

## أمراض المخ والأعصاب وعلاقتها بالتغذية

**س: باعتبار «المخ» هو العضو الأهم لأنه يتحكم في باقي أجزاء وأعضاء الجسم فهل هناك علاقة بين المخ والأعصاب وبين التغذية؟**

ج : بداية هناك ارتباط كبير بين المخ والأعصاب وبين التغذية، وكلما زادت التطورات التكنولوجية التي تلحق بجراحة المخ والأعصاب ازدادت الحاجة والعلاقة ارتباطاً بينها وبين التغذية، فالمخ أي الإدارة البشرية هي التي تتحكم فيما نتناوله من تغذية، إما باتباع نظام غذائي صحي سليم يعود بالفائدة على بقية أعضاء الجسم أو العكس، ومن هنا يتضح الفارق بين إنسان وآخر.

ويجب على كل إنسان معرفة: أن المخ ببساطة عبارة عن خلايا تتفاعل فيما بينها إما من خلال الكهرباء وإما كيميائياً وفق نظام دقيق جداً، وقد يحدث خلل ما في هذا النظام وذلك:

حين تزيد مادة كيميائية ما فيحدث: استثارة، حين تقل مادة كيميائية ما فيحدث: عدم القيام بالوظيفة بكفاءة.

ويؤدي هذا الخلل الكيميائي إلى حدوث اضطرابات في كهرباء المخ فيبدأ ظهورها على الإنسان - سواء طفلاً أو كبيراً - في صورة نوبات تأخذ أشكالاً عديدة منها:

رعشه في اليد أو القدم، أو تشنجات أو إغماءة وغيرها من الأشكال.

وأسباب حدوث هذا الخلل تختلف وتتعدد لأسباب معروفة مثل:

صددمات الرأس أو النزيف أو الجلطات أو الأورام أو أسباب أخرى غير معروفة حتى الآن.

كما يجب أن نفرق ما بين:

١- ارتباط المخ بالتغذية  
٢- ارتباط المخ بالأعصاب

تعد أمراض الصرع في ارتباطها الوثيق بالتغذية من أبرز العوامل وضوحا في تأكيد ونجاح هذه العلاقة وبالأخص أمراض الصرع في الأطفال، وهنا يجدر التنبيه على كل الأمهات وكذلك المدرسين بمدارس الأطفال المختلفة بضرورة ملاحظة الأطفال بانتباه شديد؛ لأن مرض الصرع يبدأ بحدوث "Black out"؛ بمعنى أن تكون الأم تتحدث أو المدرس يشرح ولا ينتبه الطفل، أو في درس إملأ فيكتب الطفل كلمتين ويترك كلمتين آخرين.. وهكذا أي أن الطفل يفقد التركيز ويصاحب

ذلك شعوره بالصداع وبالتالي التأخر في الدراسة أو أدائه لمهام مطلوبة منه، ويجب أن نعلم أن هذا ليس تخلفاً عقلياً بل هو «عدم تركيز» والذي يعود بالدرجة الأولى إلى أن الطفل يسمع نصف الكلام ولا يسمع النصف الثاني منه وبالتالي لا يفهم جيدا.



## س: وهنا يأتي السؤال وما علاقه هذا المرض بالتغذية؟

ج : قلنا أن هذا المرض نتيجة لحدوث خلل في كهرباء المخ، والمخ أصلاً يفرز مادة تجارب في الخلل - أو هذه الاضطرابات - يستمدّها من الجسم من الغذاء وهنا يأتي دور الغذاء من خلال التحاليل على المخ باستخدام أسلوب غذائي معين نشعر فيه بأن الجسم في حالة جوع وفي هذه الحالة يبدأ في إفراز هذه المادة واسمها "Starvation"، فتبدأ في محاربة الخلل والاضطراب ثم تقضي عليه تماما ويشفى المريض.

ويتمثل هذا الأسلوب في إعطاء الجسم تغذية عالية في الدهون وقليلًا جدًا من البروتين والكربوهيدرات ويظل الطفل - أو المريض - يتبع هذا الأسلوب لمدة سنتين وقد حقق هذا الأسلوب نجاحًا كبيرًا جدًا وتم شفاء مرضى كثيرين وبالأخص في الأطفال.

## س: هل العلاج بهذا الأسلوب قد يؤثر على أعضاء الجسم الأخرى؟

ج : لا بالطبع؛ لأن العلاج بهذا الأسلوب لا بد أن يتم تحت إشراف ورقابة طبية دقيقة صارمة وفي المستشفيات: أي تحت رعاية كاملة وشاملة.

وبالرغم من أن الطفل يحرم - خلال فترة العلاج - من بعض العناصر الغذائية المهمة إلا أنه يتم تعويضه عنها ببدايل نسب معينة وفي فترات معينة فهي عملية متوازنة جدًا يراعى فيها صحة الطفل البدنية والنفسية، ولنا أن نتخيل البديل وهو أن نعوض طفلاً عمره سنتان أو ثلاث أو أكثر قليلاً أدوية وعقاقير تعالج النوبات لما لها من أضرار وخيمة بدنياً ونفسياً عليه.

هذا ويجب أن نعلم أن هذه النوبات إذا لم يتم علاجها بالأسلوب الأمثل - والذي قدمناه - قد تتطور إلى أمور بالغة الخطورة وهذا الأسلوب الأمثل يتم بشكل علمي ومتوازن بين النسب الغذائية حتى يتحقق الشفاء بإذن الله، وهذه الرعاية الفائقة وهذا الإشراف الدقيق يمتد لأصغر الأمور والتي قد تبدو للبعض بسيطة وعلى سبيل المثال:

**معجون الأسنان العادي ممنوع على هؤلاء الأطفال لاحتوائه على السكر لأن السكر الصناعي يزيد من اضطرابات المخ**

أيضاً الفوليك أسيد على الرغم من أنه غذاء أساسي للمخ إلا أن تناوله في صورة حبوب أو أقراص بشكل زائد على الحد - أي بعيداً عن الإشراف الطبي - يزيد أيضاً من اضطرابات المخ وهكذا فالعلاج يراعى كل شئ حتى ما يبدو أنه بسيط منها.

**س: رجل عمره ٤٧ سنة يعاني من العصب الخامس وقد تحول منذ خمس سنوات إلى نباتي - أي ابتعد عن تناول اللحوم الحيوانية تماماً - وهو الآن يعالج بجرعة «ثلاثة أقراص» ثم زادت إلى «أربعة أقراص» يومياً، وقد تحسنت حالته إلا أنه يشعر بنغزات بسيطة.. ويريد معرفته الغذاء المناسب لحالته.**

ج : من المهم معرفة أن العصب الخامس هو: عصب حسي وحركي للوجه، فهو الذي يعطى الإحساس للوجه وله ثلاثة فروع، بداية من: أعلى الجبهة لأسفلها.. (الفرع الأول) مروراً ب: الخدين الأيمن والأيسر.. (الفرع الثاني) نهاية ب: أسفل الخد

مع الفكين..(الفرع الثالث)، أي أن العصب الخامس يشمل الوجه كله من الناحيتين بخلاف العصب السابع فهو عصب حركي فقط، فالعصب الخامس يحرك بعض الوجه ولكنه يعطى الإحساس للوجه كله، وبالنسبة لآلام العصب الخامس فهي عبارة عن التهاب كالتي تصيب أي عصب، وأسبابه متعددة، كما أن الإصابة به تحدث سن معينة وغالبا السن المتقدمة؛ ولذلك أنصح بعمل أشعة بالرنين المغناطيسي على المخ وكذلك بعض التحاليل والاختبارات الأخرى لكي نشخص الأسباب بشكل دقيق، وهنا تظهر أهمية الغذاء كعلاج لمثل هذه الحالات كما سبق وشرحنا، فهذه الحالة تأخذ جرعة كبيرة أربعة أقراص -« أي ٨٠٠ مم - يومياً» وقد يبقي طوال العمر عليها، لا بد من استشارة طبيب متخصص، وهنا يتدخل الغذاء بدوره كعلاج، وعلى أقل تقدير فالغذاء يخفض الجرعة ومن خلال تقارير وبحوث أثبتت أنه يتم الشفاء منها خلال ثلاث أو أربع سنوات؛ وذلك باتباع نظام غذائي يحافظ على العصب، وبمجرد ذكر كلمة أعصاب من الناحية الغذائية فأهم ما ينصح به الغذاء الغني بـ فيتامينات "B" كومبليكس، "B1، B2، B3، B5"، وأيضاً فيتامينات: "C" وأيضاً عناصر: الزنك والكالسيوم والماغنسيوم، ولأن هذه الحالة غذاؤها نباتي - ولا يأكل اللحوم - فيمكن التعويض عنها ببدائل كالمكملات الغذائية والفيتامينات ولكن كما قولنا تحت إشراف طبي ومتخصص.

### س: كيف نتحكم من خلال المخ في عمل الريبجيم؟ ولماذا يفشل البعض فيه؟

ج : مبدئياً لا يوجد إنسان لا يرغب في تخسيس وزنه للحد الأمثل الطبيعي ويعود فشل البعض في تخسيس وزنه لسببين هما:

الأول: في بداية فترة الريجيم يقوم الجسم بإفراز مواد تبعث على الاكتئاب - وهى مختلفة من إنسان لآخر - هذا إلى جانب شعور الحرمان نفسه من ألوان معينة من الطعام فى هذه الفترة الأولى أو غيرها، وهنا يظهر دور اختصاصي التغذية الذي يستطيع أن يساعد الشخص الذي يقوم بالريجيم لكي يتجاوزها بنجاح ويستمر حوالي ٥ إلى ٦ أيام.

أما بالنسبة للثاني فهو: إذا لم يأت نظام الريجيم بالنتائج المرجوة يحدث إحباط ولذلك لا بد من أن ينتبه كل إنسان يرغب في تخسيس وزنه لهذين السببين وأن يتعامل معهما بمساعدة اختصاصي التغذية بإرادة قوية وصبر حتى تتحقق النتائج المرجوة وبشكل علمي سليم فلا يعود إلى زيادة الجسم مرة أخرى.

### س: كيف يعيش الإنسان وهو يتمتع بعقل نشيط وسليم وذكرة قوية؟ وما هي الأغذية التي تساعد على ذلك؟

ج : هذه أمنية ورغبة كل إنسان، والعالم كله يعمل على ذلك؛ فهناك تقريبا ثورة منذ حوالي عشرين عامًا في هذا الاتجاه وقد ازدادت الحاجة له لأن متوسط عمر الإنسان لم يعد ما بين ٧٠ إلى ٨٠ سنة بل تعدى المائة سنة فاتضحت أكثر مشاكل



التغذية غير السليمة على المخ، وازدادت الحاجة والرغبة لتحقيق هذا الأمل باتباع الأساليب الغذائية الصحية السليمة.. والأبحاث والدراسات لا تتوقف.

وهناك عدة نصائح عامة ومهمة يمكن من خلالها أن نتقدم كثيرًا لتحقيق هذا الأمل وتتمثل في تدريب المخ، وهو مثل أي تدريب آخر تماما كما أدرّب عضلة لكي تقوى فهناك رياضة فعلا للمخ يمكن إيجازها فيما يلي:



- التغذية الصحية السليمة.
  - ممارسة الرياضة بانتظام وهذه تأتي رقم واحد وحتى رقم مائة في الأهمية.
  - البعد - كلما أمكن - عن الملوثات بجميع أنواعها.
  - التعرض الدائم للأماكن الغنية بالأكسجين، كالأماكن الخضراء والحدائق.. إلخ.
  - تجنب الضغوط بجميع أنواعها العصبية والنفسية، ولكي نكون عمليين لا أقول عدم الوقوع أو التعرض لها ولكن أقول "نزل الستارة" بمعنى أكثر دقة حاول أن بقدر الإمكان تفصل نفسك عنها حتى تتمكن من الحياة بشكل أفضل.
- و عندما نتعرض للتغذية السليمة للمخ نقول: نتناول الأفضل والأمثل: البروتين ثم الخضراوات ثم الفاكهة:
- الأغذية الغنية بالمعادن والفيتامينات كالزنك وفيتامين "C" كالخضراوات والفاكهة والبقول العضوية لأنها تعزز من وصول الأكسجين إلى المخ فتحسن من عمله بكفاءة وتحسن الذاكرة.

• وبالنسبة للأطفال يفضل زيادة نسبة البروتين لهم للنمو وكذلك تناول الكربوهيدرات بنسب سليمة.

والامتناع تماما عن كل من الأغذية التالية:

- الأكلات المصنعة مثل: اللحوم المصنعة والمحفوظة والمدخنة وغيرها.
- الأكلات المقلية: كالوجبات السريعة والمصنعة كالهامبورجر والسوسيس والبطاطس المقلية..إلخ.
- المواد الحافظة.

ثم العودة إلى الطبيعة مرة أخرى بتبادل الأغذية الطبيعية العضوية: أي التي لا يستخدم في زراعتها أي مبيدات، لأن تلك التي تنتج بواسطة هذه المبيدات الحشرية والزراعية تسبب حساسية فتؤثر بلا شك على الذاكرة.

**س: طفله عمرها خمس سنوات تعاني من مرض «التوحد» والدتها تسأل عن أي علاج لها ولو بالجراحة وكذلك بالتغذية المناسبة؟**



ج : مرض التوحد ليس له علاج بالجراحة والعلاج الأمثل: هو كيفية التعامل مع هذه الطفلة أو الطفل المريض بهذا المرض والعمل على الانتقال به من كونه عالية على المجتمع إلى أن يصبح طفلاً منتجاً، وهناك أطفال منهم موهوبون في مجالات عديدة، وهناك مراكز متخصصة تساعد الأسرة في ذلك.

والحقيقة أن هناك بعض الضغوط في تغذية هؤلاء الأطفال ومنها:

أن أغلبهم يرفض تناول اللحوم بالرغم من أهميتها في نموهم؛ لذا لا بد من بذل الجهد والسعي لحملهم على تناولها ولو بالتحايل وكذلك إعطائهم بدائل كالدجاج والأسماك وأيضاً فيتامين "B12" لأن من يعاني من هذا المرض يكون لديه نقص في هذا الفيتامين.

ومن هذه الصعوبات أيضاً: أن لديهم حساسية ضد الجلوتين الموجود في القمح؛ ولذلك لا بد من إعطائهم بدائل كالذرة مثلاً.

بشكل عام: لا بد أن نوع ونعد لهم الوجبة لتحتوى على الفوائد الغذائية الطبيعية - غير المستخدم فيها مبيدات - وأن تأخذ أشكالاً وألواناً عديدة تشجعهم على تناولها وأن يكون هناك تعاون وتنسيق بين الوالدين خاصة الأم وبين أحد المراكز المتخصصة - وهى متوفرة الآن - في قبل هذه الحالات وإن شاء الله سوف يصبح من الأطفال المتميزين.