

## «٥».. فيتامين القلب والحياة

فيتامين "هـ" خلقه الله وأنعم به علينا .. ولكن للأسف اغتاله الإنسان ودمره ! .. «البدائيون» استفادوا بقيمته الغذائية العالية فكانت صحتهم ممتازة .. أما «المحدثون» فأهملوه وتكبروا عليه فدفعوا الثمن غاليا ، هو مفيد جداً لمرضى القلب ، ويعالج سرطان الثدي ، وهو فيتامين الخصوبة والمضاد للعقم ، كانت البداية التاريخية لاكتشاف الأهمية الطبية لفيتامين "هـ" عندما بدأ "د. إيفان شوت" في استعماله عام ١٩٣٥ أثناء مزاولته للطب النسائي في لندن ، حيث أعطى هذا الفيتامين للنساء اللواتي تعرضن للإجهاض وكانت المفاجأة أن الفيتامين له تأثير مضاد للأستروجين ، وهو الهرمون الذي ينتجه المبيض ويسبب تقلصات متكررة في الرحم ، ومع استخدام فيتامين «هـ» لم يحدث الإجهاض مرة أخرى .

وفي أحد مستشفيات لندن ، كان صديق د.شوت هو «د. آرثر فوغلسانغ» كان لديه مريض في السابعة والستين من عمره مصاب بمرض في القلب و يعاني

الكثير من الآلام ، وقد حدد للمريض موعد لإجراء الجراحة ، إلا أن حالته المنهارة جعلت الجراح يتردد ويؤجل ، فالكليتان لم تكونا سليمتين ، والسوائل نفخت ساقيه ، وتفتتت الأوعية الدموية ، وبدأ ظهور النزيف ، ففكر الطبيب في إعطائه فيتامين «هـ» حتى يوقف هذا النزيف ، وفعلاً أخذ المريض جرعات كبيرة منه ، وفي اليوم الخامس وبينما د. فوغلسانغ يقوم بالمرور على مرضاه إذا به يفاجأ بسرير الرجل خالياً منه ويكتشف أنه كان يساعد الممرضات على حمل الأطباق ! وقد عبر المريض بنفسه عن هذه الحالة بقوله إنه لم يألف مثل هذا النشاط من قبل فقد فارقه اللهات ، واختفى الورم من ساقه ، وهو مزهو أنه عمل عملاً في ذلك الصباح لم يعمله منذ سنين ! .

والمريض الثاني كانت إم د. شوت التي تعاني من آلام الذبحة الصدرية ، وكانت في الواحدة والسبعين من عمرها ولخوفها من تكرار النوبات تجنبت ممارسة التمرينات الرياضية ، وانتفخت ساقها وبعد خمسة أيام من أخذها فيتامين «هـ» اختفى الانتفاخ وزال الألم ، وبالطبع لم يكن يتوقع كل من د. فوغلسانغ ود. شوت هذا التطور العجيب ، وهذا التأثير المنعش الذي أحدثه فيتامين «هـ» في الأعصاب

والأوعية الدموية والعضلات وعلى القلب نفسه .

## ★ فيتامين القلب

يؤكد الأطباء أن فيتامين «هـ» يعتبر من أعظم العناصر الفعالة في معالجة أمراض القلب ، وأقلها في إحداث أعراض جانبية ، ونسبة الحالات المرضية التي طرأ عليها تحسن تبلغ نحو ٨٠٪ حتى في الحالات المتدهورة كان التحسن ملموسا واختفت منهم معظم الأعراض المرضية التي لازمتهم قبل العلاج ، وبمنظرة على المرضى الذين جنوا ثمار فائدة فيتامين «هـ» المدهشة نجد أن أحدهم كان مقعداً على كرسي وكان يعاني من تشنج مريع سببه الآلام الخانقة ، ولكن مع الجرعات الكبيرة من فيتامين «هـ» تمكن من النهوض عن كرسيه وتركه إلى غير رجعة ، بل في الآونة الأخيرة كان يذهب ليصطاد السمك ، ويلعب البريدج ، ويخرج إلى الحقول ليزاول رياضة الجولف .

ويؤكد الأطباء أن أحسن النتائج التي أحدثها استخدام فيتامين «هـ» كانت في علاج حالات الذبحة الصدرية ، وانسداد الشريان التاجي ، وحالات هبوط القلب المبكرة ، ويكفي لأن نعلم أنه في أول اكتشاف لأهمية فيتامين «هـ» لمرضى القلب كان يصفه عدد قليل

من الأطباء ، أما الآن فإن الآلاف من الأطباء يصفونه ووجهة نظرهم أنه حتى إن لم يفد المرضى ، وهذا غير حقيقى فليست له أية تأثيرات جانبية عليهم وهذا هو المهم ، أما ما يكفي للدلالة على فعالية فيتامين «ه» في معالجة أمراض القلب فقد تزايد عدد من تحسنت حالة قلوبهم وأصبحوا آلاف مؤلفة .

### ★ فيتامين الحياة

في حديثي مع عالم الغذاء المصري د. محمد رضا الشربيني الأستاذ بمعهد التغذية .. سألته كيف يعمل فيتامين «ه» في جسم الإنسان ؟

قال : معروف أن فيتامين «ه» هو «فيتامين العضلات» فهو يمدد الشعيرات الدموية مساعدا الدم في الجريان بيسر وتدفق في نسيج العضلة وهو بذلك يقوي العضلة كما يحمل الدم بدون عائق إلى الشبكة العصبية ، وأهمية ذلك تتضح عندما نعلم أن «القلب» هو في الأساس نسيج عضلي ، بل هو أهم عضلة في الجسم ، وفيتامين «ه» يعيد الحيوية والقوة لعضلة القلب ، ويخفض حاجة العضلة إلى الأكسجين بنسبة ٤٠٪ وبذلك يزول الألم وضيق التنفس والإجهاد لأقل مجهود يبذل .

كما يحتوى فيتامين «هـ» على مادة مانعة للتخثر ، أي أنه يمنع تجلط الدم في الأوعية والشرايين ، بل إنه يفعل أكثر من هذا فهو يذيب الجلطات الدموية مما يقلل من نسبة الإصابة بها أو انسداد الأوعية الدموية ، وفيتامين «هـ» ينشط الدورة الدموية في الجسم عامة وفي القلب خاصة ، وهو من بين سائر الفيتامينات أنشطها وأكثرها فائدة للإنسان لأنه فيتامين القلب ، بل الحياة لأن القلب هو الحياة .

وفيتامين «هـ» يحافظ على نظافة الشرايين ويساهم في تخفيف الإصابة بالذبحة القلبية بنسبة

٧٥ ٪ وهو أكثر فعالية من أدوية كثيرة في تخفيض مستوى الكوليسترول ، وهو من مضادات الأكسدة التي تمنع انسداد الشرايين ، كما يعمل على منع الأكسدة لبعض العناصر الغذائية مثل فيتامين ( أ ) وفيتامين ( ج ) والأحماض الدهنية غير المشبعة وذلك بمنع اتحادها مع الأكسجين مما يؤدي إلى فقدان فعاليتها ، وينصح الأطباء أى شخص يواجه خطر أمراض القلب أن يتناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين .

ويعتبر فيتامين «هـ» من أهم الفيتامينات التي تقي من الإصابة بكثير من الأمراض بوجه عام ومن الإصابة

بأمراض السرطان بوجه خاص ، حيث أثبتت الدراسات أن تناول الأغذية الغنية بفيتامين «هـ» تقى من سرطانات الثدي والجلد والمعدة والرئة ، كما اكتشف الأطباء علاجًا جديدًا يقلص من إنتاج الجسم للكوليسترول مصنوع من فيتامين «هـ» ومستخرج من نخالة الأرز ويخفض نسبة الشحوم في الدم وذلك بالحد من كمية الكوليسترول التي ينتجها الكبد ، كما أن تناول بعض الفيتامينات مثل ( هـ ، ج ) حمض النيكوتينيك يساعد في تخفيض نسبة كوليسترول الدم ، كما يفيد استعمال فيتامين «هـ» وفيتامين «ج» وبعض من عناصر فيتامين «ب» المركب في تخفيض ضغط الدم المرتفع ، كما أثبتت الدراسات الحديثة أن فيتامين «هـ» يقى من التسمم ، ويحفز جهاز المناعة لتكوين الأجسام المضادة ، ومقاومة الأمراض البكتيرية .

### ★ فيتامين الإخصاب

يعتبر فيتامين «هـ» من أهم الفيتامينات الجوهرية للإخصاب والإنتاج في الإنسان والحيوان ، وللنمو الطبيعي وقيام الغدة النخامية بوظيفتها جيدا ، وقد ثبت أن غياب هذا الفيتامين عن غذاء الحيوانات الصغيرة يحول دون نمو عضلاتها ، وإذا زاد النقص زيادة كبيرة أدى إلى الشلل ، حتى إن

بعض أنواع الشلل تعالج الآن بإعطاء فيتامين «هـ» .  
وفي تجربة إنجليزية للعلماء بالخارج على (٥٢) امرأة  
أجهضت كل واحدة منهن ثلاثة مرات ، فعولجن بزيت  
حبوب القمح وهو أغنى مصدر معروف بهذا الفيتامين  
، فكانت النتيجة أنهن أنجبن جميعا بعد ذلك أولاد  
سالمين ، كما أجريت تجربة مع ٩٥ امرأة كن يعانين  
الإجهاض المتكرر وتم علاجهن حيث كانت تعطى يوميا  
كل امرأة منهن من قرص إلى ثلاثة أقراص من زيت  
حبوب القمح خلال أيام الحمل فأنجبن أطفالا طبيعيين .

وفيتامين «هـ» يستعمل بنجاح لاجتناب عسر الولادة  
سواء بسبب الولادة المبكرة أو لموت الجنين أثناء الولادة  
، ولذلك يفضل للأُم خلال الأشهر التي تسبق الولادة  
أن تتناول حبوب القمح وأن تأكل الخبز الكامل ، لأن  
نقص فيتامين «هـ» في الغذاء قد يسبب العقم وفقر الدم ،  
كما أن نقصه عند الإناث يوقف الإنجاب كما يؤثر على  
الدورة الدموية والجهاز العصبى ، والكبد ، والخصية .

### ★ أبشع جريمة

قبل أن أختم حديثي مع د. محمد رضا الشربيني  
الأستاذ بمعهد التغذية ، قال لي: لقد ارتكب الإنسان

أبشع جريمة في حق نفسه عندما أزال «جنين» القمح وهو لا يعلم أنه أغنى مصدر معروف لفيتامين «ه» ، وللأسف لم يكتف الإنسان بهذه الجريمة ، بل أضاف لها جريمة أخرى عندما أزال « قشرة القمح » وبذلك أزال فيتامين «ب المركب» وهو نحو ١٣ نوعا ضروريا جدًّا لسلامة أعصاب الإنسان ، وهكذا أصبح «الدقيق الأبيض» خاليا من جنين القمح ومن النخالة والردة وبذلك أصبح أحد أنواع «الأغذية الميتة» التي تم انتزاع كل الفيتامينات المهمة منها ليعمل بصورة متواصلة ومنتظمة حوالي مائة عام على حرمان الإنسان من المصدر الأساسي للفيتامين «ه» ، وفيتامين «ب» المركب ، ولهذا أصبح مرض القلب هو أشهر أمراض العصر الحديث ، وأكثرها خطورة على حياة الإنسان .

ولما كان فيتامين «ب» المركب مهما جدا لصحة الأعصاب والجهاز العصبي ، فإن التوتر العصبي الدائم ينهك عضلة القلب إلى درجة خطيرة ومميتة ، فهو يستحثها ويجعلها تضاعف من مجهودها مما يضيف إليها عبئا إضافيا هي في غنى عنه ، وهكذا دفع الإنسان ثمنا غاليا من صحته وصحة قلبه وأعصابه ، بسبب تبييض الدقيق ، وإزالة كل الفيتامينات الهامة منه.

## ★ ولكن السؤال المهم الآن : في أي الأغذية يوجد فيتامين «ه»؟

القمح هو أحسن مصدر طبيعي لفيتامين «ه» وزيت حبوب القمح هو أغنى مصدر طبيعي به ، كما يوجد في زيت الذرة ، زيت السمسم ، زيت الصويا ، الخس ، الطماطم ، الجزر ، صفار البيض ، الجوز ، الزيتون ، وفي الخضراوات المطبوخة مثل السلق والقرع العسلي ، وفي المنتجات الحيوانية مثل كبد الدجاج وأسماك الماكريل والسالمون وفي المكسرات مثل الفول السوداني وعباد الشمس المحمص كما يوجد فيتامين «ه» في زيت بذرة القطن ، الزبد ، زيت كبد الحوت ، الفاصوليا الجافة ، والسبانخ ، وفي الفاكهة مثل التفاح والموز والبرتقال والخوخ والكمثرى ولكن بنسبة قليلة.. ومن المهم أن نعرف أن الجسم يستفيد جدا من فيتامين «ه» الطبيعي وبنسبة عالية عن تناوله كأقراص من الصيدلية فالفائدة من فيتامين «ه» في الأغذية الطبيعية «ضعف» الفائدة منه في الأقراص المصنعة .

إذا كنت تتمتع بصحة جيدة وبقلب سليم وتعددت الثلاثين من عمرك ، فاحرص على تناول فيتامين «ه»

في غذائك اليومي ، لأنه بمثابة وقاية ضد أمراض القلب ، كما قد يحمي الإنسان من كارثة مميتة وهي انسداد الشريان التاجي ، أو الجلطات المفاجئة أو الذبحات القلبية التي تصعق وتميت في لمحات أحيانا .. وباختصار فإن فيتامين «هـ» هو فيتامين الحياة .