

الفصل الثاني

مكملات الطعام المتنوعة وأثرها في علاج مرض السكر

الزيوت والكربوهيدرات

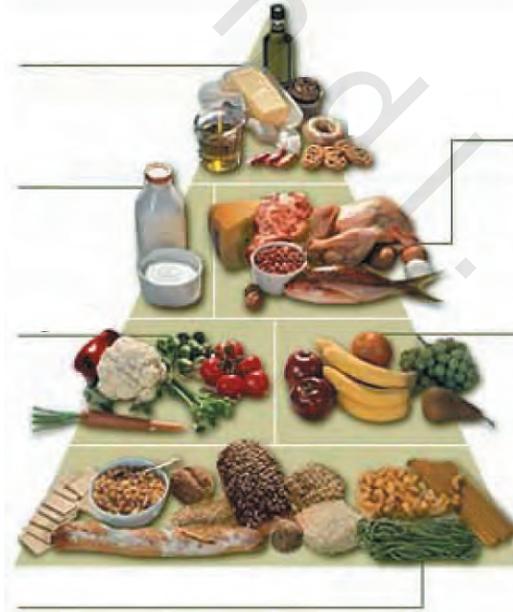
منتجات الألبان

الخضار

البقوليات - والحبوب

اللحوم والأسماك

الفاكهة



الهرم الغذائي الأمثل لمصدر الطعام

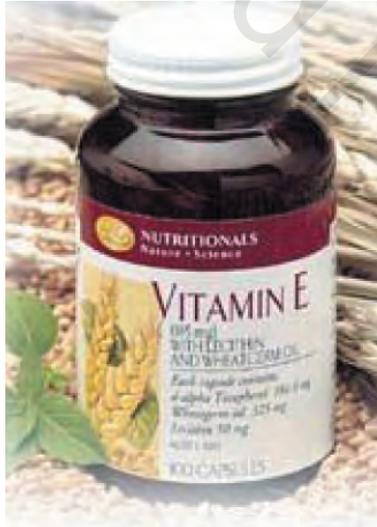
obeikandi.com

المصادر الغذائية ومكملات الطعام لمرضى السكر

(١) فيتامين (هـ) Vitamin E

الأشخاص المصابون بمرض السكر يحتاجون إلى هذا الفيتامين بجرعات زائدة، حيث إنه يزيد من نشاط الأنسولين، ويعمل أيضاً كمضاد للأكسدة، ويوفر الأكسجين في الدم. وأوضحت الأبحاث أن الأشخاص الذين يوجد في دمائهم نسبة قليلة من فيتامين (هـ) يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر من النوع الثاني.

وقد أوضحت الدراسات الطبية أن فيتامين (هـ) يحسّن مقاومة الأشخاص المصابين بمرض السكر من النوع الثاني من هبوط الجلوكوز، كذلك وجد أن فيتامين (هـ) يحسن المقاومة لهبوط الجلوكوز لدى كبار السن غير المصابين بمرض السكر.



وإن النقص في فيتامين (هـ) يؤدي إلى زيادة أجزاء الهيكل الكربوني الحرة خاصة في الجهاز الوعائي مما يضر به كثيراً.

تناول فيتامين (هـ) يساعد في الحماية من مضاعفات مرض السكر، وذلك عن طريق نشاطه كمضاد للأكسدة، وتثبيطه لعمليات التصاق الصفائح الدموية مع بعضها، وبالتالي يمنع حدوث الجلطات الدموية.

تناول فيتامين (هـ) يمنع زيادة الكلوستيرول الضار، الشيء الذي يلعب دوراً مهماً في عملية تمثيل الأحماض الدهنية.

فيتامين (هـ) يساعد في الحماية من الإصابة بإعتام عدسة العين الناجمة عن الإصابة بمرض السكر (الكتراكت).

وأكثر الدراسات إفادة حول تناول فيتامين (هـ) وعلاقة ذلك بمرض السكر تمت باستخدام ١٢٠٠ وحدة دولية من (خلات - د - ألفا توكوفيرول) في اليوم مقسمة إلى ٣ جرعات، تبدأ بأخذ ٤٠٠ وحدة دولية كل صباح، وبعد أسبوعين تضاف ٤٠٠ وحدة دولية في منتصف النهار.

وربما نحتاج إلى ٣ شهور أو أكثر لظهور فائدة هذه الجرعات، مع ملاحظة أن إضافة عنصر السيلينيوم إلى فيتامين (هـ) له تأثير منشط لعمل هذا الفيتامين.

ويجب ملاحظة أنه إذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع، فيجب عليك أن تقلل من تناول فيتامين (هـ) إلى جرعة كلية تساوي ٤٠٠ وحدة دولية في اليوم. وإذا كنت تتناول مضادات التجلط أو مميعات للدم فيجب عليك استشارة طبيبك قبل تناول فيتامين (هـ) حتى يمكن ضبط الجرعة المناسبة منه في مثل حالتك.

(٢) فيتامين (ج) Vitamin C

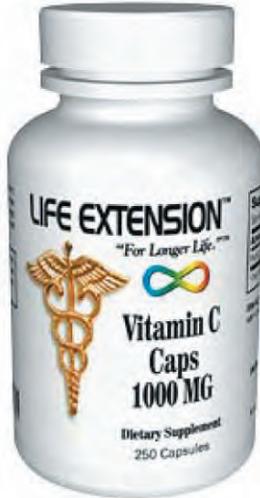
الأشخاص المصابون بمرض السكر من النوع الأول لديهم مستوى منخفض من فيتامين (ج)، حيث إن فيتامين (ج) يؤدي لخفض نسبة كحول (السوربيتول) في الدم، كما أن فيتامين (ج) يمكن أن يحسن من مقاومة تحمل هبوط الجلوكوز عند مرضى السكر من النوع الثاني.

ويتم انتقال فيتامين (ج) إلى داخل الخلايا بواسطة الأنسولين.

ويفترض أنه بسبب وجود أي خلل في عملية الانتقال هذه، أو حدوث نقص هذا الفيتامين في الغذاء، والذي ربما يكون سببه هو زيادة نفاذية الشعيرات الدموية، أو حدوث المشكلات المرضية للأوعية الدموية الأخرى، والذي يشاهد عند مرضى السكر، فإنه قد يحدث نقص لمستوى هذا الفيتامين في الدم.

فإذا كنت مريضاً بالسكر فاحرص على أن يحتوي غذاؤك على جرعات قدرها

٣-١ جرام من فيتامين (ج) في اليوم.



(٣) فيتامين ب ٦ (بيريدوكسين) (Vitamin B6 (Pyridoxine))

المصابون بمرض السكر الذين يعانون من مشكلات التهابات الأعصاب الناجم عن مرض السكر، وجد أنهم يعانون من نقص في فيتامين (ب٦). أو البيرويدوكسين؛ لذلك فإن تناول فيتامين ب٦ يحسن من مقدرة الجسم على تحمل هبوط الجلوكوز عند النساء المصابات بمرض سكر الحمل.

فيتامين (ب٦) فاعل في حالة حساسية الجلوكوز. وإن تناول ١٨٠٠ ميكروجرام في اليوم من فيتامين (ب٦) أو (بيرويدوكسين ألفا كيتوجلوتاريت) يحسن من قدرة الجسم على تحمل هبوط الجلوكوز.

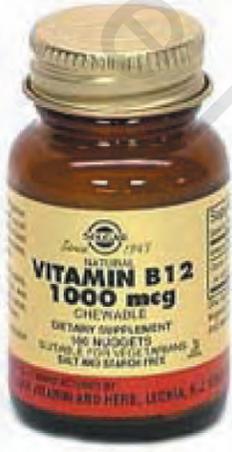
والبيرويدوكسين يعتبر أيضاً ضرورياً للحماية من المضاعفات الأخرى لمرض السكر؛ وذلك لأنه يساعد لإنزيم مهم لازم في عملية إتمام ربط بروتين الكولاجين في الأنسجة الضامة، كما أنه يثبط من تجمع الصفائح الدموية الذي قد يؤدي إلى حدوث الجلطات الدموية.



(٤) فيتامين (ب١٢) Vitamin B12

استخدم فيتامين (ب١٢) بنجاح في علاج الالتهاب العصبي الناجم عن مرض السكر. وليس من المعروف حتى الآن إذا كان هذا يرجع إلى علاج نقص الفيتامين أم إلى عملية تمثيل فيتامين (ب١٢) بشكل طبيعي في الجسم.

وتحتاج الخلايا العصبية لفيتامين (ب١٢) للعناية بوظائفها بشكل طبيعي. ويمكن تناول هذا الفيتامين إما بالفم أو كمحلول وريدي أو بالحقن، ومن شأن ذلك أن يقلل من تلف الأعصاب المتسبب عن مرض السكر عند كثير من الأفراد.



والجرعات المتناولة عن طريق الفم ربما تكون كافية، والحقن بفيتامين (ب١٢) في معظم الأحيان ربما يكون ضرورياً.

والجرعة دائماً تكون بمعدل ٥٠٠ ميكروجرام من هذا الفيتامين مرتين أو ٣ مرات في اليوم في صورة حبوب.

(٥) البيوتين Biotin

البيوتين هو أحد أفراد مجموعة (فيتامين ب المركب) والتي هي ضرورية في المساعدة لتمثيل الجلوكوز والاستفادة منه في الجسم.

يلعب البيوتين دوراً مهماً في تنشيط عمل الأنسولين بصفة مستقلة، وفي زيادة نشاط إنزيم (الجلوكوكينيز) وهو الإنزيم المسؤول عن الخطوات الأولى من الاستفادة من الجلوكوز بواسطة الجسم.

وإنزيم (الجلوكوكينيز) يوجد فقط في الكبد. وفي حالة الإصابة بمرض السكر فإن تركيزه يكون منخفضاً جداً عند مرضى السكر.

وتناول جرعات عالية من البيوتين ربما يزيد من فعالية إنزيم (الجلوكوكينيز) الذي من شأنه أن يزيد من كفاءة تمثيل الجلوكوز.

والجرعة المناسبة لمرضى السكر من النوع الأول هي ١٦ ميلليجرام من البيوتين في اليوم، ولمدة أسبوع واحد، والتي من شأنها أن تخفض مستوى الجلوكوز في الدم بنسبة ٥٠٪.

والنتائج نفسها تم الحصول عليها باستخدام ٩ ميلليجرام في اليوم لمدة شهرين في المرضى المصابين بالسكر من النوع الثاني.

والبيوتين ربما يقلل الآلام الناتجة عن الالتهابات العصبية التي يسببها مرض السكر، إذ يمكنك تناول ٣٦ ميلليجرام يومياً من البيوتين ولعدة أسابيع، حتى يتسنى لك معرفة ما إذا كان مستوى السكر في الدم ينخفض لديك أم لا.



(٦) النياسين Niacin

إن تناول جرعات عالية، أي عدة جرامات في اليوم من النياسين - وهو أحد الصور التي يوجد عليها فيتامين (ب٣) - يقلل من حدوث هبوط الجلوكوز في الدم، وعليه يجب تجنبه إذا كنت مصاباً بمرض السكر.

أما الجرعات المنخفضة، أي من (٥٠٠ - ٧٥٠ ميكرو جرام في اليوم لمدة شهر واحد يعقبها ٢٥٠ ميكرو جرام في اليوم) من النياسين ربما يساعد بعض المصابين بمرض السكر من النوع الثاني في التغلب على بعد الأعراض المرضية لمرض السكر.



(٧) الكروميوموميوم Chromium

تعتبر مركبات الكروميوم من العناصر المهمة التي تحد من ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم عند مرضى السكر. وتناوله في صورة كلوريد الكروميوم (٢٠٠ ميكروجرام في اليوم) أو تناول الأغذية المحتوية عليه بكمية عالية مثل خميرة البيرة (٩ جرام في اليوم) قد أظهر انخفاضاً ملحوظاً في مستوى الجلوكوز عند الصيام، وتحسين مقاومة هبوط الجلوكوز، وتقليل نسبة الأنسولين، وتقليل مستوى

الكلوستيروول الكلي، وكذلك مستوى الجلوسريدات الثلاثية، مع زيادة ملحوظة في مستوى الكلوستيروول ذي الكثافة العالية.

وقد أوضحت الدراسات أن تناول عنصر الكروميوم يعمل على تحسين مقاومة هبوط الجلوكوز عند المصابين بمرض السكر من النوع الأول والثاني. وربما يرجع ذلك إلى زيادة تمثيل الأنولين في الجسم.

والكروميوم يحسن من تصنيع الجلوكوز عند الأشخاص الذين يعانون من بداية حساسية الجلوكوز، وكذلك عند النساء المصابات بسكر الحمل.

والجرعة المستخدمة من الكروميوم في تلك الاستعمالات هي ٢٠٠ ميكروجرام في اليوم، وبعض الأطباء يوصون باستخدام جرعة تصل إلى ١٠٠٠ ميكرو جرام في اليوم للأشخاص المصابين بمرض السكر غير المتحكم فيه.

وقد وجد أن استخدام النياسين بجرعات منخفضة (١٠٠ميكرو جرام) مع ٢٠٠ ميكروجرام من الكروميوم له فعالية أفضل من استخدام الكروميوم بمفرده، كما أن ممارسة التمارين الرياضية تزيد من تركيز الكروميوم داخل الأنسجة.



(٨) المنجنيز Manganese

عنصر المنجنيز يستمد أهميته من كونه عاملاً مساعداً يحفز عمل الإنزيمات المختلفة في تمثيل الجلوكوز.



معدن المنجنيز في الطبيعة

ونقص المنجنيز يسبب مرض السكر في حيوانات التجارب، ويؤدي أيضاً إلى تكرار حدوث الولادات في غير فصل الربيع، وينجم عن ذلك ولادة مواليد ذات بنكرياس غير طبيعي، أو دون بنكرياس نهائياً.

وقد أوضحت التجارب أن مرضى السكر تحتوي أجسادهم على نصف كمية المنجنيز الموجودة عند الأفراد الطبيعيين.

(٩) الماغنسيوم Magnesium

ينخفض عنصر الماغنسيوم بشكل كبير عند المصابين بمرض السكر، وقد وجد أدنى مستوى له عند المصابين بمرض شبكية العين نتيجة لمرض السكر. وأوضحت الدراسات أن نقص الماغنسيوم ربما يكون له تأثير سيئ على التحكم في سكر الدم عند مرضى السكر من النوع الثاني.

يعتقد بعض الباحثين أن نقص الماغنسيوم يعوق إفراز الأنسولين من البنكرياس، ويزيد من مقاومة أنسجة الجسم للأنسولين. بينما يرى آخرون أن تناول عنصر الماغنسيوم يؤدي إلى تحسين إفراز الأنسولين في المصابين بالنوع الثاني من السكر عند كبار السن.

والمسنين غير مصابين بمرض السكر ربما يساعدهم تناول عنصر الماغنسيوم على إفراز المزيد من الأنسولين.

والاحتياجات المطلوبة من الأنسولين ربما تكون أقل للمصابين بمرض السكر من النوع الأول عن غيرهم.

والمصابون بالسكر من النوع الأول معرضون للإصابة بأمراض العيون أكثر من غيرهم كنتيجة للإصابة بالمرض مع نقص ملحوظ في عنصر الماغنسيوم لديهم.



بعض منتجات الماغنسيوم

أما في النساء الحوامل المصابات بمرض سكر الحمل، ويعانون من نقص الماغنسيوم، فإن ذلك قد يؤدي إلى زيادة معدلات الإجهاض، وربما حدوث ولادات لأطفال مصابين بعيوب خلقية خاصة فيما يختص بأمراض العيون.

وأيضاً قد يؤدي النقص الشديد لعنصر الماغنسيوم إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، خاصة حالات تصلب الشرايين المزمن.

ومعظم الأطباء الذين يعالجون بالأدوية الطبيعية يوصون المصابين بمرض السكر والذين لا يعانون من أي مشكلات في وظائف الكلى بأن يتناولوا جرعات قدرها ٤٠٠-٣٠٠ ميلليجرام من الماغنسيوم في اليوم.



(١٠) الفانديوم Vanadium

الفانديوم هو مركب يوجد بكميات قليلة في النباتات والحيوانات. والدراسات الأولية أوضحت أن الفانديوم يثبت مستوى الجلوكوز في الدم عند الحد الطبيعي للحيوانات المصابة بمرض السكر من النوع الأول وكذلك النوع الثاني.

كما أوضحت الدراسات الحديثة أن تناول

المصابين بمرض السكر لعنصر الفانديوم قد ساعدهم على حدوث زيادة متوسطة للحساسية للأنسولين، وبالتالي تقل احتياجاتهم للأنسولين.

(١١) البوتاسيوم Potassium

تناول عنصر البوتاسيوم يحسن من حساسية الأنسولين وسرعة الاستجابة له، إضافة إلى زيادة إفراز الأنسولين. والزيادة في كمية الأنسولين غالباً ما تسبب نقص في عنصر البوتاسيوم.

(١٢) الزنك Zinc

الزنك يلعب دوراً كبيراً في الحد من الإصابة بمرض السكر في الإنسان. والزنك له أيضاً دور كبير في كل العمليات الحيوية من تمثيل، وتخليق، وإفراز، واستعمال الأنسولين في الجسم.

كما أن الزنك له دور في منع تحطم خلايا (بيتا)، ويعرف بأنه مضاد للإصابات الفيروسية المختلفة مثلما يحدث في نزلات البرد مثلاً.

والمصابون بالسكر من النوع الأول يظهر عليهم دائماً نقص في عنصر الزنك، الشيء الذي يقلل من مناعتهم ضد الأمراض الأخرى.

والزنك يعمل أيضاً على خفض مستوى السكر في الدم عند المصابين بمرض السكر من النوع الأول، أما الأشخاص المصابون بمرض السكر من النوع الثاني فقد وجد أن لديهم نقصاً في عنصر الزنك؛ وذلك نتيجة لفقد الكبير لهذا العنصر مع البول.



وينصح المصابون بمرض السكر من النوع الثاني أن يتناولوا غذاء يحتوي على نسبة معتدلة من الزنك (١٥-٥٠ ميلليجرام في اليوم) حتى يمكنهم معالجة النقص لديهم.

ويجب تناول الزنك مع الطعام حتى لا تحدث بعض الاضطرابات المعدية. وإذا تناولت أكثر من ٣٠ ميلليجرام من الزنك في اليوم ولمدة تتجاوز شهراً أو شهرين فإنه يتوجب عليك أن تأخذ ١-٢ ميلليجرام من عنصر النحاس كل يوم وذلك حتى يحدث توازن بين العناصر المختلفة.

(١٣) مساعد الإنزيم كيو ١٠ Coenzyme Q10

المصابون بمرض السكر لا يمكنهم التمثيل الكامل للكربوهيدرات؛ لذا فهم يحتاجون إلى مساعد إنزيم (كيو ١٠) لإكمال التمثيل الغذائي لكميات الكربوهيدرات العادية التي يتناولونها.

ومساعد إنزيم (كيو ١٠) هو عبارة عن مضاد للأكسدة - وهو ضمن مجموعة مضادات الأكسدة التي تتميز بأنها تهاجم الجذور الحرة المدمرة لمشتقات الدم، وللأنسجة العامة في الجسم.

وقد وجد أن الحيوانات المصابة بمرض السكر ينخفض لديها مستوى مساعد إنزيم (كيو ١٠) في الدم.

وفي تجارب أجريت علي مستوى السكر في الدم تبين أن مستوى الجلوكوز في الدم قد انخفض عند ٣١٪ من المصابين بالسكر بعد تناول ١٢٠ ميلليجرام في اليوم من مساعد إنزيم كيو ١٠.

ومساعد إنزيم (كيو ١٠) مهم لأمراض العيون؛ وذلك لأن العيون عادة تحتوي على شبكية كبيرة من الأوعية الدموية الدقيقة؛ ولهذا فإن هذه المادة تساعد في



علاج المصابين بأمراض شبكية العين، حيث تحسن الدورة الدموية في أجزاء العين المختلفة.

ويمكن تناول ٥٠ ميلليجرام من مساعد إنزيم (كيو ١٠) مرتين في اليوم لمدة ٣ شهور، ثم تخفض الجرعة إلى ٣٠ ميلليجرام في اليوم بعد ذلك.

(١٤) الإينوزيتول. Inositol

هو مركب يحتاج إليه الجسم لإتمام الوظائف الطبيعية للجهاز العصبي.

وبما أن مرض السكر يمكن أن يتلف الجهاز العصبي، فإن هذا التلف يمكن علاجه أو تجنبه باستخدام الإينوزيتول بمعدل (٥٠٠ ميلليجرام تؤخذ مرتين في اليوم).

(١٥) أحماض ألفا ليبولينك، وجاما ليولينك. ALA and GLA

حمض (ألفا ليبولينك) هو مضاد أكسدة طبيعي قوي جداً. وقد استخدم لعلاج أمراض الأعصاب الناجمة عن مرض السكر (بمعدل ٦٠٠ ميلليجرام في اليوم). وقد أدى لتخفيض حدة الألم في كثير من الدراسات.

أما حمض (جاما ليولينك) والذي يوجد في زيت بذور العنب الأسود. وكذلك في زيت حبوب لسان الثور، وحتى في زيت زهرة الربيع، وزيت بذر الكتان، فإن له تأثيراً كبيراً في تحسين وعلاج التلف الحادث في الخلايا العصبية والتي عادة ما تصاحب مرض السكر.

وتناول ٤ جرام من زيت زهرة الربيع في اليوم لمدة ٦ أشهر، وجد أنه يعالج التلف العصبي الناجم عن مرض السكر ويقلل الألم المصاحب لذلك.

وفي دراسات علمية أجريت على بعض المصابين بالتهاب الأعصاب الناجم عن مرض السكر، وجد أن تناول ٦ جرام في اليوم من هذا المركب يساعد على تخفيف تلف الجهاز العصبي في المصابين بمرض السكر من النوع الأول والثاني.

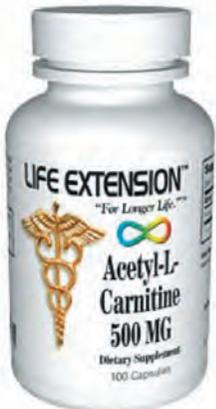
ويمكن تناول جرعة قدرها ما بين ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ مليجرام من أي نوع من هذه الزيوت مرتين في اليوم.



بعض المنتجات الجاهزة من الإينوزيتول والرفيتينول

(١٦) الكارنيتين Carnitine

الكارنيتين هو مادة يحتاج إليها الجسم ليستفيد من الدهون بشكل جيد لإطلاق الطاقة. وعندما يتناول مريض السكر الكارنيتين (بمعدل ١ ميلليجرام لكل كيلو من وزن الجسم) فإنه يحدث انخفاضاً في مستوى الدهون من نوع الكلوستيرون والجلسريدات الثلاثية بمعدل ٢٥-٣٩٪ فقط في عشرة أيام.



بالإضافة إلى أن الكارنيتين يحسن من تمثيل الأحماض الدهنية، وهو الشيء الذي يحمي مريض السكر من ظهور مرض السكر الكيتوني في مرحلة لاحقة من خط سير المرض.

(١٧) التايورين Taurine



أحد مستحضرات التايورين

التايورين هو عبارة عن حمض أميني أساسي يوجد في الأغذية الغنية بالبروتين. وقد وجد أن المصابين بمرض السكر من النوع الأول تقل عندهم هذه المادة، وهذا قد يؤدي إلى حدوث لزوجة عالية في الدم، الشيء الذي ربما يؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض القلب.

وبتناول التايورين (بمعدل ١,٥ جرام في اليوم) يتم تخزين التايورين في الجسم ووصوله للحد الطبيعي في مرحلة لاحقة، الشيء الذي يصحح من لزوجة الدم العالية في خلال ٣ أشهر من بدأ العلاج.

فائدة تناول الأعشاب للمصابين بمرض السكر

في العصور القديمة كان مرض السكر يعالج بالأعشاب الطبيعية، كما أن الأبحاث العلمية الحديثة قد أكدت على كفاءة العديد من تلك الوصفات القديمة، وبعضها ذو فعالية ملحوظة في هذا الصدد.

وهذه الأعشاب ذات الفعالية العالية المأمون استعمالها والمقتوع بفاعليتها في علاج مرض السكر يمكن أن نوضحها فيما يلي:

الكينو الهندي Indian Kino



أوراق الكينو الهندي

الكينو هو مادة تستخرج من صمغ الأشجار، ويطلق عليها الاسم العلمي Pterocarpus marsupium وقد استخدمه الصيادلة الأوربيون أيضاً في علاج مرض السكر.

والصمغ الناتج عن هذه الأشجار، يشابه الدم المخفف أو ما يطلق عليه (دم التتين) الذي يستخدم بكثرة في الهند كمادة طبية لعلاج كثير من الأمراض.

والأشجار لها عدة استخدامات قديمة في الهند لعلاج مرضى السكر. والفلافونيدات الموجودة وأهمها الإيبيكاتشن epicatechin هي أهم ما يستخلص من لحاء الأشجار. وهذه المواد لها أثر فعال في حماية خلايا (بيتا) في البنكرياس من التأكسد؛ وذلك في تجارب علمية أجريت على فئران التجارب.

مستخلص الكحول الخام من الإيبيكاتشن الموجود في تلك الأشجار يجدد من خلايا البنكرياس (بيتا) الخاملة، ولا يوجد أي عقار أو علاج طبيعي آخر حتى الآن يقوم بتجديد هذه الخلايا مثلما تفعله تلك المادة.

الكريلا أو القثاء المر Bitter Melon

نبات الكريلا يعرف أيضاً (ببلسم الإجاص) وهو من خضراوات المناطق الحارة التي تنتشر زراعتها في آسيا، وإفريقيا، وأمريكا الجنوبية، وقد استخدم النبات بكثرة في الطب القديم في علاج مرض السكر.

والمستخلص أو العصير الطازج للنبات غير الناضج يؤدي إلى خفض نسبة السكر في الدم، وقد أثبتت الدراسات الإكلينيكية صحة ذلك.

والكريلا تحتوي على عدة مركبات تم إثبات فاعليتها كمضادات لمرض السكر، والشارنتين Charantin المستخلص بواسطة الكحول هو عامل مخفض لمستوى الجلوكوز في الدم.

كما أن الكريلا تحتوي أيضاً على مخلوط الاستيرويدات mixed steroids وهي فاعلة جداً حتى أكثر من عقار (التولبيوتاميد) الذي يستخدم في علاج مرض السكر. أيضاً تحتوي الكريلا على مادة الموموردিকা Momordica التي تحتوي بالتالي على (مشابه الأنسولين متعدد الببتيدات)، وتلك تؤدي بدورها إلى خفض مستوى السكر في الدم عندما تحقن في الجسم خاصة لمرضى السكر من النوع الأول.



القثاء المر أو الكريلا، علاج فاعل لمرض السكر

وتناول عصير ثمار الكريلا عن طريق الفم بمعدل ٥٠-٦٠ مل قد يؤدي إلى نتائج جيدة في التجارب السريرية.

أما الجرعات العالية من مستخلص الكريلا فربما تؤدي إلى حدوث بعض الآلام في البطن، أو حدوث بعض الإسهال.

والأطفال الصغار والمصابون بانخفاض نسبة السكر في الدم يجب ألا يتناولوا المستخلص؛ لأن ذلك قد يؤدي لخفض شديد في مستوى السكر في الدم.

وزيادة على ذلك فإن المرضى الذين يتناولون الأدوية المخفضة للسكر في الدم مثل: الكلوربيروباميد، والجلابيلوريد، أو الميتفورمين، أو الأنسولين يجب عليهم استخدام الكريلا بحذر؛ لأنها يمكن أن تسبب نشاطاً زائداً لتلك الأدوية المضادة للسكر، الشيء الذي قد يؤدي بالتالي إلى انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم وحدثت الحالة العلمية التي يطلق عليها الهيبوجلايسيميا (hypoglycemia).

الجيمنيما أو الجودمار *Gymnema Sylvestre*



نبات الجيميما

عشبة الجيميما تساعد البنكرياس على إفراز الأنسولين عند مرضى السكر من النوع الثاني؛ كما أنها تحسن من قدرة الأنسولين على تخفيض سكر الدم عند كلا المرضي بالنوع الأول أو الثاني، إضافة إلى أنها تقلل من الرغبة في تناول الأغذية السكرية.

وهذه العشبة يمكن أن تكون بديلاً ممتازاً للأدوية المتناولة عن طريق الفم المخفضة لسكر الدم عند المرضى بالسكر من النوع الأول والثاني. والجرعة المناسبة هي ٥٠٠ ميلليجرام من مستخلص الجيميما في اليوم.

البصل والثوم Onion and Garlic



البصل والثوم لهما دور كبير في خفض نسبة السكر في الدم.

والمادة الفاعلة المؤثرة في كل منهما هي (الأليل بروبايل داي سلفيد) الموجودة في البصل allyl

propyl disulphide (APDS) ومادة ثنائي الأليل داي سلفيد (الأليسين) diallyl disulphide (APDS) كما توجد أيضاً بعض المركبات الأخرى التي تلعب دوراً مهماً بجانب تلك المواد المهمة والأساسية.

وقد أثبتت التجارب السريرية أن مادة (APDS) تخفض مستوى الجلوكوز المرتفع في الدم، وذلك بالمنافسة مع الأنسولين في المواقع غير النشطة للأنسولين في الكبد. ويؤدي هذا إلى زيادة نسبة الأنسولين الحر في الدم وتوفره للاستفادة منه عند الحاجة إليه.

واستخدام المادة الفعالة الأليل بروبايل داي سلفيد بجرعة مقدارها ١٢٥ ملغ/كغ للشخص الصائم، وجد أنها تحدث انخفاضاً ملحوظاً في مستوى سكر الدم، كما أنها قد تحدث زيادة في نسبة الأنسولين الحر في الدم. أما استخدام جرعة من (الأليسين) قدرها ١٠٠ ملغ/كغ، فإنها تعطي الأثر نفسه.

ووجد أن مستخلص البصل يخفض مستوى سكر الدم عند المرضى الذين يعانون من مقاومة الجلوكوز للأنسولين السابح في الدم، وتزداد الفعالية كلما ازدادت الجرعة، إلا أن الأثر الواضح يلاحظ حتى عند تناول كميات قليلة منه في

الغذاء حتى في حدود (٢٥-٢٠٠ جرام)، والأثر متشابه في حالة البصل الطازج أو مستخلص البصل المغلي.

ويؤثر البصل على تمثيل الكبد للجلوكوز وزيادة تحرير الأنسولين من البنكرياس. والفائدة الإضافية من استخدام البصل والثوم ضمن مواد الطعام، هو ذلك الأثر المفيد للقلب والأوعية الدموية. فقد وجد أن تناولهما يخفض نسبة الدهون في الدم، ويمنع تجمع الصفائح الدموية، كما يمنع ارتفاع ضغط الدم. وعليه فإن تناول كميات كبيرة من البصل والثوم يوصى به لمرضى السكر لتحقيق الفائدة الكبرى من وراء ذلك.

الحلبة Fenugreek

أوضحت التجارب والدراسات السريرية الخواص المضادة للسكر والتي تشمل عليها بذور الحلبة، وأثر ذلك على مرض السكر. والمواد الفاعلة المسؤولة عن الأثر المضاد للأكسدة والتي توجد في بذور الحلبة، هي المركبات القلويدية مثل: التورجونيللين trogonelline وحمض النيكوتينك، والكومارين.

أوراق التوت الأزرق Blueberry leaves

استخدمت أوراق التوت الأزرق منذ قديم الزمان في علاج مرض السكر، والمركب الفعال هو الميرتيللين myrtillin وهو من مركبات الأنتوسيانوسيد anthocyanoside الموجود أيضاً في بعض الثمار أو البذور. وبحقن هذا المركب في الجسم وجد أنه ضعيف نسبياً مقارنة بالأنسولين، وهو قليل السمية حتى لو استخدم بجرعات كبيرة يومية. وجرعة واحدة قدرها واحد جرام يمكنها أن تعطي أثر فاعلاً يدوم لعدة أسابيع.



تناول حبوب الحلبة وثمار التوت الأزرق، كلاهما مفيد لمرض السكر

مركب الانثوسيانوسيدز Anthocyanosides في التوت الأزرق يحافظ على سلامة الشعيرات الدموية ويمنع أكسدة خلايا الجسم المختلفة بالجذور الحرة المؤكسدة، وتحسن من حركة الجهاز الدوري الوعائي.

وفي أوروبا تستخدم خلاصة التوت الأزرق كمضاد للنفخ، كما تستخدم في علاج أمراض العيون بما فيها أمراض شبكية العين الناجم عن التأثيرات الضارة لمرض السكر.

الجنسنج الآسيوي Asian Ginseng

استخدم الجنسنج الآسيوي في الطب الصيني القديم في علاج مرض السكر،



وقد وجد أنه يعمل على تحرير وزيادة إفراز الأنسولين من البنكرياس، إضافة إلى أنه يزيد من عدد مستقبلات الأنسولين، وأيضاً له أثر مباشر في خفض نسبة السكر في الدم.

وفي الدراسات الحالية وجد أن ٢٠٠ ميلليجرام من مستخلص الجنسنج في اليوم يؤدي إلى تحسن في مستوى السكر في الدم، علاوة على زيادة مستوى الطاقة عند المرضى الذين يعانون من النوع الثاني من مرض السكر.

عنب الدب أو الأويصة Bilberry

عنب الدب ربما يخفف بعضاً من مضاعفات مرض السكر، مثل: إعتام عدسة العين ومرض شبكية العين.

حيث يعجل الانثوسيانوسيدز Anthocyanosides الموجود في نبات الأويصة، والموجود أيضاً في بذور العنب، من تجديد الرودسبين rhodopsin أو الصبغة الأرجوانية الموجودة داخل قضبان دقيقة rods في شبكية العين، وتعتبر مهمة بالنسبة للإبصار الليلي.



منتجات جاهزة من العنبية

وهذا يجعل العنبية خط الدفاع الأول المحتمل لهؤلاء الذين يعانون من العمى الليلي. ويعتبر الانثوسيانوسيدز، أو مركب الفلافينويدز الموجود في العنبية من مضادات الأكسدة الفعالة لحماية أنسجة العين والحفاظ على الرؤية، فهو يدعم

التكوين العادي للنسيج الضام، ويقوي الشعيرات الدموية أينما وجدت في الجسم، ويزيد من حيويتها ومن زيادة مقدرة جريان الدم فيها على سطح شبكية العين.

وتوضح الدراسات التي تمت على الإنسان في أوروبا أن العنبية تمنع حدوث داء السد (الكاتراكت cataracts) أو تكون المياه البيضاء في عدسة العين، كما يمكن أن تعالج أيضاً اعتلال الشبكية المعتدلة مثل: انحلال الشبكية واعتلال الشبكية نتيجة لداء السكر. كما تمنع العنبية تصلب الشرايين atherosclerosis المصاحب لداء السكر. وتقي العنبية الكوليسترول السيئ LDL من التأكسد في أنابيب الاختبار، ويمكن أن يكون هذا جزءاً من الكيفية التي تساعد بها العنبية المصابين بتصلب الشرايين.

يمكن تناول عصارة العنبية العشبية في شكل كبسولات أو أقراص معايرة للتزود بنسبة ٢٥٪ من الأنثوسيانوسيدز أو بمقدار ٢٤٠-٦٠٠ مليجرام في اليوم. الاستخدام التقليدي هو ١-٢ ملي لتر في اليوم على شكل صبغة أو ٢٠-٦٠ جرام من الثمار يومياً.

الأستيفيا Stevia

استخدمت عشبة الأستيفيا قديماً لعلاج مرض السكر، وأوضحت التقارير القديمة أن العشبة ربما يكون لها أثر مفيد في مقاومة هبوط الجلوكوز. وقد أثبتت بعض التقارير ذلك. وحتى إذا كانت عشبة الأستيفيا ليس لها أثر مباشر كمضاد للسكر فقد استخدمت كمادة محلية لتقليل تناول السكر عند المصابين بمرض السكر.



عشبة الأستيفيا، وأحد المنتجات المتوفرة بالأسواق

١٠- الجنكة Ginkgo Biloba

مستخلص الجنكة يفيد في الحماية من الحالات المبكرة من أمراض الأعصاب الناجمة عن الإصابة بالسكر كما يفيد في علاجها أيضاً.

تتميز خلاصة GBE الموجودة في نبات الجنكة بأن لها بفاعليتها المقاومة للأكسدة في المخ، وشبكية العين، والأوعية الدموية والقلبية، وقد توصلت الدراسة إلى أن GBE يمكن أن يساعد الأفراد الذين يعانون من انحلال أو ضعف في العضلات، والاضطرابات المرتبطة بالأكسدة التي تحدث انخفاض أو فقدان حاسة البصر.

كما تفيد مرضى الشبكية المرتبط بالسكري، حيث تتحسن تلك المضاعفات باستخدام مركب GBE وفقاً للدراسة التي تم إجراؤها. كما أن نشاط هذا المركب المقاوم للأكسدة في المخ والجهاز العصبي المركزي ربما يساعد في وقف التدهور الناتج عن تقدم العمر في وظيفة المخ. وإن فعالية GBE المقاومة للأكسدة في المخ تتال اهتماماً خاصاً.

والمخ والجهاز العصبي المركزي يخضع بصفة خاصة لهجوم الجذور الحرة أو العناصر المؤكسدة التي تتسلل إلى الجسم. وإن تأثير تلك الجذور الحرة في المخ يعد عاملاً مساهماً في حدوث اضطرابات عديدة مرتبطة بتقدم العمر، بما فيها مرض الألزهايمر.



نبات الجنكة

١٠ - القرفة Cinnamon

تضاعف فعالية الأنسولين، والجرعة من مسحوق القرفة هي ملء ملعقة صغيرة إلى ملعقتين في اليوم تضاف إلى أي من الأطعمة التي يتناولها مريض السكر.

والأبحاث الحديثة قد بينت أن استعمال القرفة مع ورق اللورا، والكركم، وجوز الطيب، من شأنهم العمل على تحسين صورة تمثيل الأنسولين بالجسم، وخفض احتياجات مريض السكر من الأنسولين.

والقرفة تعمل أيضاً على خفض ضغط الدم المرتفع، والتخلص من الدهون المتراكمة في الجهاز الهضمي.

يعتقد بأن العديد من التربينويدات terpenoids الموجودة في الزيت الأساسي تمثل التأثيرات الطبية للقرفة. والمكونات المهمة التي من بينها هي الإجينول eugenol والسينامالدهيد cinnamaldehyde، وأبخرة oil vapors أو زيت القرفة تعتبر كلها مركبات قوية مضادة للفطريات التي قد تصيب الجسم.

وتبين الدراسات التجريبية أيضاً أن القرفة تزيد من تأثير الأنسولين. ومع ذلك فإنه يجب إثبات أن استعمال القرفة يحسن تأثير الأنسولين في المصابين بداء السكر في دراسات تحليلية.



أعواد من قلف أو لحاء القرفة وأشجارها

١٢- التوت البري (البرباريس) *Barberry*

وهو من أهم منشطات الكبد المعروفة. ويرتبط البرباريس غالباً بالأعشاب الأخرى ذات المذاق المر مثل (الجنطيانا) في شكل صبغة. وتستخدم هذه التركيبات قبل تناول الوجبة بمدة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة عادة، وبمقدار ٢-٥ ملي لتر كل مرة من الصبغة، كما يمكن تناول ٢-٣ ملي لتر من البرباريس ثلاث مرات في اليوم. ويفضل استخدام عصارة معايرة تحتوي على مركبات شبه قلوية بنسبة ٥-١٠٪ مع إجمالي ٥٠٠ مليجرام تقريباً من البرباريس كل يوم. كما يمكن تحضير شاي أو نقيع باستخدام ٢ جرام من العشبة في كوب من الماء المغلي. ويمكن تكرار هذه العملية مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. الجرعة من الصبغة هي من ١٠-٣٠ نقطة، أما المستخلص المغلي هو بين ٣-٩ جرام.



ثمار التوت البري

الأعشاب المستخدمة في علاج مرض السكر عند الطب الهندي المعروف (الأيروفيديك)

من أهم الأعشاب التي تستخدم لكل أنواع مرض السكر هو مركب (شيلاجيت shilajit أو الإسفلت الجبلي) ونبات الكركم، وشجرة النيم، وعشبة أملاكي، والجوجول، وعشبة الأرجوانا arjuna.

١- خلطة الكركم مع مستخلص نبات الصبار:

يؤخذ من ١-٣ جرام في اليوم، وهي من أفضل الأشياء التي تستخدم في المراحل الأولى لمرض السكر وذلك لتنظيم وظائف البنكرياس والكبد. كما أن عصير الكريلا، أو عصير زهرة التفاح، أو الأوراق الغضة لنبات النيم يمكن تناولها على معدة خاوية يومياً.

وعصير زهر التفاح يمكن تناوله بمقدار ٢٠ جرام مرتين في اليوم، وكذلك الكريلا أو القثاء المر، يتم تناولها بمعدل ١٥ إلى ٣٠ جرام في اليوم.

والشيلاجيت علاج مفيد يؤخذ منه (٢٥٠ ميليغرام كجرعة واحدة) مرتين في اليوم مع عصير التفاح.



حمام زيت الأعشاب على الرأس من أهم أركان العلاج الأيروفيدي

٢ - استخدام وصفات الكركم:

املاً بعض الكبسولات مقاس صفر من الكركم وتناول كبسولتين ٣ مرات في اليوم قبل عدة دقائق من الوجبة، واستمر في هذا البرنامج لمدة شهر، ثم قم بتقويم حالتك. حيث أوضحت التجارب السريرية أن الشخص الذي يعتمد على تناول الأنسولين سوف تكون لديه خبرة في مدى احتاجه للأنسولين، وعليه فإنه يستطيع دائماً التحكم في مرض السكر.

- اخلط نصف ملعقة شاي من مطحون أوراق نبات اللورا bay leaf مع نصف ملعقة من الكركم في ملعقة كبيرة من هلام نبات الصبار، ثم تناول من هذا المخلوط مرتين في اليوم قبل الغداء وقبل العشاء.

- اخلط مسحوق بذور الحلبة بمعدل ١٠٠ جرام مع ٥٠ جرام من الكركم، و ٥٠ جرام من الفلفل الأبيض، وخذ منها ملعقة شاي مع كأس من الحليب مرتين في اليوم. وكبدل لذلك يمكن نقع ملعقة واحدة من بذور الحلبة بالماء وخذ من هذا المستخلص في الصباح مع الماء أو مع الحليب، كما يجب تناول مسحوق زهرة التفاح مرتين في اليوم.

العمل بجهد على تخسيس وزن الجسم

تناول كثيراً من الخضراوات الطازجة والأعشاب المرة.

أيضاً هناك الأنواع المفيدة من الأطعمة التي تشمل: الشعير المحمص، الكورن فلور، الخضراوات ذات الطعم المر، وعصيدة الشعير، وسمن الأرز، والأعشاب المختلفة التي تساعد الجسم على التمثيل الأفضل للأطعمة التي نتناولها.

فالشعير هو الغذاء الرئيس لعلاج أمراض التبول. أما طرق الأيروفيديك الأخرى لعلاج مرض السكر التي تشمل التمارين الرياضية العنيفة، والمساج أو التدليك باستخدام الزيوت وحمامات البخار وحمام الحوض النصفي، وكذلك الاستحمام، والرش بالماء واستعمال الكريمات والزيوت المختلفة في التدليك.

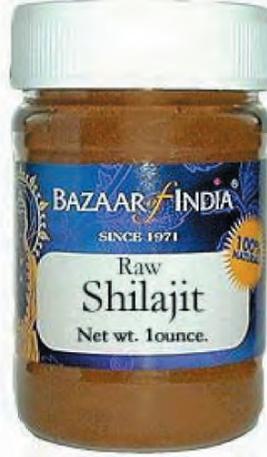


الأطعمة الأساسية في مذهب العلاج الأيروفيدي

كما يمكن استخدام الزنجبيل الجاف، والهيل أو الحبهان، وخشب الصندل مضافة إلى ماء الاستحمام، أو حتى يتم تناولها عن طريق الفم في صورة الشاي.

والجودمار Gudmar أو الجيمينما هو أفضل عشب طبي قد يساعد في هضم السكر، وهم مهم لصحة البنكرياس. وتعتبر التركيبة المكونة من الجودمار والشيلاجيت (الأسفلت الجبلي) علاجاً ممتازاً لمرض السكر، وهو كثيراً ما ينصح باستعماله من قبل أصحاب مهنة الأيروفيديك.

كما يجب التخلص من جميع الأطعمة التي تحتوي على السكر مثل: القمح، الأرز، البطاطس، السكر الأبيض، قصب السكر وعصيره، المولاس أو الجكر (سكر أسمر غير مكرر) والفاكهة الحلوة.



أحد مستحضرات الشيلاجيت ونبات الجودمار لعلاج مرض السكر

كما ينبغي تقليل كمية الدهون من الحمية خاصةً الزبد، والسمن، وما على

شاكلتهم.

- تناول الشعير المنقوع في المساء في صباح اليوم التالي، ويمكن خلطه مع قليل من العسل وتناوله عدة مرات في اليوم الواحد.
- كما يمكن تناول البرتقال، والليمون، متى كانت هناك رغبة في ذلك.
- تناول القثاء المر أو ثمار الكريلا في أي من أشكاله ودون أي خوف من المرارة الموجودة به، وكذلك يمكن تناول الجامون Jamun ومسحوق بذوره.
- تناول كمية كبيرة من الخضراوات الخضراء، وأهمها نبات الحمص الأسود، وفول الصويا.
- ماء النحاس. ضع كأساً واحداً من الماء في حاوية من النحاس بالليل، ثم اشرب هذا الماء في الصباح.

- مارس التمارين الرياضية المختلفة، وأهمها رياضة المشي لمدة نصف ساعة كل يوم، لمدة ٥ أيام في الأسبوع على الأقل.
- تمشي بالصباح والمساء.
- قم بتمارين اليوجا أساناس yoga asanas المخصصة لمرضى السكر، مارس كل وضعية مرتين، وعلى مدى ٩٠ دقيقة في الإجمال لكل الأوضاع، وتلك التمارين مفيدة للتخلص من متاعب مرض السكر، وتعمل على تنشيط العضلات، وراحة العقل والبدن.



تمارين اليوجا المخصصة لمرضى السكر



تمارين اليوجا المخصصة لمريض السكر (تابع)

ويعتقد الأفراد الذين يستخدمون هذه التقنية أنه يمكن تهدئة مرضهم بهذه الصور الإيجابية للتعاطي مع ما يشعرون به من سلبيات هذا المرض.

العلاج المائي Hydrotherapy

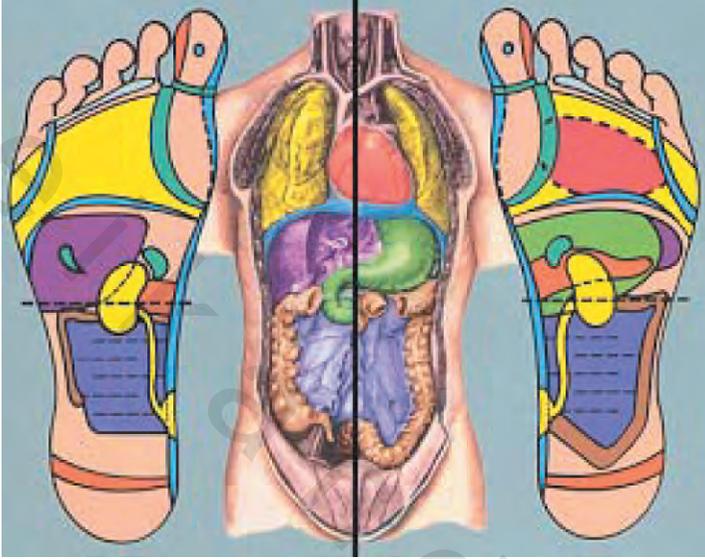
من المهم جداً القيام بالاستحمام بماء دافئ يومياً من أجل أن يبقى المريض نظيفاً ودافئاً، وأيضاً للحث على تنشيط الدورة الدموية للجسم.

الانعكاسية Reflexology

تأكد من تشغيل المواضع باليدين والقدمين للكبد، والبنكرياس والغدة النخامية والغدد الكظرية (المجاورة للكلية).

قم بتدليك كل من قدميك بنعومة مرتين في اليوم لمدة خمس دقائق. اضغط المواضع التالية مرتين باليوم، بمعدل ثلاث دقائق لكل موضع:

الغدة النخامية، المخ، المخيخ، الغدة الكظرية، الكلية، البنكرياس (خمس دقائق على هذا الموضع)، الكبد.



مواقع الأعضاء المختلفة في الجسم متماثلة على القدمين، انظر وقم بالتدليك

التخيلات الموجهة:

التخيلات أو التصورات الموجهة هي تكوين الخيالات في عقلك من أجل تهدئة نفسك، أو لحل مشكلات حياتك.

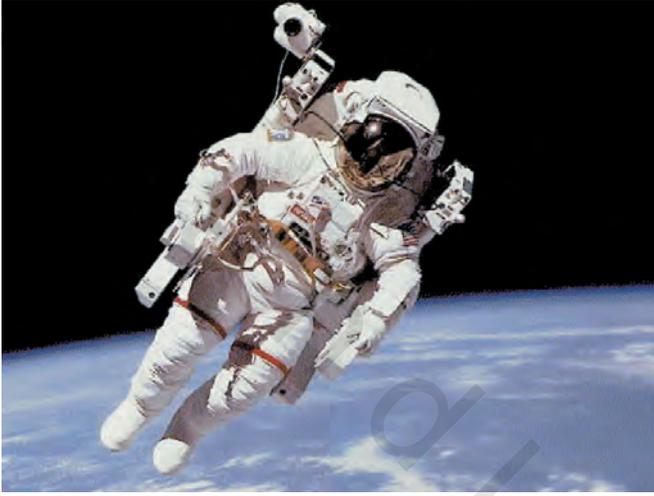
وبالتخيلات الموجهة يمكنك أيضاً أن تبدأ اتصالات جديدة تتميز بالقوة بين عقلك الواعي وعقلك غير الواعي، وأن تحل العديد من المشكلات، بما فيها مشكلات مرض السكر من خلال مقدرتك على الإبداع.

وللإنسان ورشة عمل مرئية وأخرى غير مرئية.

والورشة المرئية هي الجسد، أما الورشة غير المرئية هي الخيال أو (العقل)، والتخيلات تمثل الشمس في روح الإنسان، والعزم هو المسيطر.

كما أن الخيال هو الوسيلة أو الأداة، والجسد هو المادة البلاستيكية التي تحتوي هذا الخيال.

وطاقة التخيل هي عامل عظيم فيما يتعلق بالدواء والرغبة في الشفاء، حيث إن التخيل والدوافع النفسية عند كل فرد يمكنها أن تسبب الأمراض ويمكنها أيضاً أن تشفي من الأمراض.



كما يمكن معالجة أمراض الجسد بواسطة المعالجات المادية المتعارف عليها، أو بواسطة طاقة العزم التي تعمل من خلال الروح.

والإنسان هو طبيب نفسه، فقد يجد أعشاباً طبية مناسبة في حديقته الخاصة، والطبيب هو في ذاتنا وفي طبيعتنا نجد جميع الأشياء التي نحتاجها أو نبحث عنها.

والأفراد الذين يتميزون بوجهة نظرٍ مرحة ومتفائلة تجاه الحياة كثيراً ما يكونون بصحة أفضل من أولئك العابسين والمتشائمين. حيث تؤثر حالة عقلنا وكذلك تصورنا للمستقبل على نوعية حياتنا على نحوٍ جوهري.

التخيلات الموجهة فيما يتعلق بالتحكم في الإجهاد

العلاج بالدعابة:

الدعابة هي مخفف للتوتر يدعو للعجب، وهي أيضاً ترياق للاضطرابات النفسية والسيكلوجية لجميع الأفراد، وهي مطلب يومي سواء كنا في حال العمل أو كنا في المنزل.

وكثيراً ما نضحك بعمقٍ أكثر حينما نشعر بتوترٍ أكثر، حيث يخفف الضحك التوتر العضلي، ويحسن التنفس، وينظم نبضات القلب، ويضخ كملاً لا بأس به من الإندورفين - مزيل الألم الطبيعي الذي ينتج داخل الجسم - في مجرى الدم.

وبالطبع، لا يجد العديد من المصابين بمرض السكر أي شيءٍ مضحك في أن يكونوا مصابين بهذا المرض، لكن الضحك من القلب سوف يساعدك كثيراً إذا كنت تنظر إلى الجانب المشرق من حياتك، وأن تجد وتبحث عن الدعابة والهزل والضحك حيثما يمكنك ذلك.

وحتى في حالة مرض السكر ومعالجاته. قال أحد الهزليين مرةً:

"لا يعني أنني أضحك على الحياة أنني لا آخذها بجدية".

فقط لأننا نضحك ونحن مرضى بالسكر، فإن ذلك لا يعني أننا لا نأخذ مشكلة المرض بجديةٍ - وبالتأكيد أيضاً فإنه لا يعني أن يطلب منك أن لا تأخذ هذا الموضوع بجديةٍ، ولكن المقصود أن تبقي إحساسك بالهزل حياً؛ لأنه في الحقيقة من المستحيل أن تتخذ موقفاً هزلياً تجاه شيءٍ ما، ثم في ذات الوقت تشعر بالغضب والاستياء تجاهه من منظور آخر.

وأحد الأسباب التي تجعل الضحك علاجاً فعالاً لمرض السكر-على هذا النحو- هو أنّ الضحك مخفف رئيس للإجهاد. فحينما تضحك، تفقد عضلاتك نشاطها قليلاً، وتسترخي جميع عضلات الجسم المشدودة، وتتخلص من التوتر أو التهيج العصبي.



اضحك من قلبك حتى يسترخي عقلك وجسدك

الضحك هو نوع من "الاهتزاز الداخلي" الذي يمكن أن يعيد الصحة إلى حالتها السابقة أكثر من أنواع المؤثرات الخارجية الأخرى كالدواء وغيره. فقد يخلصك الضحك من أي داء قد يحيق بك، في الوقت الذي لن تتمكن مجموعة كاملة من الخبراء من معالجته.

وقد يكون الشفاء من هذا المرض مبعثه مشاهدة أفلام الكرتون الهزلية، التي تبعث كثيراً على الضحك من القلب.

وهذا ما يمكنك أنت أيضاً من الشفاء بإذن الله، حيث تجعلك الدعابة ترى الأشياء الجيدة في حياتك، والتي يكون لها أثر إيجابي عميق على مرض السكر لديك.

المعالجة بالعصائر الطازجة

اصنع عصيراً من ما يلي:

- فاصوليا خضراء، بقدونس، خيار، كرفس، بقلة مائية أو (الرجلة).
 - جزر، كرفس، بقدونس، سبانخ.
 - خس، سبانخ، جزر (أضف فصاً من الثوم النيئ إليهم).
- ارشف كأساً واحداً ثلاث مرات في اليوم، وداوم على ذلك.

ممارسة رياضة اليوجا

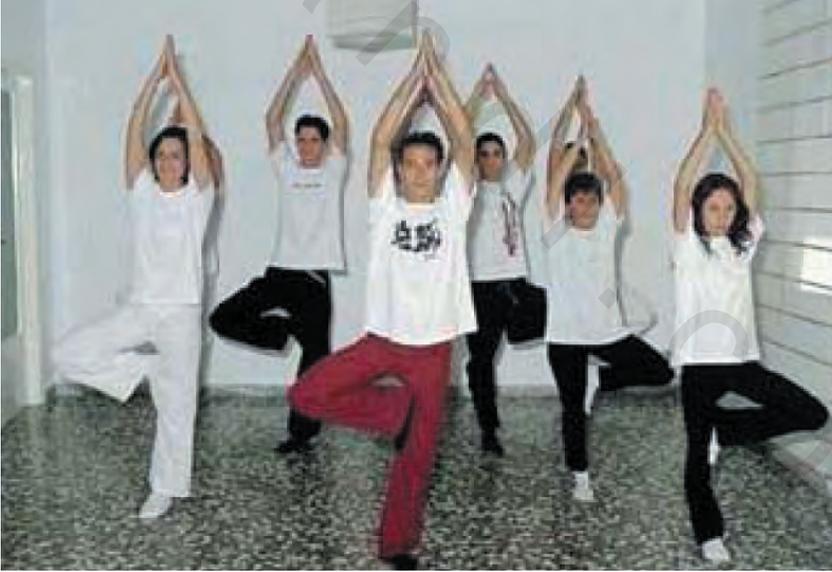
يمكن أن تساعد تمارين اليوجا في معالجة مرض السكر، وذلك عند ممارسة هذه التمارين على أنها جزء لا بد منه مع تمارين التنفس والتأمل في الوقت نفسه. حيث وجد علمياً أن أوضاع اليوجا المختلفة تحسّن من عملية الهضم وتساعد البنكرياس والكبد على أداء وظيفتهما على نحوٍ طبيعي أكثر ملاءمة، كما أنها تنظم مستويات السكر في الدم.

هناك تمرينان من تمارين اليوجا مفيدان لمرضى السكر

- ١ - قف مع المباعدة بين قدميك بمسافةٍ تعادل عرض كتفيك. انحن إلى الأمام مع وضع يديك فوق ركبتيك، ثم ازفر من خلال فمك، وحينما ينقطع عنك النفس، أغلق حلقك لكي لا يدخل أي هواء إلى رئتيك. الآن افرد صدرك وكأنك تتنفس، واقبض عضلات بطنك بشدةً مكوناً فراغاً مجوفاً. وحينما تفعل ذلك، حاول أن تترك عضلاتك تسترخي. ابق في هذا الوضع إلى أن تحتاج لأن تتنفس، ثم استرخ واستنشق ببطءٍ.

٢ - الآن إلى حركة البطن. اترك عضلاتك حرة الحركة لكي يعود بطنك إلى وضعه الطبيعي، ثم اقبض عضلات بطنك مرة ثانية. حرك بطنك إلى الداخل وإلى الخارج إلى أن تحتاج إلى أن تتنفس. أطلقها ببطءٍ وتنفس تنفساً طبيعياً. كرر التمارين كاملاً ثلاث مراتٍ.

وبسبب أثر هذه التمارين على الدورة الدموية، فإنه يجب على الإناث أن لا يقمن بهذا التمارين في أثناء فترة الطمث أو الحمل، أو بعد إجراء عمليةٍ جراحيةٍ، أو إذا كنت تعاني من النزيف، أو مرض قلبي، أو حتى ارتفاع في ضغط الدم.



التوصيات فيما يتعلق بتغيير الحمية ونمط الحياة لأولئك الذين يعانون من مرض السكر

- تغيير الحمية (النظام الغذائي).
- تغيير نمط الحياة.

تغييرات الحمية للمصابين بمرض السكر

الأغذية المفيدة:

- البصل، الثوم، القرفة، الأغذية الغنية بالألياف، الحبوب، العدس، حبوب الحلبة، السمك، الشعير، الأغذية الغنية بالكروميوم مثل: البروكلي أو القنبيط الأخضر.
- الحبوب الكاملة، خصوصاً الدخن، الأرز، الأرز الحلو، والقمح.
- الأغذية الغنية باليخضور (الكلوروفيل)، خصوصاً القمح أو حشائش الشعير، الاسبرولينا، والكلوريل.
- الخضروات.
- الفاكهة الكاملة والمطبوخة.

الأغذية التالية لها فعل مماثل لأداء الأنسولين ويجب تناولها بانتظام

- براعم نبات البروكلي.
- الخيار.
- الفاصوليا الخضراء.
- الثوم.
- وجبة الشوفان أو منتجات دقيق الشوفان.
- نبات فول الصويا والتوفو.

- ثمار الأفوكادو.
- الخضراوات النيئة والخضراء.
- بذور القمح.
- الحنطة السوداء.
- زيت بذور نبات الكتان الطازجة.
- الزيوت الأساسية GLA oils وتلك موجودة في زهرة الربيع المسائية، وزيت بذرة العنب الأسود، والأسبرولينا.

الأغذية التي يجب تجنبها

- الأغذية الغنية بالدهون، خصوصاً الأغذية الحيوانية، مثل: اللحم الأحمر، البيض، ومنتجات الألبان.
- السكر.
- الدقيق الأبيض.
- الأرز الأبيض.

التوصيات الخاصة بالحمية على الطريقة الصينية

- الفاكهة والخضروات المطبوخة.
- الخضروات الغنية بالكربوهيدرات مثل: القرع الشتوي، الخياريات، اللفت السويدي (الأبيض) الجزر الأبيض، أنواع الفاصوليا، اللوبيا السوداء، البازلاء، البطاطا الحلوة، واليقطين.
- الخضراوات اللاذعة والبهارات: البصل، نبات الكراث، الفلفل الأسود، الزنجبيل، القرصة، نبات الشمر، الثوم، وجوز الطيب.

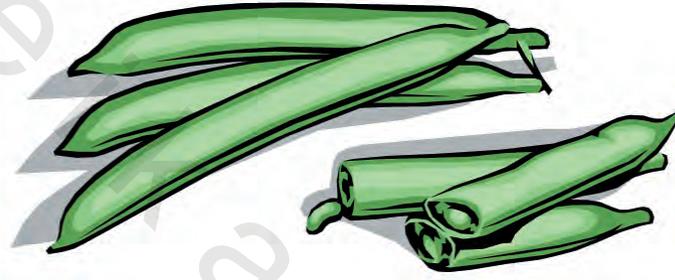
كميات بسيطة من حلويات معينة مع الفاكهة المطبوخة، حساء الأرز، الشعير المنبت بالنقع، المولاس (دبس السكر)، والبلح.
تجنب السكر والأغذية الغنية بالسكر، وتناول أنواع الأغذية الغنية بالألياف.

الغذاء الذي يوصى به لمرضى السكر عموماً

- إن مرضى السكر لا يستفيدون من تناولهم المفرط للسكر بصورة مثلى. وقد أثبتت الدراسات أن تناول السكر بكثرة يسبب مرض السكر في حيوانات التجارب.
- تساعد الألياف الموجودة في المواد الكربوهيدراتية المعقدة: في الوقاية من حدوث مرض السكر. حيث إن معظم السكر يأتي من الأطعمة قليلة الألياف؛ بينما تحتوي الأطعمة الغنية بالألياف عادة على نسبة قليلة من السكر؛ لذلك فإن تناول السكر بكثرة يعني عادة تقليل نسبة الألياف، وهذا خطأ يقع فيه دوماً مرضى السكر. وعندما نقارن الأطعمة الكاملة مثل: الفاصوليا، والفاكهة الكاملة، والمكرونه، مع الأطعمة التي تمت معالجة السكر بها فإننا نجد أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة سكر مرتفعة تزيد من السكر في الدم أكثر من كل الأطعمة الأخرى.
- توقف عن تناول الأطعمة التي بها سكر: مثل: الوجبات السريعة والأطعمة المعالجة صناعياً مثل: (عصائر الفاكهة)، أو النشويات (مثل: الخبز الأبيض) واستبدالها بالأطعمة التي بها نسبة من مرتفعة من الألياف.
- الأطعمة ذات الألياف المرتفعة: مثل: البسلة، صمغ الجور، (يوجد في الفاصوليا) والبكتين (يوجد في الفاكهة مثل: التفاح) ونخالة الشوفان، وكل تلك الألياف تحسن من مقاومة الجلوكوز؛ لذلك يجب تناول الكثير من الفاكهة، والخضراوات، والحبوب، والشوفان والنباتات المنتجة للحبوب، كما يمكن أن يزود

نظام التغذية لديك بتناول البسلة والفاصوليا واللوبيا والأنواع الأخرى من البقوليات.

- وكذلك نوصيك بتناول كم من مسحوق الحلبة: بمقدار من ٣٠ إلى ١٠٠ جرام يومياً.



- ويجب تناول زيوت الأسماك الزيتية التي تحتوي على الأوميغا ٣ المهم لسلامة الأوعية الدموية والقلب. حيث وجد أن نتائج زيت السمك مشجعة للغاية في هذا الصدد. وقد وجد أن مقاومة الجلوكوز تتحسن عند الأشخاص الأصحاء الذين يتناولون الأغذية التي تحتوي على زيت السمك نظراً لوجود الأوميغا ٣ ضمن محتواه. وقد قررت بعض الدراسات أن زيت السمك والمحتوي على الأوميغا ٣ يحسن من مقاومة الجلوكوز، ويقلل من مستوى الجليسيريدات الثلاثية، وكذلك من مستوى الكلوستيرون المرتفع في الدم لدى مرضى السكر. وربما تكون هناك بعض التقارير الطبية التي ذكرت أنه مع تناول زيت السمك قد ترتفع نسبة الكلوستيرون في الدم وتساء حالة مرضى السكر. وإلى أن تحل هذه المشكلة من الجدل العلمي، فإنه ينصح بتناول الأسماك في الأولويات، وتقادي تناول الأغذية التي تحتوي على زيوت الأسماك إلا إذا نصح بتناولها طبيب مختص تغذية.



- يجب الإقبال على تناول الأطعمة النباتية: حيث إن النباتيين لا يتناولون اللحوم، أو الألبان، أو البيض. وقد أوضحت الدراسات أن النباتيين تقل لديهم مخاطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر. وعندما تتلف أعصاب مرضى السكر فإن تغير نمط الحياة لديهم بتناول الأغذية النباتية يحدث كثيراً من التحسن لديهم وفي خلال أيام معدودة. ففي إحدى الدراسات قد اختفى الألم تماماً في ١٧ شخصاً من مجموع ٢١ شخصاً غيروا من نمط حياتهم وأقبلوا على تناول الأطعمة النباتية بكثرة. ومن المعروف أن الدهون الموجودة في اللحوم والألبان تسبب أمراض القلب، التي تعد القاتل الرئيس لمرضى السكر. والنباتيون عادة ما يتناولون بروتينات أقل من الذين يأكلون اللحوم المختلفة. ويعد تقليل تناول البروتين سبباً في تقليل فرص الإصابة باعتلال الكلى الذي يسببه مرض السكر، وكذلك ربما يحسن من مقاومة الجلوكوز عندهم.

- **الزيوت الأحادية غير المشبعة:** ربما تكون جيدة لمرضى السكر؛ لذلك عليك أن تستعمل زيت الزيتون كمصدر للزيوت المشبعة في نظامك الغذائي أو (الرجيم). ويعد زيت الزيتون غنياً بالسعرات الحرارية؛ لذلك فإنه ينصح هؤلاء الذين يعانون من الوزن الزائد استخدام تلك الدهون بوساطة مناسبة.
- **تناول حليب الأبقار وعلاقته بحدوث مرض السكر من النوع الأول.** فقد لوحظ أن الدول التي بها نسبة استهلاك عالٍ للألبان ترتفع فيها مخاطر الإصابة بالنوع الأول من مرض السكر. حيث إن الحليب يحتوي على بروتين مشابه لبروتين موجود بالبنكرياس - العضو الذي يتم فيه تصنيع الأنسولين - ويعتقد علمياً بأن الأطفال ذوي الحساسية للحليب قد يطورون أجساماً مضادة تقوم بمهاجمة البنكرياس ذاته داخل أجسامهم مما يسبب الإصابة بالنوع الأول من مرض السكر. وأضحت العديد من الدراسات أن الأطفال المصابين بالنوع الأول من مرض السكر قد تناولوا حليب الأبقار في سن مبكرة أكثر من غيرهم من الأطفال الأصحاء الذين لم يتناولوا مثل ذلك الحليب في سن مبكرة. وقد أشارت الأبحاث العلمية التي أجريت على الحيوانات أن تفادي تناول الحليب يمنح وقاية من الإصابة بالنوع الأول من مرض السكر؛ لذا فإنه من الأفضل لك أن تقلل من إعطاء الأغذية التي تحتوي على منتجات الألبان لصغارك وأطفالك. وتقرر الدراسات الحديثة أن هناك علاقة محتملة بين استهلاك الحليب في الطفولة وزيادة خطر الإصابة بالنوع الثاني من هذا المرض.
- **يجب العمل على أن تقلل من وزنك.** حيث إن الإفراط في تناول الدهون يقلل من عدد مستقبلات الأنسولين الموجودة في الجسم، مما يفاقم مشكلات مرض السكر. ومعظم المرضى المصابين بالسكر هم من الذين يعانون من السمنة أو البدانة. الزيادة المفرطة في البطن عادة تجعل الجسم حساساً جداً للأنسولين؛ فعندما يزداد وزنك فإن جسمك يحتاج للمزيد منه، وفي معظم الدراسات اتضح

أن مرضى السكر تتحسن حالتهم عندما تخف أوزانهم؛ ولذلك فإن تخفيف الوزن يساعد مرضى السكر كثيراً.



- وإذا كان وزنك زائداً أصلاً فعليك أن تخفضه لدرجة معقولة. وعليك تفادي الإفراط في الأكل والتأكيد على تناول كل الأطعمة الصحية. وبالإضافة إلى ضبط مستويات سكر الدم بالطريقة المثالية، عليك أيضاً اتباع توصيات الطبيب المعالج بالحمية الغذائية التي تساعد على تخفيف الوزن.
- التمارين الرياضية: كلا النوعين من مرض السكر يمكن أن تتحسن حالتهمما باتباع برنامج تمارين معتدلة، فالتمارين تساعد على تقليل الدهون في الجسم وتحسن من حساسية الأنسولين عند مستقبلاته على سطح الخلايا؛ فالأشخاص الممارسون للتمارين يحسنون من فرص عدم إصابتهم بالنوع الثاني من مرض السكر. أما الأشخاص المصابون بالنوع الأول من مرض السكر الذين يمارسون التمارين فإنهم يحتاجون لنسبة أقل من الأنسولين.

- الأنشطة الرياضية الأكسجينية مثل: المشي السريع: قيادة الدراجات والسباحة لها آثار نافعة على سكر الدم. وتحسن الاستفادة من الجلوكوز بواسطة تمارين العضلات، والتحسين قد يستمر لفترة تزيد عن ٧٢ ساعة. كما أن التمارين تحسن من التخلص من الدهون الموجودة في الدم وتساعد على ضبط مستوى تلك الدهون، وكذلك التحكم في ارتفاع ضغط الدم. كما يمكن أن تحدث التمارين الرياضية نقصاً في نسبة السكر في الدم، ولتفادي الجرعة الزائدة من الأنسولين التي قد تحدث لك من أثر مزاولة التمارين الرياضية فإنه يجب عليك مراجعة استشاري الرعاية الصحية قبل البدء في برنامج التمارين الرياضية.



- الابتعاد عن تناول الكحول: فهو يفسد مقاومة الجلوكوز لدى كبار السن ومرضى السكر، وهؤلاء الذين يدمنون تناول الكحول معرضون لمخاطر اعتلال البصر والأعصاب وأعضاء الجسم الأخرى. وعليك أن تمتنع عن تناول الكحول سواء إذا كنت مريضاً بالسكر أم معافى منه.
- يجب الامتناع عن التدخين: حيث إن مرضى السكر الذين يدخنون مهددون بمخاطر الفشل الكلوي، أو أمراض القلب، والأمراض الأخرى المتعلقة بمشكلات

مرض السكر، والكثير من المدخنين يصابون بمرض السكر تقريباً. فلا تدخن. وإذا كنت مدخناً فأقلع فوراً عند التدخين.



لا للتدخين ، لا للمشروبات الكحولية

تغيير نمط الحياة: يمكن أن يمنع مرض السكر؛ فالأشخاص المهددون بالإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر يمكنهم تقليل فرص الإصابة بالمرض بنسبة ٥٨٪ إذا قللوا من وزنهم ٣ كيلو جرامات، ومارسوا التمارين الرياضية، واتبعوا حمية غذائية.

وهذا وفقاً لتقرير نشرته صحيفة (نيو إنجلاند الطبية) في (٣ مايو ٢٠٠١ م). ويحصى هذا التقرير الفوائد المهمة لتغيرات أنماط الحياة وتأثيرها الإيجابي على هذا المرض.

ويزداد عدد الأشخاص الذين يصابون بمرض السكر خاصة النوع الثاني والذي يعرف أيضاً بمرض السكر الذي يصيب البالغين في مستهل شبابهم أو في مقتبل العمر في كل أنحاء العالم.

وقد أوضحت التقارير الحديثة أنه حتى الأطفال يصابون بمرض السكر وأنه لا يقتصر فقط على البالغين كما كان معروفاً من قبل، فحوالي ١٦ مليون شخص من

مختلف الأعمار مصابون بمرض السكر في الولايات المتحدة وحدها، وفقاً لإحصائيات مراكز الوقاية ومكافحة المرض بالولايات المتحدة الأمريكية.

وقال باحثون بالدراسة وخبراء آخرون: إن تغيير نمط الحياة كان معروفاً منذ وقت بعيد بأنه مفيد، ولكنهم تعرفوا على حجم الفوائد التي وجدت في الدراسة بشكل متعمق وعلمي، حتى في حالات التغيير النسبي الطفيف في نمط الحياة فإن ذلك يكون ملحوظاً.

والتغيرات المطلوبة لمنع مرض السكر ليست قاسية جداً، بل هي تغيرات معتدلة وفي متناول كل فرد أن يقوم بها دون مشاق تذكر. فإذا استطاع الشخص تغيير كل من حميته الغذائية وقام بأداء التمارين الرياضية، وقام بتقليل السعرات الحرارية التي يتناولها، مع تغيير جذري في أوجه الحمية الغذائية، فإنه يحصل على أثر ممتاز حتى إذا استطاع فعل شيء واحد من الاثنين فإنه يساعد أيضاً في ذلك. وبعبارة أخرى، يمكنك السيطرة على المرض بأفعالك وتصرفاتك أنت وحدك.

ففي مقالة صحفية مصاحبة للدراسة التي تبين العلاقة بين حدوث مرض السكر وتغيير نمط الحياة العامة للأفراد المصابين بالمرض، فقد أفاد خبيران في التغذية من المعاهد الوطنية للصحة في فنلندا: أن الدراسة كانت مهمة لأن محاولات مبكرة لتحديد العلاقة بين نمط الحياة ومرض السكر قد باءت بالفشل. ولم يكن من المؤكد أن برنامجاً لمرضى السكر الخاضعين للدراسة يمكن أن يقوموا بتغيير سلوكهم بصورة كافية للحصول على مثل هذه النتائج. وقد تمت هذه الدراسة في فنلندا، ويمكن أن تطبق النتائج في كل أنحاء العالم، وربما تكون هناك بعض الاختلافات الثقافية في فهم طبيعية تلك الدراسة. وتتبع الدراسة ٥٢٢ شخصاً لمدة ٤ سنوات وهم ١٧٢ رجلاً و ٣٥٠ امرأة، كان لديهم ضعف في مقاومة الجلوكوز الذي هو مرحلة سابقة للإصابة بمرض السكر. وكان الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة لا يستطيعون معالجة الجلوكوز بفاعلية عقب تناولهم الوجبات؛ ولذلك ترتفع

مستويات الجلوكوز عندهم لكثير من الوقت. ولا غرابة إذا عرفنا أن ٥٠٪ من سكان العالم يعانون من هذه الظاهرة، وهي ضعف المقاومة للجلوكوز، وفي الغالب أن تصاب نصف هذه النسبة بمرض السكر في مرحلة لاحقة من حياتهم في المستقبل.

وقد تم تقسيم الذين خضعوا للدراسة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى قابلوا مختص التغذية بانتظام، وتلقوا نصائح فيما يختص بالحمية الغذائية والتمارين الرياضية، وشُجِّعوا على تخفيف أوزانهم، وكذلك خفض السعرات الحرارية التي يتناولونها، والحد من تناول الدهون المشبعة، وعلى الزيادة من تناول الألياف، والأنشطة الجسمانية الرياضية إلى أربع ساعات في الأسبوع على الأقل.

أما المجموعة الثانية وهي (مجموعة المراقبة) لم تزر مختص التغذية بصورة منتظمة، ولكنهم أعطوا نصائح محدودة تخص نمط الحياة.

والنتيجة هي أن الذين أخضعوا للدراسة من المجموعة الأولى والذين حسنوا حميتهم وقاموا بالتمارين الرياضية مع اتباع الرجيم الغذائي فقد قللوا من مخاطر الإصابة بمرض السكر بنسبة ٥٨٪ وأصبحوا غير قابلين للإصابة بمرض السكر.

أما بالنسبة للذين أخضعوا للدراسة من المجموعة الثانية (مجموعة المراقبة) والتي لم يحسَّن فيها الخاضعون للدراسة نمط حياتهم، فقد تطورت حالة ٣٥٪ منهم سلباً وأصيبوا بمرض السكر.

والخلاصة هي: أن الحمية الغذائية الصحية، والاسترخاء، وممارسة رياضة اليوغا، والتوسط والتبصر في اختيار نمط الحياة، والتحكم في الضغوط النفسية، وممارسة التمارين الرياضية، كل ذلك عبارة عن أدوات تحت تصرفك، يمكنك استخدامها للتحكم في مرض السكر.

ويجب ملاحظة أن هذه الدراسة تتحدث عن الوقاية من الإصابة بمرض السكر. وبالرغم من أن تغيير نمط الحياة يساعد كثيراً على تنظيم نسبة السكر في

الدم والمحافظة عليها وهو الأهم -خاصة- إذا كنت أصلاً تعاني من مرض السكر، ويجب العلم أيضاً أنه يجب عليك أن لا تتوقف عن الاستمرار في أخذ العلاج الدوائي حتى وإن كنت تتبع أي طريقة مساعدة مما أوضحناه من قبل، ويبقى أن استخدام هذه الطرق المختلفة لمحاربة مرض السكر، تجعل لديك مجموعة من الأدوات التي من شأنها محاربة هذا المرض.

