

## مشاكل شرك وبشرتك وأظافرك



### أسباب أخرى للهالات السوداء تحت العينين

س: أعانى من وجود هالات سوداء تحت العينين رغم أننى أحظى بقدر جيد من النوم، فهل هناك أسباب أخرى ؟

ج: من الأسباب الخفية الشائعة غير السهر ونقص النوم، وجود حساسية ضد بعض الأغذية تؤدي لحدوث التهاب بالأوعية الدموية الدقيقة وخاصة بالمنطقة تحت العينين .. فتظهر بلون غامق بسبب رقة وخفة الجلد بهذه المنطقة.

وفى غالبية الحالات تكون هذه الحساسية ضد نوعين من الأطعمة وهما اللبن أو القمح، واختبار وجود حساسية ضد هذين النوعين، أو غيرهما من الأغذية، يتم الامتناع عن تناولهما لفترة ١٠ أيام ومراقبة ما يحدث ، فإذا تحسنت حالة الغمقان دل ذلك على إيجابية هذا الاختبار.

وفى حالات أخرى يرتبط سبب الغمقان بوجود مشكلة بالكلية أو ضعف بوظيفتها وفى هذه الحالة ينصح بالإضافة لعلاج السبب بتناول كميات كبيرة من الماء النقى يوميًا لا تقل عن ٢ لتر من الماء .. وتقديم الأغذية الغنية بالحمض الأميني أرجينين والذي يعتبر «صديقًا للكلية» وهو يتوافر فى الأغذية مثل : الثوم، والبطاطس ، والأسباراجس ، والبقدونس، والكرفس، والخيار، وفول الصويا، والبذور.

وفى مقابل ذلك يجب الإقلال من تناول اللحوم أو البروتينات الحيوانية، والتي تزيد من العبء الواقع على الكلية، ولكن يمكن تناول البروتين النباتي كالموجود بالحبوب والمكسرات والبذور.

ومن الأسباب الأخرى الخفية لغمقان الجلد تحت العينين تلوث الجسم بمستويات مرتفعة من المعادن الثقيلة كالرصاص . وهذا ما يمكن الكشف عنه باختبار الشعر (Hair Mineral Analysis) .. ولقاومة التأثير السام لهذه المعادن، انظري الجزء الخاص بذلك.

## الجلد الجاف وعلاجه بالغذاء



س: أعانى من جفاف الجلد وخشونته . فما النصائح الغذائية المناسبة؟

ج: هناك احتمالان وراء مشكلة حدوث جفاف واضح بالجلد .

الأول: هو نقص الدهون الأساسية (Essential Fats) فى الغذاء والتي من أبرزها الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ وهذا ما يُتوقع حدوثه إذا لم تهتمى بتناول الأغذية الغنية بها كالأسمك الدسمة، والبذور، والزيت الحار، والمكسرات .

وعلاجاً لهذه المشكلة يمكن الاعتماد - مثلاً - على تناول بذور الكتان المطحونة بنثرها على الأطعمة مثل الكورن فليكس .. أو تناول ملعقة يومياً من الزيت الحار أو زيت السمك .

أما الاحتمال الثانى فهو نقص فيتامين (أ) . ويمكن الكشف عنه باختبار بسيط وهو اختبار كف اليد (Palm Test): اثنى أصابعك للوراء وانظري إلى لون جلد الأصابع من ناحية كف اليد . من المفروض أن يظهر فى هذا الوضع بلون مائل للاصفرار . أما ظهوره بلون أبيض أو رمادى فاتح فيعنى وجود نقص بهذا الفيتامين .

ويمكن تعويض هذا النقص بتناول ثمرة جزر يومياً أو أكثر لمدة أسبوعين .. ولاحظى أن الأنواع العضوية تحتوى على كمية مضاعفة من هذا الفيتامين بالنسبة للجزر غير العضوى .. أو تناولى مستحضرات هذا الفيتامين .

## علامات الشد بالجلد وعلاجها



س: بسبب زيادة وزني ظهرت علامات بالجلد على هيئة خطوط بلون وردي، فما النصائح الغذائية لمساعدة اختفائها ؟

ج: هذه العلامات تسمى بعلامات الشد (Stretch Marks) وتحدث نتيجة تعرض الجلد في بعض المناطق لشد عنيف مما يؤدي لتمزق بأنسجته المطاطية.

وعلاج هذه المشكلة يكمن في مساعدة الجلد على الالتئام، فبالإضافة لتصحيح السبب، يجب توفير نوعين مهمين من المغذيات المحفزة على الالتئام وهما: الزنك، والدهون الأساسية.

فأنت تحتاجين لتناول جرعة يومية من الزنك تبلغ ١٥ مجم . وبالإضافة لذلك يجب توفير الدهون الأساسية في غذائك بتناول كميات يومية من بذور الكتان ، والسلم، والقرع العسلي.. ويمكن طحنها باستخدام ماكينة طحن حبوب البن. ويفضل كذلك تناول الدهون الأساسية في صورة مستحضر للأحماض الدهنية أوميغا - ٣ .

### علاج الشعر الجاف .. بالغذاء

س: كيف أكسب شعري الجاف مزيداً من الحيوية ؟

ج: كل فتاة أو سيدة تعتبر شعرها من أهم أجزاء أو أعضاء جسمها، لكنه ليس كذلك بالنسبة للجسم نفسه.. بمعنى أن جسمك يُوزع المغذيات التي تصله من خلال الغذاء اليومي على أهم الأعضاء الحيوية به كالقلب والكبد والمخ، ويגיע الشعر في نهاية القائمة . فإذا كانت المغذيات التي تصله شحيحة، بسبب نقص أو سوء التغذية، انعكس ذلك بوضوح ويسرعة على حالة الشعر، حيث ظهر جافاً مفتقداً للحياة مائلاً للتقصف والسقوط السريع.

ولذا فإن التغذية الجيدة تعد ركناً أساسياً للاحتفاظ بشعر جذاب.

ولمقاومة مشكلة الجفاف ، يجب زيادة الدهون الأساسية فى الغذاء  
بتناول البذور، والمكسرات ، والأسماك الدسمة.

ويعد زيت كبد الحوت من أفضل الأغذية لمقاومة جفاف الشعر حيث  
يوفر للجسم الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ .

وتتأوى يوميًا كذلك مقدار ملعقتين من البذور المطحونة بنثرها على  
الغذاء مثل بذور الكتان، أو بذور القرع العسلى، أو حبوب السمسم.

واستعنى كذلك بمستحضر لمجموعة فيتامينات ومعادن لتأمين حصول  
الشعر على المغذيات المختلفة.

### التنظيم الغذائى لحالات حب الشباب



س: ما النصائح الغذائية للسيطرة على حب الشباب؟

ج: التغيرات الهرمونية خلال مرحلة البلوغ والمراهقة هى السبب الأساسى  
وراء حدوث حب الشباب .. حيث تجعل الجلد دهنيًا ويحدث انسداد  
لمسام الغدد الدهنية .. ثم يأتى بعد ذلك عامل آخر وهو حدوث عدوى  
والتهاب بها .

ولكن فى الحقيقة أن الجلد يعتبر من أكبر وأهم أعضاء الإخراج حيث  
يتخلص الجسم من خلاله من الماء والأملاح والفضلات بل والسموم أيضًا .

ولذا فإنه يعكس حالة الجسم الداخلية . فإذا كانت عملية إخراج  
الفضلات التى تقوم بها الأمعاء .. وعملية تخفيف المواد الضارة أو السامة  
التى تدخل الجسم بما فى ذلك العقاقير الكيماوية والتى يقوم بها الكبد- لا  
تحدثان بكفاءة ظهرت الإصابة بحب الشباب فى صورة سيئة مُشوّهة،  
والعكس صحيح .

ولذا فإنه لمساعدة السيطرة على حب الشباب يجب الاهتمام بعملية  
«التنظيف الداخلى» للجسم ، والتى من أهم أوجهها مقاومة الإمساك  
بتوفير حيِّز كبير للأغذية الغنية بالألياف من الخضراوات والفواكه

والحبوب الكاملة، وتناول قدر وفير من الماء يوميًا، وربما يحتاج ذلك لعمل حقنة شرجية بصورة منتظمة.

كما يحتاج ذلك للامتناع عن تناول الأغذية الجاهزة المختلطة بكيماويات ضارة ترهق الكبد (انظرى الجزء الخاص ببرامج تنظيف الجسم). ولأن الأغذية المحمرة فى الزيت أو السمن والدهون الحيوانية (اللحوم الدسمة والألبان الكاملة) يمكن أن تزيد من إفراز الدهون بالجلد فإنه ينبغي أيضاً الحد من تناولها لأقصى درجة.

أما أهم المستحضرات التى يجب توفيرها فهى فيتامين (أ) والزنك.. لأن عدم كفايتها بالجسم يزيد من القابلية لحدوث عدوى والتهاب بالغدد الدهنية.

هذا بالإضافة لضرورة الاعتناء بنظافة البشرة للتخلص من الدهون الزائدة بها حتى لا تتعرض للعدوى.

### الغذاء الناقص وسقوط الشعر



**س: أعانى من سقوط الشعر فهل هناك شىء ما ناقص فى غذائى؟**

ج: هذه هى المغذيات الضرورية لصحة ونمو الشعر والتى يؤدى نقص أحدها أو بعضها لتزايد سقوط الشعر :

● فيتامينات (ب) وخاصة فيتامين (ب1) وفيتامين (ب5) .. (أو حمض البانتوثينيك).. وتتوافر بصفة عامة فى البيض ، واللحوم، والأوراق الخضراء للخضراوات ، وخميرة البيرة.

● الزنك .. ويتوافر فى البذور والمكسرات والحبوب الكاملة واللحوم.

● الحديد .. ويتوافر فى اللحوم والحبوب والخضراوات كالسبانخ والبنجر.

● البروتينات .. كالموجودة فى الدجاج ، والحبوب وفول الصويا.

وفى حالة وجود أعراض أخرى مصاحبة لسقوط الشعر كجفاف الجلد، والكسل، والتعب ، وانخفاض الرغبة الجنسية فيحتمل وجود ضعف بنشاط الغدة الدرقية وهو ما يحتاج لفحوصات معينة.

## الأظافر المخططة بالطول

س: أعانى من وجود خطوط طويلة بارزة بالأظافر .. فهل يرتبط ذلك بنقص غذائى ما؟

ج: غالباً ما يرتبط ذلك بنقص فيتامينات (ب) .

إن عملية تبييض ومعالجة الأغذية كالغلال والأرز حرمتنا من نسبة كبيرة من فيتامينات (ب) .. فأنت عرضة لهذا النقص إذا كنت تتناولين دائماً الخبز الأبيض و«البيتى بان» وغير ذلك من المخبوزات الحديثة، وكذلك الأرز الأبيض ومنتجات الدقيق الأبيض عموماً .

ولاحظى كذلك وجود علاقة قوية بين نقص فيتامينات (ب) والتوتر النفسى.. فكلما زادت الضغوط النفسية وطالت مدتها زاد استهلاك الجسم لهذه الفيتامينات .

كما يؤدي كذلك تناول الخمور (والعياذ بالله) لنقص فيتامينات (ب) .

ولذا يجب أن تقبلى على زيادة تناول الأغذية الغنية بهذه الفيتامينات مثل الحبوب ، والغلال الكاملة ، وخميرة البيرة، والخضراوات الورقية.. هذا بالإضافة لتناول مستحضرات (ب) وخاصة خلال الفترات العصبية .

## مقاومة مشيب الشعر



س: لماذا يشيب الشعر .. وهل يمكن معالجة الشعر الأبيض الشائب ؟

ج: مشيب الشعر عملية فسيولوجية (طبيعية) تحدث مع التقدم فى السن مثل عملية وهن العظام وكلاهما بسبب التغيرات الانحلالية (Degenerative Changes) قال تعالى: ﴿رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا﴾ (مريم: ٤) .

لكن حدوث مشيب الشعر فى سن مبكرة نسبياً (Premature Greying) له أسباب أخرى، فقد يرتبط بعامل وراثى، وفى هذه الحالة يلاحظ أن أكثر من فرد من الأسرة الواحدة يشيب شعرهم فى سن مبكرة .

وربما يرتبط ذلك أيضاً بنقص فيتامينات (ب) وخاصة فيتامين (ب١٢) مما يسرع من عملية مشيب الشعر . ولذا فإن توفير فيتامين (ب) المركب يمكن أن يمنع حدوث مشيب الشعر فى سن مبكرة أو يقاوم زيادته .

والشعر يشيب أيضاً فى سن مبكرة تحت تأثير الضغوط النفسية الشديدة والمتكررة .. أو تحت تأثير الصدمات (Shocks) .. ولذا يقال: «هذا أمر يشيب له الشعر» والمقصود تأثيره البالغ على النفس .

### ولكن كيف يحدث ذلك ؟

إن مشيب الشعر يستغرق عدة شهور حتى يكتسب الشعر لونا أبيض أو رمادياً .. أما ما يحدث فى حالات المشيب الواضح السريع للشعر فهو أن الضغوط النفسية الشديدة تؤدى لتساقط الشعر غير الشائب وبالتالي يصير باقى الشعر الشائب هو صاحب اللون السائد .

### ولكن كيف يصير لون الشعر أبيض أو رمادياً ؟

إن المسئول عن لون شعورنا ، سواء كانت سوداء أو بنية أو غير ذلك، صبغات الميلانين التى تلون الشعر مثلما تلون جلودنا .. وهذه تنتجها خلايا خاصة وهى خلايا الميلانين (Melanocytes) .. وعندما تهلك هذه الخلايا وتقل أعدادها لا تمد الشعر بالصبغة الكافية .. وتتحلل صبغات الميلانين الموجودة بالشعر فيتحول لون الشعر إلى لون رمادى أو أبيض .

ولأن صبغات الميلانين تنتج وتتكون من الحمض الأمينى تيروزين (Tyrosine) .. فإن تقديم مستحضرات هذا الحمض الأمينى بجرعة تبلغ جراماً واحداً يومياً قد يقاوم عملية مشيب الشعر، وربما يساعد فى تلوينه من جديد .

## تلوين الجلد .. بالغذاء !



### س: هل يمكن تلوين الجلد بمستحضرات طبيعية ؟

ج: تناول البيتاكاروتين يومياً بجرعات كبيرة نسبياً يمكن أن يصبغ الجلد بلون خفيف برتقالى مثل بعض وسائل تلوين الجلد (Tanning) .. ولذلك

يجب تناول مستحضر للبيتاكاروتين يومياً بجرعة لا تقل عن ٢٠ مجم .. أو تناول كوب عصير جزر من الحجم الكبير، أما تلوين الجلد بطرق كيميائية فيعتمد أحياناً على استخدام كريمات تحتوى على مادة (Dihydroxyacetone) والتي تتفاعل مع أحماض أمينية بالجلد فتعطى لوناً ما بين البرتقالي والبني بعد مرور حوالى ثلاث ساعات .

هذا بالإضافة لطريقة التلوين بعمل حمامات شمس لاكتساب لون شبيه بالبرونزى . وهذا التلوين الشمسى يعد أخطر أنواع التلوين (Tanning) لأنه يجعل بشيخوخة الجلد وحدوث التجاعيد ويزيد من القابلية للإصابة بسرطان الجلد وخاصة فى حالات الجلد الأبيض والشعر الأحمر ووجود شامات .

وتزيد الخطورة بدرجة كبيرة مع تناول الكحوليات أثناء عمل حمامات الشمس أو قبلها لأن الكحول يثبط قدرة الجهاز المناعى على إحداث التئام للحمض النووى بالخلايا (DNA) والذى يتأثر ويتلف بسبب فرط التعرض للأشعة فوق البنفسجية .

## علاج السيلوليت

س: هل تحقق المستحضرات المضادة للسيلوليت نجاحاً؟

ج: السيلوليت (Cellulite) عبارة عن خلايا دهنية ناشفة أو متصلبة تجعل الجلد ببعض المناطق وخاصة بأعلى الفخذين من الخلف مجعداً .. ويحدث ذلك عندما تتراكم بعض الدهون المشبعة (الصلبة) بالخلايا الدهنية عندما تتخفف قدرة الجسم على «تنظيف نفسه» أو التخلص من الفضلات والسموم .. ولذا تتجه بعض هذه الفضلات للخلايا الدهنية وتتراكم بها كذلك .

ومن الواضح من ذلك أن علاج مشكلة السيلوليت يتوقف على أمرين . الأول الحد من تناول الدهون المشبعة مثل اللحوم الدسمة، والألبان الكاملة ومنتجاتها وكذلك منتجات اللحوم كالهامبرجر وغيرها من الوجبات الجاهزة .

والثانى: هو العمل على تنظيف الجسم والتخلص من الفضلات الضارة..  
ولمساعدة ذلك يجب زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه  
وكميات وفيرة من الماء .. ولأن الكبد (وهو العضو المسئول عن إزالة  
السمية) يحتاج لبعض الفيتامينات للقيام بعملية إزالة السمية  
(Detoxification) يجب الانتظام على تناول مستحضر جيد لمجموعة  
فيتامينات بالإضافة لزيادة الاهتمام بتناول فيتامين (ج) على وجه  
الخصوص (انظرى الجزء الخاص ببرامج تنظيف الجسم) .

وبالإضافة لذلك يجب اللجوء لبعض الوسائل الموضوعية المساعدة فى  
تنشيط الدورة بمناطق تراكم الدهون مثل التدليك، والحك بالفرشاة،  
والسباحة.

أما المستحضرات المضادة للسيلوليت فإنها تحتوى على بعض المغذيات  
النافعة للجلد ولكن لا يتوقع لها أن تحدث نتيجة واضحة بدون تنظيم  
غذائى ونشاط رياضى.

### نقر البقع البيضاء على الأظافر



س: أعانى من ظهور بقع بيضاء بأظافر اليد .. فهل هناك نقص  
غذائى ما؟

ج: هذه إحدى العلامات المميزة لنقص معدن الزنك.. فوجود هذه البقع  
على أصبعين أو ثلاثة يعنى أن جسمك يفتقر للزنك.

إن غذاءك قد يحتوى على قدر جيد من الزنك، ولكن لاحظى أن جسمك  
يستهلكه بسرعة خلال فترات التوتر والضغط النفسية .. كما يستنفد  
الجسم الزنك بسرعة عند الرجال من خلال الإفراط فى الجماع؛ لأن  
السائل المنوى غنى بالزنك.

والعلاج هنا يتطلب زيادة الاهتمام بالأغذية الغنية بالزنك، وأغناها على  
الإطلاق المحار .. كما يتوافر فى المكسرات ، والبذور، والفلال الكاملة،  
والبيض، وال فول السودانى.

كما يمكن الاستعانة بمستحضر للزنك يوفر الجرعة اليومية المطلوبة والتي تبلغ ١٥ مجم.

## البقع البنية وعلاجها



س: ظهرت مؤخراً على ظهر يدي بقع بنية اللون .. فما علاجها ؟

ج: هذه البقع البنية تظهر عند كثير من الناس بعد تجاوز سن الأربعين ويطلق عليها بقع الكبد (Liver Spots). وهي نتيجة لحدوث أكسدة أدت إلى تلف الجلد بهذه المنطقة من الجلد، وهذه الأكسدة ترتبط بالتقدم في السن، أو نتيجة للتعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، كما يحدث من خلال عمل حمامات الشمس على شاطئ البحر .

وبناء على ذلك، فإن تقديم مضادات الأكسدة يمنع تكون بقع جديدة .. وخاصة فيتامين (ج) ، وبيتا كاروتين ، وفيتامين (هـ) فيجب زيادة الاهتمام بتوفير هذه الأنواع في الغذاء اليومي بالإضافة لتناولها في صورة مستحضر طبي.

كما يفيد دهان هذه البقع بفيتامين (هـ) .. وذلك بوضع محتويات كبسولة فيتامين (هـ) على مكان البقع يومياً .. إذ يساعد ذلك في تخفيفها لكنه لن يمحوها تماماً .

وهذه البقع قد ترتبط أيضاً بالكبد عندما يكسل في القيام بوظيفته في معالجة وتخفيف المواد الضارة والسامة بسبب زيادة العبء الملقى على عاتقه .. ولذا فإنه من المفيد أيضاً الالتزام ببرامج تنظيف الجسم وتدعيم الكبد (انظر الجزء الخاص بهذا الموضوع) .. فيجب زيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه والحبوب والحد من تناول الأغذية الحيوانية وخاصة المحمرة في الزيت أو السمن وكذلك الأغذية الجاهزة والمخلوطة بكيماويات مضافة .

كما يجب زيادة الاهتمام بتناول الماء النقي .. وتناول الخرشوف والجلون لإعطاء دفعة للكبد لتنشيط وظيفته في إزالة سمية المواد (Detox).