

العظماء الثلاثة .. لتقوية جهاز المناعة

هل دخلت البشرية عصر الأوبئة الجديدة؟ هل هي أوبئة مميتة لم تكن معروفة من قبل؟ أم أوبئة فتاكة وقاتلة بفعل فاعل؟ خاصة بعد الفضيحة العلمية التي فجرها عالم الفيروسات الأسترالي «أديان جيبز» والذي رجح أن ظهور «فيروس أنفلونزا الخنازير» نجم عن خطأ معلمي أدى إلى تكاثر وتسرب الفيروس! هل هو فعلاً خطأ أم متعمد ومقصود؟ هل هو «سلاح بيولوجي» يتم تجريبه على البشر؟ خاصة أننا نعيش في عصور القتل ومصاصي الدماء! عموماً سواء كان هذا أو ذاك فلا مفر من تقوية ورفع كفاءة «الجهاز المناعي» للإنسان ليظل على قيد الحياة! ولكن ماذا يخبئ لنا المستقبل؟ الله أعلم.

الجهاز المناعي هو «الحصن المنيع» الذي يحمي الإنسان من الأوبئة والأمراض، وهو «سلاح الحدود» الذي يسهر لحماية جسم الإنسان وعدم تمكين ملايين الميكروبات والفيروسات والأجسام الغريبة من اختراق هذا الكيان الإنساني، ولأننا في عصر تستطيع فيه الفيروسات

التي «تحوّرت» أو المهندسة وراثيا في المعمل أن تخدع الجهاز المناعي وتصيب الإنسان بالأمراض ، وقد تقضي عليه بالموت ، فإن من الضروري جداً تقوية وزيادة كفاءة الجهاز المناعي لأنها قضية حياة أو موت بالنسبة لإنسان هذا العصر ، وأكثر شيء يرفع من هذه الكفاءة ثلاثة معادن في الغذاء هي «الزنك - الحديد - السيلينيوم» لدرجة أن علماء المناعة يطلقون عليهم «العظماء الثلاثة»

★ الزنك والمناعة

أسعدتني جداً سطور دراسة علمية أكثر من رائعة لتقوية وزيادة كفاءة الجهاز المناعي لعالمة مصرية قديرة هي «د. فرحة الشناوي» أستاذة المناعة بكلية الطب جامعة المنصورة ، أكدت فيها الأهمية القصوى للمعادن الثلاثة «الزنك - الحديد - السيلينيوم» ، ودورها الحيوي في زيادة كفاءة الجهاز المناعي ، «فالزنك» مثلا من أهم المعادن التي لها تأثيرها في جهاز المناعة لأنه يعمل على زيادة كرات الدم البيضاء التي تهاجم أعداء الجسم من ميكروبات وفيروسات ، وأكدت الأبحاث الحديثة أن الزنك ضروري جداً للحفاظ على «الغدة التيموسية» لأن النقص في الزنك يؤدي إلى ضمور وانكماش هذه الغدة التي يتم إنتاج الخلايا المناعية التائية بها

، فمثلا لوحظ أن المصابين بمرض نقص المناعة (الإيدز) يعانون من نقص حاد في معدن الزنك بأجسامهم ، ووجد أيضا أن الخلايا القاتلة الطبيعية تتأثر بنقص الزنك فلا تستطيع القيام بدورها ويضعف الجسم في مقاومة الخلايا السرطانية والأوبئة والأمراض المختلفة .

لهذا ليس غريبًا أن يؤكد العلماء أن جهاز المناعة لا يمكنه العمل بدون الزنك ، فهو يدخل في عمليات تكوين البروتوبلازما وأنسجة التنفس ويلعب دورًا مهمًا في عمليات امتصاص الفيتامينات والاستفادة منها ، خاصة مجموعة فيتامين «ب» ، ويحافظ على توازن الخلايا التي تساعد على خفض ضغط الدم وتنظيم الكوليسترول ومنع الالتهابات ومنع تكون جلطات الدم ، واكتشف العلماء أنه بإضافة «سلفات الزنك» للبلازما عند كبار السن فإنه يقوي جهاز مناعتهم واستعادة قدراتهم ونشاطهم ، ويكفي أن الزنك يقوم بدور مهم للغاية في توازن وتخصص كرات الدم البيضاء التي تعتبر خط الدفاع الأول للجسم ضد الميكروبات والفيروسات والمقرر اليومي للإنسان من الزنك كما حدده العلماء هو من (٣ - ٥ ملليجرامات) للرضع ، و(١٠ ملليجرامات) للأطفال من سن ١ - ١٠ سنوات ، و(١٥ ملليجراما) للذكور من ١٠ - ٥١ سنة فأكثر

ونفس القدر للإناث ، و(٢٠ ملليجراما) للحامل ، و(٢٥ ملليجراما) للسيدة المرضع ، والزنك متوفر في البقول مثل الفاصوليا والبقول والعدس والبسلة ، والخبز الأسمر الغنى بالردة ، الكبد والحبوب واللبن والبيض واللحوم والبطارخ ، وأغنى الأطعمة بالزنك «المحار» والأسماك و«شوربة الخضار» هذا مع ملاحظة أن الأطعمة المجمدة تفقد نسبة كبيرة من الزنك الموجود بها .

★ الحديد .. القوي

يطلق العلماء على الحديد «المعدن القوي» الذي يحتاجه جدا الجهاز المناعي في جسم الإنسان والذي يملك داخله خطوط دفاع قوية لمواجهة أي غزو أو اجتياح ميكروبي ، ونحن أحوج ما نكون خلال هذه الأيام التي تنتشر فيها الأوبئة الغامضة ، لأن نقص الحديد يؤدي إلى تقليل كفاءة الجهاز المناعي بسبب نقص قدرة «الخلايا البلعمية» على قتل الميكروبات والفيروسات وبالتالي تقل فاعلية الخلايا القاتلة الطبيعية والخلايا المساعدة، ومن نعم الله علينا أن الحديد يتوفر في كثير من الأغذية مثل اللحوم الحمراء ، صفار البيض ، العدس ، الكبد ، الفاصوليا الخضراء ، اللوز

، الشيكولاتة ، الجرجير ، السبانخ ، العسل الأسود ،
حبوب القمح الكاملة ، البليلة ، المكسرات وغيرها .

★ السيلينيوم .. الساحر

يطلق العلماء على السيلينيوم المعدن «الساحر» فهو
من أهم المعادن الضرورية لسلامة وصحة الجهاز المناعي
لأنه ينشط إنتاج البروتين الدفاعي «الإنترفيرون» وأيضاً
ينشط الكثير من الإنزيمات المضادة للأكسدة ويحتاج
الإنسان البالغ من «١٠ - ١٥ ملليجراماً» ، السيلينيوم
الذي يحمى الخلايا ويقوي جهاز المناعة ، وهو متوفر
في كثير من الأغذية مثل الثوم والبصل ، الخضروات ،
الفواكه ، الكبد ، الأسماك ، المحار ، اللحوم ،
البندق ، حبوب القمح الكاملة ، وخميرة البيرة وغيرها
، ومع انتشار أي أوبئة مميتة أخرى لا مفر من تقوية
وزيادة كفاءة الجهاز المناعي ، ويكفي أن الإنسان
على مدى عشرات الآلاف من السنين ظل يعيش
صامداً بفضل جهازه العظيم المسمى بالجهاز المناعي .