ضمن وجباتك اليومية وجبة فاكهة أو خضراوات فقط .
- تناول الخضراوات قليلة السعرات الحرارية مثل البروكلى والقرنبيط والكرنب والجزر والكرفس والخيار والملوخية والفاصوليا والسبانخ واللفت والخس والبصل والفجل .
- تناول الفواكه قليلة السعرات الحرارية مثل التفاح، الشمام، الجريب فروت، الفراولة ، البطيخ، الأناناس، الكمثرى .
- اشرب من 8 إلى 10 أكواب من السوائل يوميًا والمقصود هنا بالسوائل الماء والأعشاب .
- قسم وجباتك إلى ثمانى وجبات على أن تكون الوجبات الصغيرة مكونة من : الكرفس والجزر والخيار والفشار الطازج غير المملح والزبادى الخالى الدسم .
- لا تستهلك السكر بكميات كبيرة حيث إن السكر يشط إفراز الأنسولين الذى يحفز أنزيمات تساعد على مرور الدهون من الدم إلى الخلايا الدهنية .
- لا تتناول الألياف مع المكملات الغذائية (الفيتامينات) أو الأدوية بل تناولها بمفردها .
- كن نشطًا وقم بالمشى كل يوم لمدة 15 دقيقة بعد الإفطار أو قبل العشاء .
- لا تهمل وجبة الإفطار فهي تقفز بسرعة بمعدل التمثيل الغذائى عند بداية اليوم واحرص على تناول الوجبات الخفيفة كل ثلاث ساعات خلال اليوم للحفاظ على معدل التمثيل ثابتًا والإحساس بالامتلاء .
- حاول أن تجعل وجبتك الأساسية هى الغذاء وليس العشاء .
- إذا استبدت بك الرغبة لتأكل فارتد حزامًا ضيقًا، فهو لن يريحك وسوف يذكرك بأنك تريد أن تتخلص من الدهون الكثيرة .

- تناول الطعام ببطء فإن المعدة تعطي إشارات للمخ بعد 20 دقيقة من بدء تناول الطعام.

- لمعرفة احتياجاتك من السعرات الحرارية قم بإجراء المعادلة التالية : وزن الجسم بالكيلو جرام $\times 22 =$ عدد السعرات . وأخيرًا أوضحت دراسة أجراها قسم الزراعة فى الولايات المتحدة الأمريكية أن البورون يمكن أن يسرع من حرق السعرات ويحتوى الزبيب والبصل على كمية كبيرة من هذا العنصر .

● وأخيرًا إليك هذا النظام الغذائى الذى يساعد كثيرًا على التخلص من الوزن بطريقة صحية .

الإفطار:

نصف كوب من البلبيلة أو الكورن فليكس + نصف كوب لبن خالى الدسم .
السناك بعد 2 ساعة : 1 كوب من العصير أو فاكهة طازجة .
السناك بعد 2 ساعة : 1 كوب من الزبادى خالى الدسم مع خياره .

الغداء:

سلطة خضراء + خضار (نئى فى نئى بدون دهون أو مسلوقة) + قطعة بروتين (أى نوع فى حدود 150 جرامًا) + ربع رغيف أو نصف كوب أرز مسلوقة .
السناك بعد ثلاث ساعات : 1 فاكهة .
السناك بعد 2 ساعة : 1 زبادى خالى الدسم .

العشاء:

سلطة خضراء + جبنة قريش فى حدود نصف كوب + ربع رغيف .



لحم الغنم مصدر بروتينى مناسب لكل الأعمار

اللحوم الحيوانية هى المصدر الوحيد للبروتينات الكاملة حيث تحتوى على كميات كبيرة ووافرة من الأحماض الأمينية الأساسية ولكن فى الواقع ونظرًا لاحتواء اللحوم على نسبة مرتفعة من الدهون فضلًا عن استخدام المضادات الحيوية وكيميائيات أخرى فى تربية الدواجن والماشية، فإن معظم تلك الأطعمة يجب تناولها باعتدال.

يمثل لحم الغنم مكانة مميزة بين جميع اللحوم الحمراء الأخرى وذلك لقيمتها الغذائية العالية فبالرغم من أن بعض القطع تحتوى على نسبة عالية من الدهون إلا أن الدهون الموجودة فيه لا تتداخل مع اللحم الأحمر كما هو الحال مع لحوم البقر. بالإضافة إلى أنه يمكن إزالة معظم الدهون بسهولة من اللحم قبل طهيهِ. ولحم الغنم غنى بمجموعة من فيتامينات B المركبة وذلك بالإضافة إلى الحديد، والفسفور، الكالسيوم، البوتاسيوم، ويعد لحم الغنم مصدرًا بروتينيًا جيدًا لكل الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم وذلك لأنه سهل الهضم وناذرًا ما يسبب الإصابة بالحساسية التى تسببها الأطعمة وإليك بعض الحقائق الغذائية عن لحم الغنم : كل 100 جرام لحم ضأن - 235 سعر حرارى وحوالى 18 جرامًا بروتين، 17.5 جرام دهون.

إن أفضل اللحم ما كان يحتوى على كمية قليلة من الدهون لذلك فإن لحم الكتف والذراع أخف اللحوم وألذ وأسرع هضمًا.

الكمية الواجب تناولها من اللحوم الحمراء عمومًا:

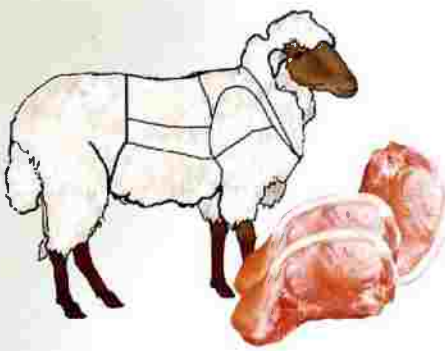


إن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء يعرض صحة الإنسان لأضرار كبيرة ولذلك فإن الكمية المناسبة لاحتياج الجسم من البروتين هي 120 جرامًا من لحم الضأن أو الطيور أو الأسماك حيث إن احتياج الجسم في اليوم الواحد من البروتين يقدر بحوالي 60 جرامًا وهو ما يوفره 120 جرامًا لحمًا صافيًا وكذلك لابد من ذكر أن الأشخاص الذين يتناولون اللحوم بأزيد من احتياجاتهم اليومية يعرضون صحتهم لأضرار كثيرة حيث إن المقدار الزائد عن حاجة الجسم لابد أن يتخلص منه الجسم عن طريق الكليتين وفي ذلك إجهاد كبير لهما وكذلك الكبد. وهذا الجدول به مقارنة بين الثلاثة أنواع من اللحوم من حيث السعرات وكمية الدهون والبروتين:

النوع	الوزن	السعرات الحرارية	البروتين	الدهون
الضأن	100 جرام	235	18 جرامًا	17.5 جرام
العجل	100 جرام	181	19.2 جرامًا	11 جرامًا
البقر	100 جرام	364	22 جرامًا	30 جرامًا

إليك عزيزي القارئ بعض المعلومات عن الأعضاء الداخلية للحيوان: حيث أن بعض الأشخاص يعشقون تناول الكبد، القلب، المخ، الكليتين، اللسان، والكرشة.

بالرغم من القيمة الغذائية العالية للحوم أعضاء الحيوانات الداخلية إلا أنها تحتوى على نسبة عالية جدًا من الكوليسترول كما أن الخوف من مرض جنون البقر قد سبب ازدياد القلق خوفًا من الإصابة بهذا المرض وسأحاول تناول الحقائق الغذائية لكل عضو على حدة :



• الكبد:

يعتبر مخزنًا لفيتامين A والحديد والزنك ولكن هناك جانبًا سلبيًا في الكبد وهو احتواؤها على نسبة عالية من الكوليسترول وكذلك احتواؤها على بقايا المضادات الحيوية والعقاقير الأخرى التي تطعم بها الحيوانات إلى

جانب السموم الأخرى التي تكون مصدرها البيئة، فهي مركز تجمع السموم في الجسم كذلك احتواؤها على نسبة عالية من فيتامين A يجعلنا لا ننصح بتناولها عدة مرات أسبوعيًا لأنه قد يصيب الشخص بحالة تسمم إذا تناول هذا الفيتامين بصورة أكبر من احتياجه بصورة تسبب تلفًا في الكبد وأمراضًا أخرى كثيرة لذلك فإن تناول الكبد بين الحين والآخر ضمن نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية والدهون والكوليسترول قد لا يشكل ضررًا إلا في حالة الإصابة بمرض في القلب أو ارتفاع كوليسترول الدم.

• المخ:

يحتوى على نسبة عالية من الكوليسترول رغم أنه مصدر ممتاز لفيتامين B12

• القلب:

يحتوى على كمية أقل من الكوليسترول والدهون ونسبة عالية من فيتامين B12 وحديد وبوتاسيوم.

• الكلاوى:

تحتوى على نسبة منخفضة من الدهون ونسبة عالية من البروتين وكمية كبيرة من فيتامين B12 والحديد والفوليك أسيد.

• اللسان:

يحتوى على نسبة عالية من الدهون وكمية كبيرة من فيتامين B12 .

• الكرشة :

أي المعدة: توفر كمية من البروتين العالى وكمية جيدة من البوتاسيوم ولكن كمية قليلة من المعادن .

