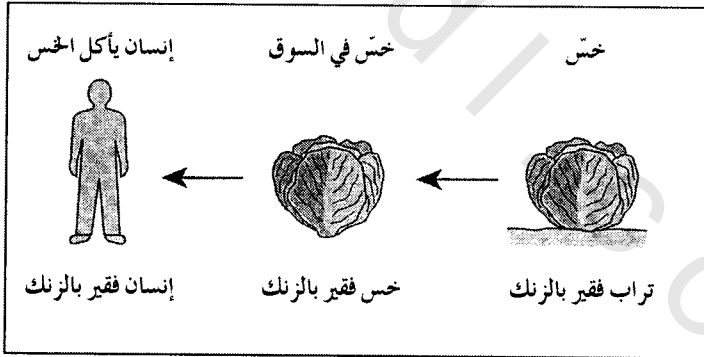


الداعمات الغذائية

إن الداعمات الغذائية سواء أكانت على شكل فيتامينات أو معادن تصبح أكثر أهمية حتى لو كانت حميتك صحية ومتوازنة. بما أن التراب الذي ننمي فيه طعامنا قد يكون فقيراً بالمواد المغذية فإن هذا النقص قد ينتقل على طول سلسلة الطعام.



الصورة 9 - 1 إن التربة الفقيرة بالمعادن يمكن أن تؤثر على صحتك

هذا المخطط يبين هذه النقطة بوضوح. كما أنه يساعدني على أن

أشرح للمريض لماذا عنده نقص في بعض العناصر الغذائية . على سبيل المثال أوضح تحليل جديد للبرتقال أنه يحتوي على كمية من الفيتامين (سي) وهو أمرٌ يدعو إلى الحذر .

إن الأطعمة المستنبتة عضوياً نادراً ما تعاني هذه المشكلة لأنها أولاً تستنبت في تربة لم تُسَلَب صفاتها الجيدة وثانياً لأن المخصّبات الطبيعية فقط (كالزبل) تُستخدم لتخصيب التربة . إذا أردت أن تتناول داعماً من المعادن أو الفيتامينات من الأفضل أن تستخدم داعماً عديدة الفيتامينات أو عديدة المعادن .

فيتامين سي

هذا هو الفيتامين الذي استرعى انتباهي لأول مرة في الطب الغذائي . في بداية السبعينات كنت أدرّس في كلية ترنتي في دبلن . في ذلك الوقت كان قسم التشريح المرضي يبحث في تأثيرات الإنذانات الفيروسية على مستوى الفيتامين (سي) في الكريات البيض . أعطي الطلاب مبلغاً زهيداً - نحو جنيه واحد - ليعطوا عيّناً لتحليل الدم إذا أصيبوا بالزكام . أثبتت نتائج البحث ما وصلت إليه الأبحاث الأخرى وهو أن الفيتامين (سي) ضروري لتقوم الكريات البيض بعملها بشكل صحيح .

يؤكّد الدكتور لينوس بولينغ الحائز جائزة نوبل على فوائد الفيتامين سي منذ عدة سنوات - هو نفسه يأخذ كميات كبيرة منه يومياً - أظهرت أبحاثه - وأبحاث أخرى - أنّ أولئك الذين يأخذون 200 -

1000 ملغ من الفيتامين سي يومياً يكون لديهم استعداد أقل للإصابة بالزكام من الأشخاص الذين يأخذون دواءً وهمياً.

في عام 1965 أجرى عالم الكيمياء الحيوية إيرون ستون أبحاثاً على التأثيرات الكيميائية الحيوية للفيتامين سي في الجسم. وبناءً على أبحاثه وجد أن الكمية المثالية من الفيتامين سي التي يجب أن يأخذها الإنسان ليحافظ على صحة جيدة تراوح بين 1000 - 5000 ملغ.

إنَّ كلاً من الدكتور بولينغ والدكتور ستون لاحظا أنَّه من اللافت للانتباه أن الأكاديمية الأمريكية للعلوم أوصت بأخذ 60 ملغ من الفيتامين سي يومياً للإنسان و2000 ملغ لقروء المختبرات. إضافة إلى أن الغوريلا في الطبيعة تتناول غذاءً يحتوي على نحو 5000 ملغ من الفيتامين سي يومياً. من الواضح أننا كبشر نحتاج إلى أخذ كميات الفيتامين (سي) أكثر مما هو موصى به حالياً.

لقد اتجه الدكتور روبرت كاثكارت - الذي أخذ جائزة لتصميمه الورك الصناعي - إلى الطب الغذائي وهو يصف كميات كبيرة من الفيتامين سي للمرضى المصابين بإنتانات. وكانت النتائج باهرة. لقد وجد أنه من الممكن أن تستخدم كميات كبيرة من الفيتامين سي فقط لعلاج الإنتانات بشكل ناجح⁽⁷⁾.

يوجد الآن الكثير من الدلائل العلمية على أن الفيتامين (سي)

(7) أثبتت دراسات أخرى أن إنتان السحايا الفيروسي وإنتان الرئة الفيروسي يمكن أن يعالج بكميات كبيرة من الفيتامين سي فقط.

ليس مضاداً للجراثيم أو الفيروسات فقط لكنه يحسّن مناعة الجسم بشكل عام بما فيها عمل الكريات البيض ومستوى الأضداد ووظيفة غدة التيموس . يوجد دلائل تشير بوضوح إلى وجود دور إيجابي للفيتامين سي في علاج الإنتان ومنع النكس . إنني أنصح بشكل عام بأخذ كمية من الفيتامين سي تراوح بين 8000 إلى 10000 ملغ (أو أكثر) في علاج إنتان موجود وكمية أقل 2000 - 4000 ملغ للوقاية من عودة الإنتان عند الأشخاص المهيئين . بما أن هذا الفيتامين لا يخزّن في البدن لا يوجد خطر من تراكمه في الجسم .

الحاجة اليومية :

تختلف الحاجة اليومية من الفيتامين سي من شخص إلى آخر وعند نفس الشخص من يوم إلى آخر . حين تكون صحيحاً لا يلزمك أكثر من 200 ملغ يومياً . وعند بداية الإصابة بإنتان قد ترتفع الحاجة إلى 3000 ملغ يومياً . وإذا تعرّضت لشدة من أي نوع فيجب أن تأخذ 1000 ملغ يومياً . وقد لوحظ أن الأطفال الذين يتلقّون لقاحات يحتاجون إلى المزيد من الفيتامين سي .

تزداد حاجة الجسم إلى الفيتامين سي في الظروف التالية : الحمل والشدة والجراحة والإنتانات والرضوض . وبشكل عام يحتاج الجسم إلى ما معدله من 1000 - 5000 ملغ من فيتامين سي يومياً . إن الجسم يعرف حاجته من الفيتامين سي وهو يطرح ما يزداد منه عن طريق الكلية .

الدليل على فائدة الفيتامين سي :

أعلن معهد السرطان الوطني في الولايات المتحدة عام 1977 أن 60٪ من سرطانات النساء و40٪ من سرطانات الرجال لها علاقة بالحمية. ومع ذلك ينفق هذا المعهد أكثر ميزانيته على أبحاث تتعلق بالتغذية.

هذه شهادة واضحة على أن التغذية تعتبر ذات أهمية ضئيلة في الوقاية وعلاج السرطان وغيره من الأمراض في الدوائر الطبية التقليدية. إن قلة استعمال الفيتامين سي هي مثال على الاعتقاد السائد في الأوساط الطبية وأن الغذاء ليس دواءً حقيقياً. أظهرت عدة دراسات انخفاض مستوى الفيتامين (سي) في الدم عند المرضى المصابين بإنتانات. ويزداد التناقص كلما تطوّر الإنتان. وكلما كان الإنتان شديداً كلما انخفض الفيتامين (سي). إن أخذ الفيتامين سي بكميات كبيرة يمنع الإنتان من الحدوث أولاً ثم يُنقص من قدرته ويُخفّف من شدّته. وتوجد دلائل علمية واضحة تدعم هذا الادعاء (انظر إلى المراجع). أحد الأمثلة التي وجدتها مثيرة للاهتمام تلك التي ذكرت في كتاب الدكتور كالوكيرينوز (طفل كلّ لحظة) وهو يبيّن أن أهمية الفيتامين (سي) قد تكون مسألة موت أو حياة.

في الستينيات حينما كان يعمل في المناطق الريفية في استراليا لاحظ الدكتور كالوكيرينوز أن عدداً من أطفال السكان الأصليين والأوروبيين يموتون بشكل تلقائي حتى بعد إصابتهم بأعراض بسيطة

كسيلان الأنف وسعال خفيف. افترض الدكتور كالوكيرينوز أن هؤلاء الأطفال الذين ماتوا بسبب ما يدعى اليوم (موت الأطفال المفاجئ) كانوا يعانون من نقصٍ من فيتامين (سي). كان السبب وراء هذه النظرية خبرته السريرية وهي أن هؤلاء الأطفال حينما كانوا يموتون ولا يستجيبون لأي مضادات حيوية أو الأدوية الأخرى المنقذة للحياة كانت حقنة من فيتامين (سي) تؤدّي إلى شفاء عاجل ومذهل. وقد حدث هذا الأمر عدة مرّات لدرجة أنه أدرك بعدها أن هؤلاء الأطفال كانوا يعانون من البُخْع^(*). [الأوساط الطبية في استراليا لا تؤمن بهذه النظرية. تذكر أن معظم الأطباء لا يُعلّمون شيئاً عن الاستخدامات السريرية للفيتامينات والمعادن في المدارس الطبية].

لاحظ الدكتور كالوكيرينوز أيضاً أن لقاحات الأطفال (ال BCG ولقاح الشلل والديفتريا والكزاز والسعال الديكي) حينما كانت تعطى لأطفال السكان الأصليين كان طفل من كل اثنين يموت. اعتقد أن هؤلاء الأطفال لديهم مناعة ناقصة نتيجة لحمية سيئة - كانوا يعيشون على الطعام المعالج والسكر الأبيض والخبز الأبيض وقليل أو لا شيء من الفواكه والخضار الطازجة. بدأ الدكتور كالوكيرينوز بإعطاء الأطفال فيتامين سي بمقدار 100 ملغ يومياً لكل شهرٍ من العمر أي الطفل الذي عمره 3 أشهر يأخذ 300 ملغ يومياً والذي عمره 4 أشهر يأخذ 400 ملغ يومياً وهكذا.

(*) البُخْع: مرضٌ يسببه نقص الفيتامين (سي) [المترجم].

حينما لُقِّح هؤلاء الأطفال فيما بعد لم يمت أحدٌ منهم . بما أن هذا العمل تَمَّت الموافقة عليه من الآخرين فإن عدداً من الأطباء في أنحاء مختلفة من العالم بدأوا يستخدمون جرعات مماثلة من الفيتامين سي قبل تلقيح الأطفال .

يمكنك كأب أو أم أن تحمي طفلك من الآثار المدمِّرة المحتملة لللقاح وخصوصاً لقاح الحصبة والنكاف والوردية الوافدة الذي يدور حوله الكثير من الخلاف ، وذلك باستخدام الجرعة المذكورة من الفيتامين سي في يوم اللقاح ويوم قبله ويوم بعده . هذا ينطبق على أيِّ لقاح يُعطى في أوَّل عامين من الحياة . وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً استخدم جرعات أكبر من الفيتامين سي ولفترات أطول .

أُكِّدَت الدراسات التي أُجريت من قبل الدكتور لينوس بولينغ في السنوات الماضية فوائد استخدام الفيتامين سي في الإنتانات الفيروسية كالرشح والإنتانات الجرثومية . بيَّنت إحدى الدراسات أنَّ تركيزاً قدره 1 ملغ من الفيتامين سي في الديسي ليتر من وسط استنبات الجراثيم يمنع نمو الجراثيم التي تسبَّب السل . تركيز أكبر من ذلك (أكثر من 1 ملغ في كل دي سي ليتر من وسط استنبات الجراثيم) من الفيتامين سي يُبطل فعالية سموم جراثيم الخناق والكزاز والمكورات العنقودية .

كانت فعالية الفيتامين سي في علاج السرطان موضوع مؤتمر

نظّمه المعهد الوطني للسرطان في أمريكا 1991. وقد ساعد هذا المؤتمر على تعليم الأطباء والمرضى على حدّ سواء فوائد تناول الفيتامين سي يومياً. كما أنه يُعدّ تغييراً في موقف الوسط الطبي في العلاج بالتغذية إذ أدرك هذا الوسط أن العلاج بالتغذية قد يضيف شيئاً إلى العلاجات الأخرى، شيئاً لم يعد باستطاعة الأطباء تجاهله أكثر من ذلك.

كيف يعمل الفيتامين سي

إن الفيتامين سي ضروري لفعالية الكريات البيض. إن الكريات البيض تشبه جنوداً في داخل الجسم تقاتل العوامل المحرّضة الغازية كالفيروسات والجراثيم والفطور.

بوجود كميات كبيرة من الفيتامين سي تصبح الكريات البيض فعالة أكثر وتزداد قدرتها على القتل.

بيّنت أبحاثٌ عدّة دور الفيتامين سي في زيادة مستويات الإنترفيرون (وهو مادة مضادة للفيروسات ينتجها الجسم) وزيادة مستوى الأضداد في مجرى الدم وتنشيط غدة التيموس (وهي غدة تلعب دوراً مهماً جداً في الجهاز المناعي). كثيرٌ من الأطباء يستخدمون كميات كبيرة من الفيتامين سي لعلاج الإيدز والسرطان والأمراض الأخرى التي تُعتبر تقوية الجهاز المناعي أمراً أولوياً فيها.

إذن لفيتامين (سي) تأثير إيجابي على أجزاء مختلفة من الجهاز المناعي مما يجعل من السهل على الجسم أن يتعامل مع الإنتان.

أفضل شكل من أشكال الفيتامين (سي)

إذا كنت تريد أن تأخذ كميات كبيرة من الفيتامين (سي) من الأفضل أن تأخذ الشكل الحامضي (حمض الأسكوربيك) وهو يُمتص بشكل أفضل إلى الدم. لكن حمض الأسكوربيك الصافي يتمتع بـ PH منخفض وقد يسبب تخريشاً للمعدة وخصوصاً عند الكبار في السن. في هذه الحالة يؤخذ ملح أسكوربات الصوديوم أو أسكوربات الكالسيوم وهو أقل امتصاصاً من قبل الجسم وبالتالي أقل وصولاً إلى الكريات البيض. قد يكون الحل الوسط بأخذ 50٪ من الملح و50٪ من حمض الأسكوربيك.

إذا كنت تريد أن تأخذ أكثر من 1000 ملغ في اليوم من الأسهل أن تأخذ فيتامين (سي) على شكل بودرة. تتوفر الجرعات الأقل وجرعات الأطفال على شكل حبوب تجارية في معظم الصيدليات. غالباً ما أسأل في المحاضرات عن خطورة تشكيل حصوات في الكلى بسبب أخذ كميات كبيرة من الفيتامين (سي)، أثبتت الأبحاث في هذا المجال (هوفر 1985) أن احتمال حدوث ذلك ضعيف جداً عند معظم الناس. لكنه ممكن عند الأشخاص المؤهلين لتشكيل حصيات كلوية. فهؤلاء يجب أن يأخذوا حذرهم وينصح بأن يأخذوا المغنيزيوم والبيريديوكس لتقليل هذا الاحتمال.

فوائد أخرى للفيتامين (سي)

1 - يحمي من التهاب المفاصل والأمراض التنكسية الأخرى. إن

الفيتامين (سي) هو مضاد ممتاز للأكسدة لذا فهو يحمي من حدوث الأمراض التنكسية المزمنة كالتهاب المفاصل .

2 - يعاكس الربو: يوجد دلائل متزايدة على أن المصابين بالربو لديهم مستويات ناقصة من الفيتامين (سي) . إحدى الدراسات بيّنت أن أخذ 500 ملغ من الفيتامين (سي) قبل 90 دقيقة من تمرين مُجهّد يقلّل من تشنج القصبات والوزيز عند بعض المرضى . يلعب الفيتامين (سي) دوراً في مساعدة المرضى المصابين بالحساسية . إذ أنه يمنع انطلاق الهيستامين (الذي يسبّب عدداً من الأمراض المرافقة للحساسية) وذلك بتثبيث غشاء محبّات الأساس (نوع من الكريات البيض) . بما أن الأطفال والكبار المصابين بالربو معرّضون أحياناً للإصابة بإنتانات ، فمن المناسب إعطاؤهم فيتامين (سي) إذ أنه يمنع الإنتانات وينقص الأعراض التحسسية عندهم . على الرغم من أني لا أعاني من أيّ من الأعراض المذكورة سابقاً إلا أنني آخذ 1000 ملغ من الفيتامين (سي) كلّ يوم .

3 - الوقاية من السرطان: إن دور الفيتامين (سي) في الوقاية من السرطان يجلب الآن الكثير من الانتباه وخصوصاً سرطان المعدة والمريء . ويبدو أن الفيتامين سي يلعب دوراً في الوقاية من سوء تصنع عنق الرحم (مرحلة ما قبل السرطان) . أثبتت إحدى الدراسات أن النساء اللواتي يتناولن أقل من 90 ملغ من الفيتامين (سي) يومياً أكثر عرضة للإصابة بسرطان عنق الرحم بـ 2,5 مرتين من أولئك

اللواتي يتناولن أكثر من 90 ملغ يومياً. من الواضح أن 40٪ من النساء في الولايات المتحدة يتناولن أقل من 70 ملغ من الفيتامين (سي) يومياً. أثبتت أبحاث جديدة هذه الرابطة بين الفيتامين (سي) والسرطان وحالات ما قبل السرطان في عنق الرحم. يوجد دلائل أيضاً على أن الفيتامين (سي) يُثبِّط نمو الخلايا السرطانية عند المصابين بابيضاض الدم وذلك في المزراع الخلوية.

بحث لينوس بولينغ في الفيتامين (سي) خلال حياته وأثبت الدور المفيد الذي يلعبه الفيتامين (سي) في الوقاية من السرطان وكذلك تأثيراته الإيجابية في العلاج والوقاية من الإنتانات. لقد دأبت الأوساط الطبية على التقليل من شأن هذه النتائج واستمرَّت في إهمال دور التغذية والداعمات الغذائية في صحة الإنسان ونرجو أن يكون هذا الأمر على وشك التغيُّر.

خلاصة:

إن الفيتامين (سي) مهم جداً لعلاج الإنتانات والوقاية منها. إنه يحرِّض الكريات البيض وأجزاء أخرى من الجهاز المناعي. إنني أنصح بجرعة يومية تراوح بين 1000 ملغ إلى 2000 ملغ عند الكبار للوقاية وكميات أقل بقليل عند الصغار اعتماداً على العمر ووزن الجسم. وأنصح باستخدامه للأطفال عند اللقاح وللمرضى المصابين بأمراض تنكسية كالتهاب المفاصل والسرطان. إنه مهمٌّ بالذات للأطفال والبالغين الذين لديهم مشاكل تحسسية كالربو.

الزنك - عنصر زهيد حيوي :

إضافة إلى البروتين والشحوم والكاربوهيدرات تقتضي الحماية المتوازنة أخذ المعادن. إن المعادن التي تحتاج إليها أجسامنا يجب أن تُقسم إلى قسمين: المعادن التي نحتاج منها إلى أكثر من 100 ملغ يومياً (كسَمَن المعادن) وتلك التي نحتاج منها إلى كميات أقل بكثير من 100 ملغ يومياً (وندعوها العناصر الزهيدة). إن الزنك ينتمي إلى المجموعة الثانية.

وجدتُ في الممارسة السريرية أن عوز العناصر الزهيدة أكثر شيوعاً من عوز الفيتامينات (ما عدا الفيتامين سي إذ أنَّ معظمنا عنده عوز في الفيتامين سي) وأن عوز الزنك هو أكثر شيوعاً. وهو أكثر العناصر التي دُرست من قبل العلماء بسبب دوره في الإنثانات والمناعة.

إنَّ أولئك المعرَّضون لعوز المعادن والعناصر الزهيدة هم كبار السن والحوامل والنباتيون والمرضى الذين يتناولون أدوية معينة (كالمدرّات) والمرضى الذين يعانون من مشاكل في الأمعاء (خصوصاً في حالات سوء الامتصاص كالداء الزلاقي أو في حال وجود طفيليات معوية) وعند المرضى الذين يتغذون عن طريق الوريد.

خلال ممارستي شاهدتُ أطفالاً يعانون عوزاً خفيفاً في الزنك ولديهم إنثانات متكررة. قليل منهم لديه بالفعل عوز متوسط في الزنك مع أنه يُفترض أنهم يتناولون غذاءً صحياً. حتى عوز الزنك

الخفيف يمكن أن تكون له آثار سيئة على الصحة لأن الزنك يدخل في تركيب أكثر من مئتي أنزيم أي أنَّ كثيراً من التفاعلات الكيماوية في الجسم تحتاج إلى الزنك . تتضمن علامات عوز الزنك نقصاً في النمو والشهية وقصوراً عقلياً وضعفاً في الغدد الجنسية وازدياد القابلية للإصابة بالإنتان . إذا كان ولدك يشكو من شهية قليلة شك دائماً بعوز الزنك .

الزنك والجهاز المناعي :

لقد تأكد اليوم أن الزنك هو حام رئيسي للجهاز المناعي ومقاتل مهم ضد الأمراض . وقد تبين بشكل قاطع دور الزنك الأساسي في المناعة المتوسطة بالخلايا . في حالة بقرة دوتش فريزيان (السلالة الطافرة A 46 يوجد خلل في امتصاص الزنك لذلك تزداد قابلية هذه البقرة للإنتان وتموت مبكراً . وقد وُجد أنها تعاني مناعة خلوية منخفضة وهي تعالج بداعمات الزنك .

يوجد مرض مماثل لهذا المرض عند الإنسان يسمى الأكروديرماتاييس اينتيروباثيكا . إن الناس المصابين بهذا المرض يكونون أكثر عرضة للإنتان ويموتون باكراً . ويُعالج هذا المرض أيضاً بالزنك . ويصاب هؤلاء المرضى بنقص في فعالية كرياتهم البيض وأجزاء أخرى من الجهاز المناعي .

أظهرت الأبحاث نقصاً أكسيدياً في عدد من اللمفاويات T في الدورات التي تقاوم الإنتانات في المرضى الذين تزيد أعمارهم على

السبعين وهم إحدى المجموعات التي تصاب بإنتانات متكررة. يوجد نظرية الآن تفترض أن أحد أسباب ضعف جهاز المناعة في هذا العمر هو نقص الزنك. وأظهرت دراسة أخرى أن مرضى الإيدز لديهم نقص في الزنك مقارنة بالناس العاديين مما يرجح وجود دور للدعامات الحاوية على الزنك في علاج هؤلاء المرضى.

مصادر الزنك:

إن الجرعة اليومية التي يُنصح بأخذها من الزنك هي 15 ملغ للكبار و10 ملغ للصغار. وأفضل مصدر للزنك هو الحبوب الخضراء والبقول واللحوم وكذلك المحار الذي يحتوي على تركيز عالٍ جداً من الزنك.

تتناقص قدرتنا على امتصاص الزنك مع تقدم العمر. كذلك يُنقص الحديد والكالسيوم والألياف من قدرة الجسم على امتصاص الزنك. فالألياف الكثيرة تنقص من امتصاص الزنك إلى الدم عن جدار الأمعاء. كذلك تتنافس الكميات الكبيرة من الكالسيوم والحديد في الغذاء مع الزنك أثناء الامتصاص وتُنقص من أخذ الجسم له. إنني أنصح بكمية لا تقل عن 10 - 15 ملغ يومياً للأطفال وضعف هذه الكمية للكبار وخصوصاً إذا كانت هناك إنتانات متكررة. هذه الكمية أكبر من الحاجة اليومية التي أقرّها العلماء لكنها ضرورية إذا أراد الإنسان أن يصحح العوز بسرعة ويُنقص من حدوث الإنتان. عادة ما أصف الزنك لمدة ثلاثة أشهر ثم أعيد تقييم الوضع.

هل الداعمات الحاوية على الزنك آمنة؟

لا توجد آثار جانبية مترافقة مع أخذ كميات قليلة من الزنك، لكن أخذ 300 ملغ من الزنك يومياً قد تكون له آثار سلبية على الجهاز المناعي. في إحدى الدراسات أعطي أحد عشر رجلاً 150 ملغ من الزنك مرتين يومياً لمدة ستة أسابيع فأدّى ذلك إلى تناقص واضح في وظيفتهم المناعية (شاندرا 1984). وبما أن الزنك يتنافس مع النحاس أثناء الامتصاص لذلك فإن جرعات عالية من الزنك قد تؤدي إلى نقص في النحاس. فإذا كنت تأخذ كميات من الزنك (أكثر من التي نصحتُ بها سابقاً) من الحكمة أن تأخذ معها بعض النحاس. وهنا يكفي أن تكون نسبة النحاس عُشر نسبة الزنك أي أنك إذا أخذت 50 ملغ من الزنك خُذْ معها 5 ملغ من النحاس.

خلاصة:

إن الزنك مهم لكثير من التفاعلات الكيماوية في الجسم وحتى نقص خفيف يمكن أن يؤدي إلى تأثيرات بالغة وخصوصاً على الجهاز المناعي. أثبتت الأبحاث دور الزنك في حماية الجهاز المناعي ومقاومة الأمراض وخصوصاً الفيروسية منها حيث لا يستطيع الطب التقليدي أن يقدم الكثير.

إن الطعام الغني بالزنك يتضمّن الحبوب الخضراء والبقول والمحار. يوصى بأخذ الداعمات الحاوية على الزنك للأشخاص الذين يعانون إنتانات متكررة. لكن لا تأخذ أكثر من 50 ملغ من الزنك يومياً.

ملاحظة شخصية

خلال السنوات التي قضيتها في أفريقيا لاحظتُ أن العديد من الأطفال الذين فحصتهم سواء لأمراض بسيطة أو خطيرة كان لديهم ألمٌ في الكبد. اعتقدت أن سبب ذلك هو إنتان فيروسي لأن كثيراً من الفيروسات تؤثر على الغدد اللمفاوية والكبد والطحال (مثال جيد على ذلك هو فيروس إ - بستن - بار المترافق بالحمى الغدية) وحتى بعد الشفاء يظل بعض هؤلاء الأطفال يعاني ألماً في الكبد.

خلال ممارستي في إيرلندا في السنوات الخمس الماضية عالجت عدداً كبيراً من الأطفال الذين كانوا يعانون الحساسية والسكر والإنتانات المتكررة والربو. كان ألم الكبد أمراً نادراً عند هؤلاء الأطفال. على كل حال كانوا يعانون بقاء الألم حتى بعد الشفاء. واعتقاداً مني أن السبب فيروسي استخدمت أدوية مضادة للفيروسات وتعلمت منذ ذلك الوقت كثيراً من الأساليب التي تعالج الإنتان الفيروسي وتقوي المناعة وتساعد الكبد على إصلاح نفسه. لكن معالجاتي لم تنجح للأسف.

قررت أن أجرب عشبة رائعة هي ميلك ثيستل (سيليوم ماريانوم) لمساعدة الكبد على القيام بوظيفته وقد نجح ذلك في بعض الحالات فقط ولم ينجح في الأخرى ولم أستطع تفسير ذلك فتوقفت عن إعطاء ميلك ثيستل أيضاً ثم قرأت كتاب كالوكيرينوز (طفل كل ثانية) الذي يتحدث فيه عن استقصاءاته حول عوز الفيتامين (سي) عند أطفال السكان الأصليين وتساءلت فيما إذا كان سبب المشكلة التي لم أستطع

حلّها هو عوز الزنك وهذا هو السبب الذي قادني إلى هذا الاستنتاج .

اكتشف كالوكيرينوز ألماً في الكبد عند الكثير من الأطفال المرضى الذين جلبوا إلى المستشفى وبعضهم كان يموت بسبب إنتانات بسيطة ظاهرياً . أثبت التشريح بعد الوفاة أن كل أعضاء هؤلاء الأطفال كانت طبيعية ما عدا الكبد الذي أظهر لويحات صفراء من الشحم على سطحه ولم يعثر المشرّحون المرضى على أكثر من ذلك عند الأطفال الذين ماتوا بسبب متلازمة موت الأطفال المفاجئ . وكان على الدكتور كالوكيرينوز أن ينتظر عدة سنوات قبل معرفة السبب وكان الجواب على يد أستاذ في الكيمياء غير الحيوية في جامعة سيدني .

كان الأستاذ الجامعي فريمان مهتماً بدور الزنك في كيمياء الجسم . وافترض أن عدداً من أنزيمات الكبد تحتاج إلى الزنك لتعمل بشكل صحيح . إن عوز الزنك قد يسبّب اضطراباً في وظيفة الكبد معرضةً له إلى تنكّسات شحمية وهي اللويحات الصفراء التي وجدت في أكباد الأطفال المشرّحين بعد الوفاة .

كنت مثاراً جداً حينما قرأت ذلك ، إذ أنها المرّة الأولى التي أعثر فيها على تفسير محتمل لما كنت ألاحظه عند الأطفال . لم أستطع إثبات ذلك لكنني أستخدم الزنك في علاج هؤلاء الأطفال وربما تحمل السنين المقبلة أخباراً جيّدة ، شكراً دكتور كالوكيرينوز !

من الواضح أننا نحتاج إلى مزيد من الأبحاث المتعلقة بنقص الفيتامين (سي) والزنك وهي تحتاج إلى المزيد من الدعم الشعبي وأن

يصبح الناس أكثر إدراكاً لمدى انتشار الأمراض التي يسببها عوز الزنك والفيتامين (سي). أرجو أن يكون هذا الفصل قد جعلك أكثر انتبهاً لأهمية الفيتامينات والمعادن وخصوصاً إذا كنت معرضاً للإنتانات. تذكّر أنه بالنسبة لكثير من الناس في العالم قد تكون قصة موت أو حياة كما أنصح الدكتور كالوكيرينوز. لا تقلل أهمية الغذاء والداعمات الغذائية في المحافظة على صحة جيدة.