

المكملات الغذائية



الحمض الأميني (أرجينين Arginine) :

● الوظائف الأساسية :



« تنشيط إفراز (هرمون النمو) المسئول عن النمو وتأخر مظاهر الشيخوخة.

« توفير ذرة النيتروجين (N) اللازمة لتكون أوكسيد النتريك (No) المسئول عن تمدد الشرايين وانتصاب القضيب وبدونه لا يتم الحصول على انتصاب تام كامل.

« (بدون) (أوكسيد النتريك) لن تحصل على (الانتصاب) (No (No) No (Go) .

« دواء الفياجرا ، يمنع تكسير (أوكسيد النتريك) وبالتالي يساعد على زيادة الانتصاب واستمراره لفترة أطول، الحمض الأميني (أرجينين) يلعب نفس الدور، لذا يطلق عليه (بديل الفياجرا).

« زيادة إنتاج خلايا المناعة ومساعدة الكبد

للتخلص من السموم والتئام الأنسجة وتكون الكتلة العضلية وانقاص الوزن وتنبيه غدة البنكرياس لإفراز الأنسولين.

« نقصه يسبب العقم في بعض الحالات نتيجة ضعف حركية الحيوانات المنوية.

● مكملات الأرجينين:

- « تستخدم منفردة أو مع أعشاب أخرى مثل عشب (داميانا Damiana).
- « الجرعة المنشطة للجنس (٥٠٠ مجم ٣ مرات يوميًا، لمدة تتراوح بين ٢-٦ أسابيع).

دواعي الاستخدام:

- « ضعف الرغبة والانتشاء الجنسي للرجل والمرأة.
- « ضعف الانتصاب والقذف السريع.
- « العقم الناتج عن ضعف الحيوانات المنوية.
- « الشيخوخة وضعف المناعة والتئام الأنسجة.
- « انقاص الدهون وعلاج السمنة.
- « ضبط سكر الدم وتحسين حساسية الأنسجة للأنسولين.
- « الإقلال من ضغط الدم المرتفع والوقاية من أمراض القلب والشرايين.

الأعراض الجانبية:

- « انخفاض ضغط الدم.
- « زيادة حموضة المعدة.
- « اختلال توازن أملاح البوتاسيوم والصوديوم.
- « ارتفاع سكر الدم في بعض الحالات.

الحمض الأميني (تيروسين Tyrosine):

● الوظائف الأساسية:

- « أحد الأحماض الأمينية الهامة بالجسم.
- « يتكون من حمض أميني يسمى (فينيل ألانين Phenylalanine).
- « يتفاعل في الجسم مع عنصر (اليود) لتكوين هرمون الغدة الدرقية (ثيروكسين Thyroxine).
- « يلعب دورًا هامًا في تكون الناقلات العصبية (أدرينالين، نورأدرينالين، دوبامين).
- « التوتر والإرهاق والعمل المتواصل وقلة النوم وتقدم السن تستهلك التيروسين بالجسم.

● أهم المصادر الغذائية:

اللوز والموز، الأفوكادو، بذور السمسم والقرع، منتجات الألبان.

أهم المصادر الغذائية للأرجينين

« الشوكولاتة الداكنة، الخروب، المحار، شرش اللبن والزبادي، الفول السوداني، اللحم البقري والسمن، البقول والحبوب الكاملة.

موانع استعمال مكملات الأرجينين:

« القرحة الهضمية، الأزمات القلبية الحديثة، أمراض الكبد والكلى، فصام الشخصية، الحمل والرضاعة، الأطفال.



« المرضى الذين يتناولون العقاقير المثبطة لأنزيم MAO لعلاج الاكتئاب، يجب عليهم الإقلال من الأطعمة الغنية بالحمض الأميني (تيروسين) وتجنب المكملات المحتوية على (تيروسين) لأنها تؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم.

● مكملات تيروسين:

- « تستخدم منفردة أو مع مكملات أخرى مثل مكملات (تريبتوفان Tryptophan).
- « الجرعة المنشطة للجنس ٥٠٠ مجم ٢ مرات يوميًا (لا ينصح بتناول أكثر من ١٢ جرام يوميًا).

● دواعي الاستخدام:

- « الضعف الجنسي للرجل والمرأة.
- « علاج الإدمان والاكتئاب واضطراب المزاج.
- « نقص إفراز الغدة الدرقية.
- « المساعدة على تنشيط الأيض وإنقاص الوزن.
- « علاج الشلل الرعاش ومرض الزهايمر.

الحمض الأميني (تريبتوفان Tryptophan):

● الوظائف الأساسية:

- « يتحول في الجسم إلى مادة (سيروتونين) الناقل العصبي المسئول عن استقرار المزاج والنوم الهادئ.
- « انخفاض مستوى (تريبتوفان) أو (سيروتونين) يؤدي إلى سوء المزاج والتوتر والإحباط والاكتئاب وضعف الرغبة والانتشاء الجنسي.

● التأثيرات الإيجابية لمكملات تريبتوفان:

- « زيادة عدد مرات حدوث الانتصاب الصباحي التلقائي.
- « انتظام الساعة البيولوجية وتحسن الحالة المزاجية والجنسية.



- « الإحساس بالسعادة والاندماج والتواصل مع الآخرين.
- « يجب تناول مكملات (تريبثوفان) على معدة خاوية مع قليل من الماء المضاف إليه ملعقة من السكر أو العسل لضمان الامتصاص الجيد من الأمعاء ورفع مستوى (سيروتونين) المخ.

● دواعي الاستخدام:

أهم المصادر الغذائية للتريبثوفان:

« الجبن القريش، الحبوب الكاملة والشوفان، الفول السوداني، الموز واللوز.

- « الضعف الجنسي وقلة الرغبة الجنسية.
- « الاكتئاب والأرق واضطراب المزاج.
- « إنقاص الوزن.
- « تنشيط إفراز هرمون النمو.
- « علاج الصداع النصفي.
- « تخفيف الآثار الناتجة عن النيكوتين وتعاطي الكحوليات.

مكملات (تريبثوفان) الطبيعية أفضل من الأدوية الكيميائية:

- « الأدوية الكيميائية الرافعة لمستوى سيروتونين بالجسم تساعد على تحسين الحالة المزاجية والرغبة والقدرة

متلازمة سيروتونين Serotonin Syndrome:

« لا يجب تناول مكملات (تريبثوفان) مع مضادات الاكتئاب؛ تجنباً لحدوث مجموعة من الأعراض الجانبية تسمى (متلازمة سيروتونين) ، تقلصات عضلية وانقباض عضلي متواصل على الأسنان والفكين بالإضافة إلى هلاوس وارتفاع درجة حرارة الجسم، والوفاة في بعض الحالات.

- الجنسية (مؤقتاً) ويختفي هذا التأثير مع مرور الوقت وطول مدة الاستعمال، بل ويؤدي إلى قلة الرغبة الجنسية بعد ذلك.
- « مكملات تريبثوفان الطبيعية تساعد على رفع الحالة المزاجية وتحسن الحالة الجنسية تدريجياً ويستمر هذا التأثير الإيجابي لفترة طويلة، ولا تؤدي إلى ضعف الرغبة الجنسية مع استمرار تناولها.

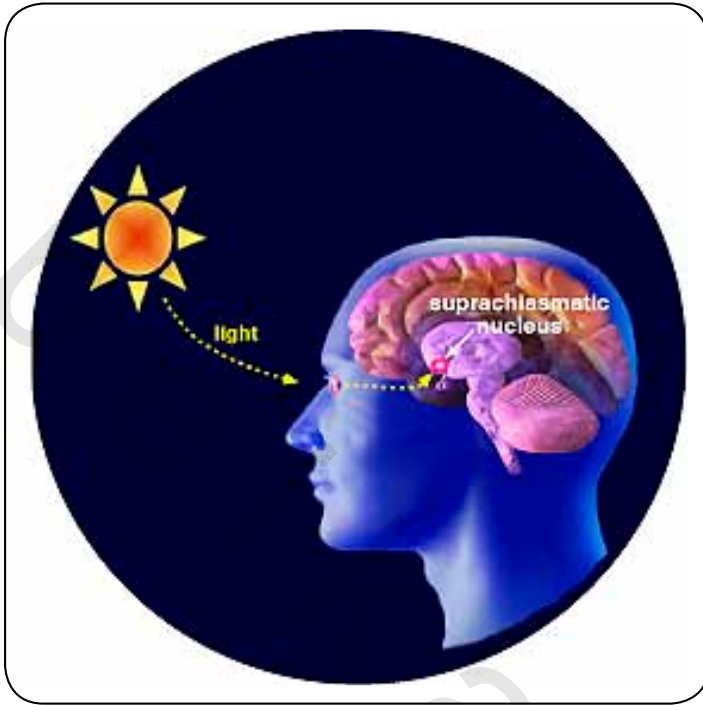
هرمون (ميلاتونين Melatonin):

● الوظائف الأساسية:

- « هرمون تفرزه غدة صغيرة في مخ الإنسان تسمى (الغدة الصنوبرية).
- « ضبط الساعة البيولوجية بالمخ المسؤولة عن دورات اليقظة والنوم.
- « التناغم بين الهرمونات المتعلقة بالخصوبة والرغبة الجنسية.
- « مضاد للتأكسد والشيخوخة والسرطان.

● عوامل تؤدي إلى نقص إفراز هرمون (ميلاتونين):

- « التقدم في السن.
- « عدم انتظام ساعات النوم.



- « السفر عبر خطوط الطول Jet Lags.
- « العمل في مكان خالٍ من النوافذ والإضاءة الطبيعية.
- « التعرض للمجالات الكهرومغناطيسية المنبعثة من التليفون المحمول أو البطانية الكهربائية.
- « الإسراف في تناول القهوة والكحول والتبغ والمهدئات.

● أهم المصادر الغذائية :

- يتوافر بكميات قليلة جداً، في الأرز والقمح والشعير والذرة .

● دواعي استخدام مكملات

ميلاتونين :

- « الأرق واضطرابات النوم (خاصة كبار السن).
- « الاضطرابات التي تصيب فاقد البصر نتيجة قلة الادراك الضوئي.
- « الاضطرابات النفسية والبدنية الناتجة عن عدم انتظام الساعة البيولوجية.

الاعراض الجانبية لمكملات ميلاتونين :

- « الأرق - الأحلام المزعجة - الدوار - الصداع - الاكتئاب.
- « ارتفاع هرمون بروتين بالدم مما يقلل الرغبة الجنسية والخصوبة عند الرجال.
- « تجرى بعض الأبحاث على إمكانية استخدام مكملات ميلاتونين كوسيلة لمنع الحمل.

- « الوقاية من أمراض القلب والشرابين،
- الوقاية من السرطان والجلوكوما والشلل الرعاش والزهايمر.
- « اضطرابات النوم والإرهاق وهشاشة العظام المصاحبة لسن اليأس.
- « تحسين نتائج العلاج الكيماوي للسرطان والإقلال من الأعراض الجانبية.

● موانع استخدام مكملات ميلاتونين :

- « الحمل والرضاعة، الأطفال، الحساسية الشديدة، الاضطرابات المناعية، سرطان الدم، الاكتئاب، راغبو الإنجاب.

الأحماض الدهنية الأساسية Essential Fatty Acids :



« تسمى "فيتامين F"، تنقسم إلى نوعين (أوميغا - 6) و(أوميغا - 3).

« تسمى أساسية لأن الجسم لا يستطيع إنتاجها ويجب الحصول عليها من الغذاء أو المكملات الغذائية.

● الوظائف الأساسية :

« حماية غشاء الخلية وحمايتها من اختراق السموم والمسرطنات.

« إنتاج مركبات "بروستاجلاندين" المنظمة لعمل الجهاز الدوري والتناسلي والمناعي والعصبي.

« انتقال النبضات العصبية والأداء الوظيفي للمخ.

● دواعي الاستخدام :

« الوقاية من أمراض القلب والشرابين والإقلاص من مستوى الدهون بالدم.

« تحفيز التمثيل الغذائي للدهون وحرق السعرات الحرارية وإنقاص الوزن.

« الإقلاص من أعراض متلازمة قبل الطمث مثل: الاكتئاب والتوتر والقيء والصداع النصفي.

« الوقاية من سرطانات الثدي والبروستاتا والقولون ومنع انتشارها.

« علاج الفصام الذهني والهوس الاكتئابي والنشاط الزائد للأطفال والتهاب المفاصل الروماتويدي والذئبة الحمراء والصدفية والإكزيما والتهاب الجلد والتصلب المتعدد.

أهم المصادر الغذائية للأحماض الدهنية :

« الأحماض الدهنية - أوميغا - 6 (المكسرات النيئة - بذور القرع - زيت الذرة ودوار الشمس - زيت بذور العنب والمشمش الأسود - زهرة الربيع (بريمروز).

« الأحماض الدهنية - أوميغا - 3 (التونة - السلمون - الماكريل - زيت السمك - زيت الزيتون - زيت بذور الكتان (الزيت الحار).