

### أعشاب ونباتات يحتاجها مريض السكر

#### تناول بصلة واحدة يومياً



أكدت الأبحاث الحديثة أن البصل من الأغذية المفيدة جداً لمريض السكر حيث يحتوي البصل على مادة تسمى (أورينيز orrinase) تعمل على تنشيط البنكرياس وإفراز الأنسولين إلى جانب فوائد البصل الأخرى مثل :

- تقليل نسبة الكوليسترول الضار بالدم وزيادة نسبة الكوليسترول النافع HDL.
  - يحافظ البصل على سيولة الدم فيقي من الجلطات .
  - يعتبر البصل مضاداً حيوياً طبيعياً حيث يعمل على قتل أنواع كثيرة من البكتريا .
- لذا ننصح مريض السكر بتناول بصلة نيئة يومياً على الأقل إلى جانب تناوله مطبوخاً .

#### الثوم العجيب متعدد الفوائد



يعتبر الثوم من أقدم الوصفات الطبيعية لعلاج أمراض القلب مثل : تصلب الشرايين والجلطات إلى جانب مقاومته للعدوى فهو يعمل كمضاد حيوى لقتل معظم أنواع البكتريا لكن الدراسات الحديثة أكدت أهمية الثوم في علاج مرض السكر حيث

يحتوى على أحد المركبات الكبريتية s-allylcysteine sulfoxide والتي تعمل على تنشيط خلايا البنكرياس لإفراز الأنسولين .

كما أنها تقاوم حدوث تغير في الخلايا وبالتالي تعمل على مقاومة السرطان وكذلك يعمل على تقليل نسبة الكوليسترول بالدم . لذا احرص على تناول فصين أو ثلاثة من الثوم نيئة على الريق أو تناوله مطبوخاً مع طعامك .

## الشطة الحمراء علاج جديد لمرضى السكر

23

أثبتت الدراسات الحديثة أن الشطة الحمراء (الفلفل الحار) لها دور كبير في علاج التهاب الأعصاب الطرفية الناتجة عن مرض السكر Diabetic neuropathy ولذا وافقت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية F.D.A على مستحضر دوائى يستخرج من الشطة يسمى Axsain لذا ننصح مريض السكر بالاعتماد على الشطة الحمراء في العلاج خاصة عندما يشعر بالآلام وتنميل في الأطراف إلى جانب فوائد الشطة الأخرى في علاج الإسهال وعلاج عسر الهضم وعلاج قدم مريض السكر حيث أثبتت الدراسات التى أجريت على مائة مريض من مرضى القدم السكرى أن سبعين مريضاً منهم تم شفاؤهم في خلال شهر !!

### طريقة التحضير :

في علاج حالات التهاب الأعصاب الطرفية أضف ربع إلى نصف ملعقة صغيرة من الشطة الحمراء إلى فتجان مليء بزيت الزيتون ويُقلب الخليط ثم يستخدم في دهان الأطراف والمناطق المؤلمة ، ويكرر ذلك يومياً إلى أن يزول الألم .

## الحنظل كدواء للسكر في آسيا

24

الحنظل نبات عشبي مرُّ المذاق لكنه مفيد جداً وهو منتشر في آسيا وأفريقيا ويعتبر هو علاج السكر الأكثر انتشاراً في آسيا .

\* وترجع أهمية الحنظل الطبية إلى : احتوائه على قلوبات وراتنجات مختلفة وجليكوسيدات متبلورة ومادة مرة تعرف باسم الحنظليلين *colocynthin* والتي لها الأثر الفعال في خفض معدل السكر بالدم إلى جانب تخفيف آلام الأعصاب الطرفية .

\* **طريقة الاستخدام :** يستخدم مطحون لب الحنظل على هيئة مسحوق جاف بجرعة بسيطة لا تتجاوز 0.2 جم يومياً حتى لا تسبب مغصاً وهيجاناً للأمعاء وإسهالاً شديداً.

\* **مغلي الحنظل :** تغلي الثمار في الماء ثم يصفى ويشرب .

\* **عصير الحنظل :** تُقطع الثمار ثم تُعصر وتُصفى ، ثم يُشرب العصير يومياً على الريق .

## بذور الكرفس مفيدة جداً

25

تستخدم أعواد الكرفس في عمل السلطة الخضراء كما تدخل في تجهيز بعض الأكلات وذلك لفوائدها الصحية العديدة حيث، تساعد في علاج :

\* مرض السكر وارتفاع ضغط الدم .

\* هبوط القلب أو فشل القلب .

وقد أثبتت الدراسات أن لبذور هذا النبات أهمية عظيمة في علاج هذه الحالات أيضاً بل إنها تعتبر أكثر فاعلية من الأوراق والسيقان ولذا ننصح بعمل برنامج علاجي محدد تحت إشراف طبيب متخصص أو اتباع الطريقة التالية :

#### طريقة التحضير :

مغلي أو منقوع الكرفس : يضاف 1 - 2 ملعقة صغيرة إلى كوب ماء مغلي وتترك لمدة ربع الساعة ثم يصفى الماء من البذور ويُشرب .

الجرعة : ثلاثة أكواب يومياً .

#### تحذير :

ممنوع إعطاء مغلي الكرفس للأطفال أقل من سنتين .

## جذور الجنسنج

26

يعتبر الجنسنج من النباتات القديمة شائعة الاستخدام في دول شرق آسيا ويستخدم هناك كمقوِّ عام ومقاوم للأمراض . ومن ناحية أخرى أثبتت الدراسات الحديثة أن للجنسنج أهمية فعالة في علاج مرض السكر خاصة النوع الثاني .

ومن أبرز تلك الدراسات تلك التي أجريت في جامعة «تورنتو» الأمريكية على عدد كبير من مرضى السكر خاصة من النوع الثاني حيث تم إعطاء كل مريض ثلاثة جرامات من جذور الجنسنج يومياً قبل الغذاء بحوالي نصف الساعة وقد أدى ذلك إلى تحسن ملحوظ لمستوى السكر بالدم لهؤلاء المرضى وتحسنت الحالة المزاجية وانخفض وزن السمان منهم .

## ورق الموز يحتوى على أنسولين نباتى

27

تحتوى أوراق الموز على حمض الكورسوليك Corsolic acid والتي أثبتت الدراسات الحديثة أن مفعوله مشابه لمفعول الإنسولين حيث يعمل على دخول الجلوكوز إلى الخلايا وبالتالي يتم حرقه وتقل نسبته بالدم ولذا يطلق عليه اسم الإنسولين النباتى phyto insulin كما أن هذا الحمض له دور مهم فى تقليل نسبة الدهون الثلاثية فى الدم والتي يعانى منها كثير من مرضى السكر وبالتالي يقلل من نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم والجلطات والإصابة بأمراض القلب ولذا يتوقع انتشار العلاج به فى المستقبل القريب .

## بذور القرع العسلى غنية بعنصر الزنك المفيد

28

وجد أن بذور القرع العسلى من أغنى المصادر الطبيعية بعنصر الزنك الضرورى الذى يدخل فى تركيب الإنسولين وبالتالي يؤدى نقص عنصر الزنك إلى نقص نسبة الإنسولين مما يؤدى إلى ارتفاع نسبة الجلوكوز بالدم .

هذا إلى جانب تأثيره على أنشطة كثيرة بالجسم فهو يساعد على امتصاص الفيتامينات وتكوين الحمض النووى داخل الخلية وتصنيع بروتين الخلية ويعتبر عنصر الزنك من مضادات الأكسدة حيث يؤدى نقصه إلى ارتفاع مستوى الدهون الثلاثية وزيادة أكسدة الكوليسترول الضار وبالتالي يترسب فى الشرايين .

ولعنصر الزنك فائدة مهمة حيث يعمل على دعم الغدد الجنسية وغدة البروستاتا ولذا يعتبر من العناصر المهمة للصحة الجنسية ويوجد الزنك أيضاً في لحم الدجاج والقواقع البحرية .

## الفاناديوم معدن نادر مفيد جداً

29

يعتبر الفاناديوم من المعادن النادرة والذي ظهرت له ضجة طبية حديثاً حيث حُضرت منه مستحضرات طبية تسمى سلفات الفاناديل vanadyl sulfate وذلك لأنه يزيد من فاعلية الأنسولين وأحياناً يقوم بنفس دور الأنسولين حيث يحفز الخلايا على استهلاك الجلوكوز وبالتالي يقلل من نسبة الجلوكوز بالدم .  
وبالتالي يمكن تخفيض جرعة الإنسولين وذلك عند تقديم الفاناديوم بجرعة يومية تعادل 125 ملليجرام .

ويوجد عنصر الفاناديوم في العناصر الغذائية التالية (الجبن - اللبن الرايب - الإستاكوزا - بعض الخضراوات) .

## احرص على شرب المريمية

30

يعمل الشراب المصنوع من نبات المريمية على خفض مستوى الجلوكوز بالدم وخاصة عندما يؤخذ قبل الأكل .

**كيفية تجهيز الشراب :**

يضاف 1 - 2 ملعقة من أوراق النبات الجافة إلى الماء المغلي ثم يُنقع لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً .

## خميرة البيرة تنشط البنكرياس لإفراز الإنسولين

ترجع أهمية الخميرة إلى احتوائها على عنصرين غذائيين مهمين وهما : عنصر الكروم وفيتامين (ب) .

### أهمية عنصر الكروم :

يعتبر عنصر الكروم من المكملات الغذائية لمريض السكر كما أنه يساعد على السيطرة على نسبة الجلوكوز بالدم حيث يعمل على إدخال الجلوكوز للخلايا ويساعد على إفراز الإنسولين من البنكرياس ويعمل على خفض نسبة الدهون الثلاثية وتقوية العضلات ويتوافر عنصر الكروم في أغذية أخرى مثل البندق واللوز والحبوب الكاملة كالقمح وعيش الغراب .

### أهمية فيتامين (ب) :

ترجع أهمية فيتامينات (ب) إلى دخولها في أغلب التفاعلات الكيميائية الضرورية كالتفاعلات الكيميائية اللازمة لتكوين كرات دم حمراء جديدة والتفاعلات اللازمة للتمثيل الغذائي للكربوهيدرات أو البروتينات أو الدهون . كما أن هذه الفيتامينات ضرورية لتغذية وسلامة الأعصاب ، ويؤدي نقصها إلى التهاب الأعصاب الطرفية وحدوث مضاعفات مرض السكر .

كما أن للخميرة فوائد أخرى بصفة عامة حيث تحتوي على عناصر غذائية مهمة مثل : البوتاسيوم والليثين والسيلينيوم .

كما تحتوي على حامض النوكليك Nuclie acid الذى يقاوم الشيخوخة ويجدد نشاط وحيوية الخلايا .

## أوراق شجر المانجو مفيدة لحديثى الإصابة بالسكر

32

تعمل أوراق شجر المانجو على ضبط مستوى السكر بالدم خاصة حديثى الإصابة.

**كيفية التحضير :**

\* أولاً منقوع الأوراق : تنقع الأوراق لمدة 21 ساعة ثم تعصر هذه الأوراق باليد لزيادة تركيز المنقوع ثم تُصفى وتُشرب بمعدل فنجان واحد يومياً قبل الإفطار .

\* ثانياً مسحوق الأوراق : تجفف الأوراق ثم تطحن حتى تكون على هيئة مسحوق ثم يؤخذ منها نصف ملعقة يومياً صباحاً ومساءً .

## السبانخ تحتوى على حامض سحرى لعلاج السكر ومقاومة الشيخوخة

33

تحتوى السبانخ على حامض ألفا ليبويك Alpha lipoic acid والذى يلعب دوراً مهماً فى السيطرة على نسبة السكر بالدم حيث يعمل على زيادة فاعلية الإنسولين ويحفز الخلايا على استهلاك الجلوكوز كما أنه يقاوم التهاب الأعصاب الطرفية التى تسبب مشكلة كبيرة لمرضى السكر حيث يعمل على زيادة تدفق الدم للخلايا العصبية وتنشيط التئام الألياف العصبية ولهذا الحمض فوائد أخرى أهمها :

\* أنه مضاد للأكسدة حيث يعمل على تكسير أو إزالة خطورة الشقوق الحرة التى تهاجم الخلايا .

\* أنه يساعد على إنتاج نوع مميز من مضادات الأكسدة وهو الجلوتاثيون الذى يلعب دوراً رئيسياً في منع أكسدة الكوليسترول وتجديد خلايا الجهاز المناعى ومقاومة بعض المواد المسرطنة ومقاومة الشيخوخة .

## أوراق التوت علاج قديم لمريض السكر

34

استخدمت أوراق شجر التوت كعلاج لمرضى السكر قبل اكتشاف الإنسولين وذلك لدوره الفعال في خفض نسبة السكر بالدم . ويرجع ذلك إلى احتواء أوراق التوت على مادة نيو ميرتلين Neomyrtillin والتي تقاوم ارتفاع نسبة الجلوكوز خاصة بعد الأكل . أيضاً يحتوي التوت الغامق على مركبات فعالة مضادة للأكسدة والتي تعمل على تقوية الشعيرات الدموية خاصة المغذية لشبكية العين كما تمنع حدوث تصلب الشرايين حيث تمنع ترسيب المواد الدهنية على جدران الأوعية الدموية .

## الجعضيض مفيد للكبد ومقاوم لمرض السكر

35

يعتبر عشب الجعضيض من أغنى المصادر الطبيعية بإعادة السليارين والتي يعرفها كل مرضى الكبد حيث تعمل على تنشيط الكبد، وتخفف من متاعب الحويصلة المرارية . هذا إلى جانب دورها الفعال في علاج مريض السكر خاصة من النوع الثانى الناتج عن مقاومة الخلايا للإنسولين كما أنه غنى بمضادات الأكسدة والتي تُبعد الشقوق الحرة عن الخلايا .

## الكزبرة ومريض السكر

36

هناك عدة فوائد لبذور الكزبرة حيث تقلل من مستوى الجلوكوز بالدم وتقلل من حدوث العدوى لأنها تقلل البكتريا والفطريات وبالتالي فهي علاج جيد للقدم السكرى .

### وطريقة التحضير :

يضاف ملعقة ونصف من البذور بعد هرسها إلى فنجان ماء مغلى ثم تُنقع لمدة 6 ساعات ثم يُشرب هذا المشروب ثلاث مرات يومياً .

## الكرنب له فائدة عجيبة

37

يعمل الكرنب على خفض معدل السكر بالدم وبالتالي فهو يساعد في علاج مريض السكر . فالكرنب يحتوي على مادة تشبه في عملها هرمون الإنسولين كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تقلل امتصاص الجلوكوز من الأمعاء إلى الدم . هذا إلى جانب احتوائه على فيتامين ب المركب وفيتامين ج المفيدين لمريض السكر .

## الحصرم علاج جديد لمريض السكر<sup>(1)</sup>

38

أثبتت فائدته الدراسات التي أجريت في المعهد القومي للسكر بمصر والمركز القومي للبحوث حيث وجد أن له تأثيراً فعالاً في خفض معدل السكر بالدم وخفض

(1) الحصرم هو ثمار العنب غير الناضجة.

نسبة الكوليسترول والدهون الضارة ، وهذا ما جعله مفيداً أيضاً في علاج أمراض القلب والشرابين ولذا فإن الأبحاث جارية على قدم وساق لإعداد علاج من الحصرم على هيئة كبسولات لعلاج مرض السكر .

## أضف القرفة إلى طعامك أو تناولها كمشروب



ثبت علمياً أن القرفة تحتوى على مركب نشط يسمى (ميثيل هيدروكسي تشالكون بوليمر) Methyl Hydroxy chalcon polymer الذى يعمل على تحويل الجلوكوز داخل الخلايا إلى طاقة وبالتالي يقلل من نسبته بالدم .. كما أنه يعمل على مقاومة تولد الشقوق الحرة وبالتالي يقلل من حدوث مضاعفات السكر .

ولذا ننصح مريض السكر بتناول شراب القرفة بدلاً من المشروبات التقليدية (الشاي والقهوة) إلى جانب إضافتها للطعام كنوع من التوابل.

## الجريب فروت بديلاً لحبوب السكر



تتكون ثمرة الجريب فروت من :

7%	كربوهيدرات
0.7%	بروتين
0.1%	دهون
0.2%	معادن وأملاح كالسيوم والفوسفات والحديد
92%	ماء

كما تحتوى على فيتامينات (أ) ، (ب) ، (ج) .

لذا أكد خبراء التغذية أن الجريب فروت من أفضل الأغذية لمريض السكر

حيث إن :

تناول ثلاث ثمرات جريب فروت على ثلاث مرات يومياً مع  
زيادة الاعتماد على الفواكه والخضراوات بصفة عامة لمدة  
أسبوعين تجعل المريض لا يحتاج لتناول أقراص السكر بشرط  
تجنب الإفراط في تناول السكريات .

ولجريب فروت فوائد أخرى :

حيث يعمل على إنقاص الوزن ، لذا يستخدم في برامج الريجيم .  
كما أنه يحتوى على مادة المارينجين Maringin المفيدة في حالات البرد حيث تقوى  
جهاز المناعة وتخلص الجسم من الحموضة الزائدة .

لذا ننصح بعمل هذه الوصفة ،

جهز إناءً واملاه بعصير الجريب فروت وضعه فى الثلاجة ثم  
تناول منه كأساً من وقت لآخر على مدار اليوم وكرر ذلك عدة  
مرات فى الأسبوع  
ويجب الحذر من أن تعتمد عليه كغذاء أساسى لأنه لا يمد  
الجسم بكافة العناصر الغذائية اللازمة .

نصيحة غذائية  
لمريض السكر

