

مضادات الأكسدة ومركبات الفيتو

مضادات الأكسدة (الموضوعة) الحديثة فى العلاج

فى كل خلية من خلايا الجسم يوجد جزء يسمى (الميتوكوندريا) (Mitochondria) وهى بمثابة الأفران التى تحدث بها عملية احتراق الوقود أى الغذاء لإنتاج الطاقة.. ويتج عند احتراق الغذاء (مثل ما ينتج عند احتراق وقود السيارة).. عوادم يسميها العلماء الشوارد أو المؤكسدات.. أو ذرات الأكسجين الشاردة وهى (الكترونات) شاردة تخلفها التفاعلات الكيميائية داخل الخلية وهذه الشوارد (Free Radicals) إذا لم يتخلص منها الجسم ويقوم بكنسها وإبعادها أولاً بأول فإنها تضر ضرراً شديداً لأنها ذرات نشطة قد تؤدى إلى أكسدة الدهون بجدار الخلية أو أكسدة المكونات الهامة أو (الحامض النووى) DNA.

— دعنا نفسر ذلك عزيزى القارئ.. الأكسجين الذى نتنفسه يتفاعل مع الغذاء.. نواتج التفاعل مواد شديدة الخطورة على رأسها مادة تسمى (السوبر أوكسيد) لأنها مؤكسدات شديدة القدرة على أكسدة وإفساد جدار ومكونات الخلية.. حوالى ٢ كيلوجرام ينتجها الجسم سنويا.. كمية كافية لأكسدة خلايا الجسم لو بقيت به..

عملية تشبه أكسدة أو صدأ الحديد وتزرنخ النحاس وتطويس الفضة - وزرنخة السمن والدهون.. تخيل الدهون الموجودة في جدار الخلية و في أى جزء من جسمك وقد (تزرنخت).. لذلك داخل كل خلية نظام وقائي يعتمد على (انزيمات) توقف عمل هذه المؤكسدات وتكنس وتطهر الخلية أولاً بأول منها.. (السوبر أوكسيد) وسميوتيز والهيدروجين براوكسيدن (Superoxide dismutase - hyderogen peroxidase) و(انزيم) آخر هام يسمى (الجلوتاثيوم براوكسيدن) .. كلها أنظمة للتخلص من هذه الشوارد.. هذه الأنظمة تعمل في الإنسان بصورة جيدة عندما تكون المكونات والعوادم والشوارد ليست فوق طاقتها.. ولكن لأسباب كثيرة كبعض الأمراض - الشراهة في الأكل - التلوث البيئى فى الغذاء والماء والهواء.. الأشعة المؤينة والموجات (الكهرومغناطيسية).. كل ذلك يؤدي إلى مزيد من الشوارد والمؤكسدات تفوق قدرة نظام الجسم للتخلص منها.. لذلك يحتاج الجسم لمزيد من مضادات الأكسدة.. مساعدة خارجية - يحصل عليها من مضادات الأكسدة الموجودة فى الغذاء خصوصا فى الخضراوات الطازجة والفاكهة الطازجة.. لولا هذه المساعدات لبيقت الشوارد فى الجسم ولأضرت بكل وظائفه.. جميع الأمراض المعروفة علميا.. التهابات الكبد - تليف الكبد - قرحة المعدة - الجلطة - الأورام الخبيثة.. الشلل الرعاش.. عتة الشيخوخة أو

الزهيمر. ،. مضار الشوارد دخلت كسبب أو أحد المؤثرات التي تحدث بسببها هذه الأمراض.. وأصبحت مضادات الأكسدة إحدى العلاجات المشهورة والمتداولة لعلاج هذه الأمراض.

- وأشهر هذه المضادات للأكسدة (فيتامين هـ) و (فيتامين سي) و(فيتامين أ) ومركبات (الفيனால்) و (الفلافينويد) و(الكاتشنيات الموجودة في الشاي الأخضر.. فالعنب الأحمر مثلا والمانجو غني بالفلافينويد) وجنين حبة القمح وزيت نوار الشمس غني بفيتامين هـ والموالح بفيتامين سي - الكرنب والقرنبيط - التفاح والمشمش والعنب.. تقريبها كل أنواع الخضراوات والفاكهة الطازجة تحوى نوعا أو أكثر من مضادات الأكسدة.. لذلك يزيد رصيدك من مضادات الأكسدة لتعاون نظام جسمك المضاد للأكسدة إذا تناولت هذه الأغذية.. كوب من عصير العنب الأحمر يقلل نسبة حدوث جلط الشرايين التاجية بنسبة ٤٠٪.. فيتامين هـ أيضا له هذا التأثير عنصر (السليوم) كما سبق أن بينا وهو موجود بوفرة فى الثوم والبصل والجرجير والبقدونس.. بالطبع تأثير الثوم على أمراض القلب وعلى منع الأورام الخبيثة أصبح من المعلومات الشائعة للعام من كثرة ترديد ذلك فى وسائل الإعلام.. وتسمى الأغذية الغنية بالأغذية (السوبن) أو الأغذية الفعالة أو الأغذية التى لها وظيفة غذائية.

مركبات الفيتو (الموضه) الأحدث

المزيد من عطاءات الطبيعة يكتشف كل يوم.. مركبات (الفيتو) وهى مواد فعالة اكتشفت فى الأغذية السوبر أو الفعالة.. الخضراوات والفواكه الطازجة.. وسميت هذه المركبات مركبات (فيتو) لأنها لا توجد إلا فى النباتات وكلمة (فيتو) تعنى نبات.. وهى ليست (فيتامينات) ولا أملاح ولا معادن.. كما أنها تختلف عن مضادات الأكسدة فى طريقة عملها داخل الجسم.. فمنها ما يتفاعل مع المواد المسرطنة ويهبط مفعولها.. ومنها ما يكون مركبات تحمى الجينات من التحول السرطانى.. فهى مضادات قوية للسرطان مثل (الليكوبين) الموجود فى الطماطم الحمراء والذى يعطيها اللون الأحمر.. هذا (الليكوبين) يمنع حدوث الأورام الخبيثة.. الكاتشينات الموجودة فى الشاي الأخضر مقاوم قوى ضد السرطان والفيروسات درجة أن شرب الشاي الأخضر يقلل من حدوث وباء (الأنفلونزا)..
مضادات تقلل من ارتفاع نسبة الدهون بالدم - تقوى جهاز المناعة.

(الفيتوفينول) الموجود بالسهم وزيت السهم ومركبات (فيتو) أخرى عديدة فى السهم تعمل على المحافظة على الخلايا تساعد على الحيوية والتجدد وتؤخر كل مظاهر الشيخوخة تحفظ حيوية الشباب لأطول فترة ممكنة لذلك يرتبط السهم وزيت سهم بتقليل تغييرات السن.. وهو مشهور منذ أيام الفراعنة.

الكربن والقرنبيط ثبت علميا احتواؤها على مركبات (فيتو) ضد سرطان القولون لذلك تقدم شرائح الكربن طازجة فى الفئادق الفخمة.

بل لم يتوقف العلم عند فوائد مركبات (الفيتو) فى منع الأمراض ولكن امتد ليؤكد أنها تقلل من مشاكل التلوث خصوصا مشاكل التدخين.. فقد اكتشف العلماء مركبات (فيتو) مضادة للسموم الفطرية وتقليل أخطار سموم الفطريات التى قد تسبب السرطان مثل سموم (النيتروزامين) المسببة لسرطان المعدة و(الافلاتوكسين) المسببة لسرطان الكبد..

ولا نستطيع أن نعرض لمركبات (الفيتو) بالتفصيل لأنها تحتاج إلى مؤلف مستقل.