

دكتور/ أيمن الحسيني

أغصابُ نِبائِك من الطِبِ السُّعْيِ في خِدْمَةِ مَرِيضِ السُّكْرِ

- النُظَةُ المِجْرَاءُ .. تحل مُشْكَلَةَ قَدَمِ مَرِيضِ السُّكْرِ !!
- لِمَاذَا يَضَعُونَ بِالْحَلِيبَةِ ؟ وَمَا فَائِدَةُ التَّرْمِسِ ؟
- البَطَاطِسُ خَطِرٌ ، وَالتَّفَاحُ سَمُوحٌ بِهِ .. عَالِي مَسْئُولِيَّتِي !!
- النُّومُ .. أَفْضَلُ مَضَادٍ صَبِيحِيٍّ لِلإِثْرَابَاتِ المُتَكَرِّرَةِ !!
- الأَكْزِيرَةُ وَسِرْعَانَا العَجِيبُ (.. آه مِنْ ضَمِيرَةِ البِيرَةِ !!
- أَوْلَى شَجَرِ المَلاخِجُو .. عِلَاجٌ فَعَالٌ لِسُكْرِ !!
- لَعْنَةُ المَأْكُولَاتِ تَقَاوِمُ الضَّعْفِ الجِنْسِيِّ !!
- مَاذَا تَأْكُلُ ؟ وَمَاذَا تَمْتَنِعُ عَنْهُ ؟

مكتبة
البيروت



للطبوع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
٢٣٨٠٤٨٣ - ٢٣٧٩٨١٢ - ٢٣٨٩٣٧٢ ف، ٢٣٨٠٤٨٣

اسم الكتاب

**أعشاب ونباتات
في خدمة مريض السكر**

اسم المؤلف

د. أيمن الحسسينى

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

١٩٩٣/٥٠٦٣

977-271-0447

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أى جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابى سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٢٤٩ الرياض ١١٥٢٢ - هاتف: ٤٢٥٢٧٦٨ - ٤٢٥١٩٦٦ فاكس: ٤٢٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس: ٦٢٩٤٣٧

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٢٣٨٠٤٨٣

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

obeikandi.com

مقدمة

مع هذا الكتاب نمضى فى رحلة مع مرض السكر من البداية إلى النهاية ، مع تركيز الإهتمام على الجانب الغذائى والاستفادة من الفوائد الصحية للأعشاب والنباتات الطبية .. باعتبار أن هذا الجانب - من وجهه نظرى .. أهم جوانب علاج مرض السكر . وحتى تعرف ما يجب أن تأكله ، وما يجب أن تمتنع عنه ، وما يمكن أن تقدمه لك الأعشاب من فوائد ، كان لابد من توضيح المضاعفات العديدة لهذا المرض باعتباره يؤثر على كافة أجهزة الجسم . وبناء على ذلك يكون الهدف من علاجه لا يقتصر على مجرد ضبط مستوى السكر « الجلوكوز » بالدم ، وإنما يشمل كذلك توفير الحماية والوقاية لأعضاء الجسم المختلفة (خاصة القلب والشرايين) التى تتعرض لأذاه مع الوقت .

أطال الله فى عمركم ، وكفاكم شر المرض
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

دكتور/أيمن الحسينى
أخصائى الأمراض الباطنية والسكر

الأسكندرية فى رمضان ١٤١٣ هـ
الموافق فى مارس ١٩٩٣ م

obeikandi.com

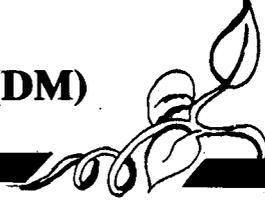


مقدمة عن
مرض السكر

obeikandi.com

ماهو مرض السكر ؟

DIABETES MELLITUS (DM)



مرض السكر هو مرض مزمن يرجع لخلل بالتمثيل الغذائي « الأيض » يتميز أساساً بارتفاع مستوى الجلوكوز « السكر » في الدم عن معدله الطبيعي .

□ ماهو التمثيل الغذائي ؟ وماهو الجلوكوز ؟ :

التمثيل الغذائي يعنى هدم الطعام الذى نأكله إلى أبسط صورته الغذائية من خلال عمليات كيميائية مختلفة حتى تتمكن خلايا الجسم من الاستفادة منه فمثلاً تتحول الدهون إلى أحماض دهنية ، والبروتينات إلى أحماض أمينية .. أما المواد السكرية والنشوية « الكربوهيدرات » فإنها تتحول إلى سكريات بسيطة مثل الجلوكوز والفراكتوز واللاكتوز .

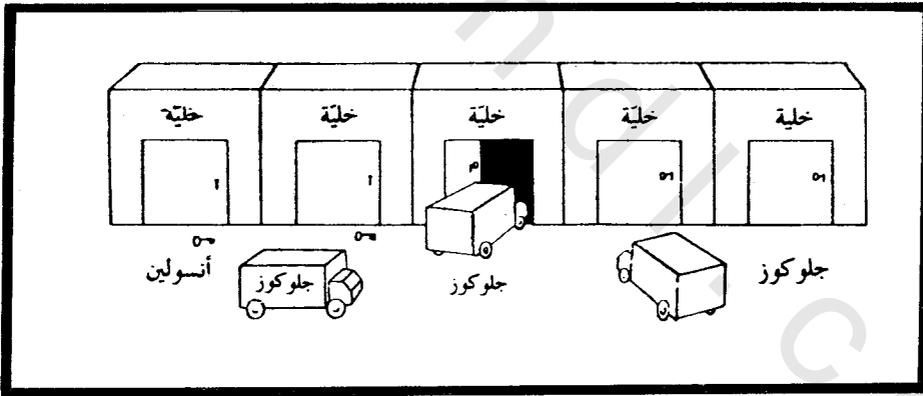
ويعتبر الجلوكوز هو المادة الأساسية من هذه السكريات البسيطة وأهمها حاجة للجسم حيث يعتبر مصدراً أساسياً للطاقة ، ووقوداً لاغنى عنه للمخ لذلك فالتعبير العلمى الصحيح عن مرض السكر هو أن نقول أن هناك ارتفاعاً بمستوى الجلوكوز بالدم ولا نقول ارتفاعاً بمستوى السكر ! .

□ ماهو نوع الخلل الذى يؤدي لتراكم الجلوكوز

بالجسم ؟ أو كيف تحدث الإصابة بمرض السكر ؟ :

وحتى تتمكن خلايا الجسم من الاستفادة بالجلوكوز لابد أن يمر

إلى داخلها عبر غشاء الخلية حيث يتم حرقه وتولد الطاقة التي يحتاجها الجسم .. وحتى يتم هذا المرور لابد من وجود هرمون « مادة كيميائية تقوم بوظيفة معينة » اسمه الأنسولين إذ يكون بمثابة « عسكري المرور » الذي يفتح الطريق أمام الجلوكوز ليمر لداخل الخلية .. حيث يتحد هذا الأنسولين مع مواضع معينة على غشاء الخلية تسمى مُسْتَقْبَلَات الأنسولين insulin receptors فينفسح الطريق للجلوكوز .. ويمكن توضيح ذلك بشكل آخر لو اعتبرنا أن الخلايا هي « أبواب » مغلقة أمام الجلوكوز ، والمستقبلات هي « فتحات » هذه الأبواب التي يدار بها المفاتيح ، والأنسولين هو « مفاتيح » الأبواب .. كما يوضح الشكل التالي .



الأنسولين هو « المفتاح » الذي يفتح (الباب) أمام الجلوكوز ليمر إلى داخل الخلايا ، حيث يتم حرقه للحصول على الطاقة ، وبدون الأنسولين يتراكم الجلوكوز في الدم دون الاستفادة به ، وتحدث الإصابة بمرض السكر .

□ غدة البنكرياس :

وهذا الهرمون الضروري لحرق الجلوكوز « الأنسولين » تفرزه غدة البنكرياس « غدة كبيرة تمتد خلف المعدة » .. وتكمن مشكلة مريض السكر في نقص إفراز هذا الهرمون وأحياناً في ضعف مفعوله (أى يُفرز بكمية طبيعية لكنه لا يقوم بعمله على أكمل وجه لوجود ما يعوق وظيفته insulin resistance) .. ونظراً لذلك لا تتم الاستفادة من الجلوكوز كما ينبغي ، فيرتفع مستواه بالدم ، ويظهر مع البول (لأن الجسم يريد أن يتخلص منه) ، وتحدث بذلك الإصابة بمرض السكر .

□ لماذا يقل إفراز الأنسولين أو يضعف مفعوله ؟ :

أنواع مرض السكر :

● قد لا ينتج البنكرياس (انسولين) بالمترة .. والسبب في هذه الحالات ليس واضحاً تماماً حتى الآن .. ومن المرجح أنه نتيجة للخلل بالجهاز المناعى أدى إلى توجيه وسائل الدفاع عن الجسم إلى محاربة الجسم نفسه ، مما أتلّف الخلايا المنتجة للأنسولين في غدة البنكرياس « تسمى خلايا بيتا **Beta cells** » .. وهذا هو ما يسمى المناعة الذاتية **autoimmunity** . كما يرجح حدوث إصابة فيروسية لاحقة كانت المحرّك لحدوث هذا الخلل .

وهذا النوع من مرض السكر يسمى **سكر الأطفال** لأنه يظهر في سن مبكرة « قبل سن الثلاثين » وكثيراً ما يبدأ في فترة الطفولة .. ويتميز بأنه لا يستجيب عادة إلاً للعلاج بالانسولين عن طريق الحقن .. لذا يُسمى **Insulin- dependent diabetes mellitus**

(IDDM) .. أى مرض السكر الذى يعتمد على العلاج بالأنسولين .
● وقد ينتج البنكرياس الأنسولين بكمية أقل من الطبيعى أو بكمية طبيعية لكنه ضعيف المفعول ..

وفى الحالة الأولى يكون السبب عادة وراثياً (أى يتعلق بوجود عامل وراثى بين أفراد العائلة يعرضهم للإصابة بالسكر) .. أما فى الحالة الثانية حيث يضعف مفعول الأنسولين فقد وجد أن السبب الغالب فى هذه الحالات هو نقص عدد أو كفاءة مستقبلات الأنسولين (التى سبق الحديث عنها) وعادة يرجع السبب فى ذلك إلى حدوث زيادة كبيرة فى وزن الجسم « البدانة » .. وكثير من المرضى يجمعون بين كلا الأمرين . هذا ولا يزال هناك حالات كثيرة من مرض السكر يصعب الاستدلال فيها على سبب واضح للإصابة .

وهذا النوع من مرض السكر يظهر فى سن متأخر « بعد سن الأربعين » لذلك يسمى سكر الكبار .. ولا يشترط علاجه بالأنسولين - أى يستجيب للعلاج بالحبوب الخفضة للجلوكوز - لذلك يسمى Non- insulin dependent diabetes mellitus (NIDDM) ويعتبر هذا النوع أكثر شيوعاً بكثير من سكر الأطفال حيث تظهر الإصابة به بنسبة ١ إلى ٦٠ فرداً .. بينما تكون النسبة فى سكر الأطفال ١ إلى ٤٠٠ فرد .

● السكر الثانوى :

يُسمى النوعان السابقان بمرض السكر الأولى .. حيث أن هناك نوعاً آخر ثانوياً .. أى يظهر مرض السكر نتيجة لمرض أصلى بالجسم .. مثل : مرض زيادة إفراز الغدة الدرقية « الموجود بالعنق » .. فزيادة إفرازات هرمونات هذه الغدة « الثيروكسين »

تحدث مقاومة ضد مفعول الأنسولين .. وبالتالي تحدث الإصابة بالسكر . ومثل زيادة إفراز الكورتيزون الداخلى « مرض يُسمى متلازمة كوشنج » أو إعطاء الكورتيزون كعلاج لفترة طويلة .

أو قد يحدث السكر الثانوى إذا أصيب البنكرياس نفسه بورم حميد أو خبيث أو امتدت إليه العدوى بسبب الإصابة بالغدة النكفية .

□ أعراض مرض السكر :

يظهر سكر الأطفال بشكل فجائى وسريع وتكون أعراضه شديدة وواضحة منذ البداية . أما سكر الكبار فيظهر تدريجياً ، وتتضح أعراضه مع الوقت ، وقد لا يكتشف إلا بالصدفة « أى من خلال تحليل البول أو الدم » .. وأحياناً يتم تشخيص المرض من المضاعفات وليس الأعراض .. أى يكون فى مرحلة متقدمة نسبياً .

□ الأعراض التقليدية لمرض السكر :

- كثرة التبول .
- كثرة شرب الماء .
- كثرة الأكل .
- فقدان الوزن .
- نقص الطاقة والحيوية .

□ المضاعفات المحتملة (أعراض الإصابة فى مرحلة

متقدمة نسبياً) :

- اضطراب الرؤية « الزغللة » .
- تميل الأطراف « الأصابع أو القدمين » .
- الشكوى من الالتهابات المتكررة « مثل التهاب المثانة

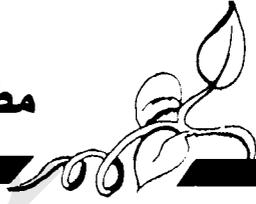
البولية » وهذا يشمل كذلك كثرة الإصابة بالعدوى الفطرية خاصة عند النساء « مونيليا المهبل » .

- الشكوى من الضعف الجنسي « الاسترخاء الجنسي » .
- الشكوى المتكررة من متاعب اللثة والأسنان « مثل تخلخل الأسنان » .

هذا ولا تتأكد الإصابة بالسكر بدون تحليل الدم « تحليل البول وحده ليس كافياً » .

[أرجو من الله ألا يكون كلامي هذا ثقیلاً على قلوب من لديهم أى شكوى مرضية مشابهة .. فكثيراً ما تتشابه الأعراض بما لا يدعو للخوف أو القلق] .

مضاعفات مرض السكر



وهذا هو أهم ما فى الحديث عن مرض السكر .. لأن ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم ، أى زيادة تركيزه بأنسجة الجسم ، إذا استمر لفترة طويلة « لعدة سنوات » سواء بشكل دائم أو متكرر فإنه يضعف من حيوية الأنسجة ، ويفسدها ، بمواضع متفرقة من الجسم فتظهر الشكوى من متاعب مختلفة ، قد يصعب علاجها ، وتبقى بصورة مزمنة . ذلك بالإضافة إلى أن مرض السكر يصحبه عادة اضطراب بتمثيل المواد الدهنية قد يؤدي لارتفاع مستواها بالدم .. وأهم أنواع هذه الدهون هى : الكوليستيرول Cholesterol و التريجليسيريدز Triglycerides .. وقد وجد أن مريض السكر

يتعرض لارتفاع مستوى الترايغليسيريدز أكثر من الكوليستيرول ذلك لأن الجسم يحتاج للأنسولين لهدم الترايغليسيريدز ، وهو ما يفتقر إليه المريض .

وارتفاع مستوى الدهون (خاصة الكوليستيرول)^(*) لفترة طويلة يؤدي مع الوقت إلى حدوث تصلب الشرايين atherosclerosis .. أى يتصلب جدار الشريان ، ويفقد مرونته ، وترسب الدهون بداخله ، فيضيق ممر الدماء به ، ولا تصل كمية كافية من الدم للعضو الذى يغذيه الشريان .. فإذا كان هذا الشريان مثلاً هو الشريان التاجى (المغذى لعضلة القلب) تحدث الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) ، وإذا كان أحد شرايين المخ الرئيسية ، تضطرب وظائف المخ بصور مختلفة ، مثل النسيان وضعف التركيز والدوخة المتكررة .

ذلك علاوة على أن تصلب الشريان يساعد على حدوث الجلطة (حيث تلتصق بجداره الخشن الصفائح الدموية أثناء مرور الدم خلاله) .. وإذا حدث هذا بالشريان التاجى تحدث جلطة القلب (أزمة قلبية شديدة تفوق الذبحة الصدرية) ، وإذا كانت الجلطة بأحد شرايين المخ تحدث جلطة المخ (الشلل النصفى) .

[وأقول مرة أخرى أرجو أن يكون كلامى خفيفاً على قلوب المرضى فأنا أبغى التنوير وليس التخويف .. كما أنه لا يشترط أبداً أن يتعرض مريض السكر لكل مضاعفات المرض وربما لإحداها] .
ونظراً لأن الحديث عن كيفية حدوث مضاعفات مرض السكر

(*) يوجد من الكوليستيرول نوعان : نوع ضار (LDL) لأنه يترسب بجدران الشرايين فيؤدى لتصلب الشرايين ، ونوع نافع (HDL) لأنه يقاوم خطورة النوع الضار .

أمر شرحه يطول ويطول فإني أكتفى بذكر السببين السابقين وراء حدوث المضاعفات ، علما بأنهما أهم الأسباب ، وأتعرض الآن لذكر كافة المضاعفات (الزمنة) بشيء من الإيجاز :

□ مضاعفات السكر بالأوعية الدموية :

(Vascular Complications)

- تصلب الشرايين .
- ارتفاع ضغط الدم (بسبب تصلب الشرايين أو اعتلال الكلى السكرى) .
- الذبحة الصدرية وجلطة القلب .
- تصلب شرايين المخ وجلطة المخ .
- تصلب شرايين الساقين (ضعف الدورة الدموية بالأطراف) وتقرحات وغرغرينا القدم .

□ مضاعفات السكر بأعضاء الجسم المختلفة :

- اضطراب الرؤية بصورة مختلفة ، واعتلال شبكية العين السكرى Diabetic retinopathy (وذلك بسبب إصابة الأوعية الدموية الدقيقة المغذية للعين بأضرار معينة غير تصلب الشرايين) .
- متاعب مجرى البول ، واعتلال الكلى السكرى Diabetic nephropathy (لنفس السبب السابق) .
- التهاب واعتلال الأعصاب الطرفية Diabetic neuropathy (لنفس السبب السابق) .
- وهذا ينشأ عنه : حرقان أو ألم بالقدمين ، وضعف الإحساس

بهما (أى ضعف الإحساس باللمس والوخز والحرارة والضغط والاهتزازات والوضع) .

- متاعب بالثة والأسنان مثل تخلخل الأسنان أو ظهور جيوب بين الأسنان والثة « مرض البيوريا » .

- متاعب بالمفاصل .. وأكثرها تميزاً هو حالة مرضية اسمها مفصل شاركوت **Cahret's Joint** .. وهى قليلة الحدوث .

□ مضاعفات السكر على الحمل والولادة :

مثل حدوث إجهاض ، أو ولادة مبكرة ، أو ولادة مولود ناقص الوزن .

□ تعرّض مريض السكر للعدوى والالتهابات المتكررة :

مثل الإصابة بالتهابات متكررة بالمثانة البولية أو الأذن أو الجلد مثل (الدمامل والخرايج وغيرها من الالتهابات الصديدية) .

وتعتبر العدوى بالفطريات من أهم أنواع العدوى التى يتعرض لها مريض السكر .. ومن أمثلتها تينيا القدمين وعدوى المهبل الفطرية « المونيليا » .

□ مريض السكر والقدرة الجنسية :

من الملاحظ انتشار الشكوى من الضعف الجنسى « استرخاء القضيب » بين مرضى السكر . وأؤكد لكل مريض بالسكر أنه لا يشترط أبداً أن تكون ضعيفاً جنسياً طالما أنك مصاب بالسكر .. وأقول هذا لأنه فى الحقيقة أن نسبة كبيرة من مرضى السكر يشعرون بضعف قدرتهم الجنسية مجرد إصابتهم بالسكر .. وهذا الإحساس الزائف يجعلهم بالفعل يخفقون جنسياً ! .

وأحياناً تكون الشكوى من الضعف الجنسي سببها تناول أدوية (لعلاج مضاعفات السكر) تؤدي إلى الاسترخاء الجنسي، ومن أمثلتها: أغلب أنواع الأدوية المنخفضة لضغط الدم مثل «الدوميت»، والأدوية المهدئة عموماً والمضادة للاكتئاب.

أما العنّة أو الضعف الجنسي «الحقيقي» كما حدى مضاعفات السكر فإنه يحدث لتصلب شرايين منطقة الحوض وضعف وصول الدم إلى القضيب بالإضافة لاعتلال الأعصاب الطرفية السكرى بما فى ذلك الأعصاب التى تغذى القضيب الذكري وتدفعه للانتصاب.

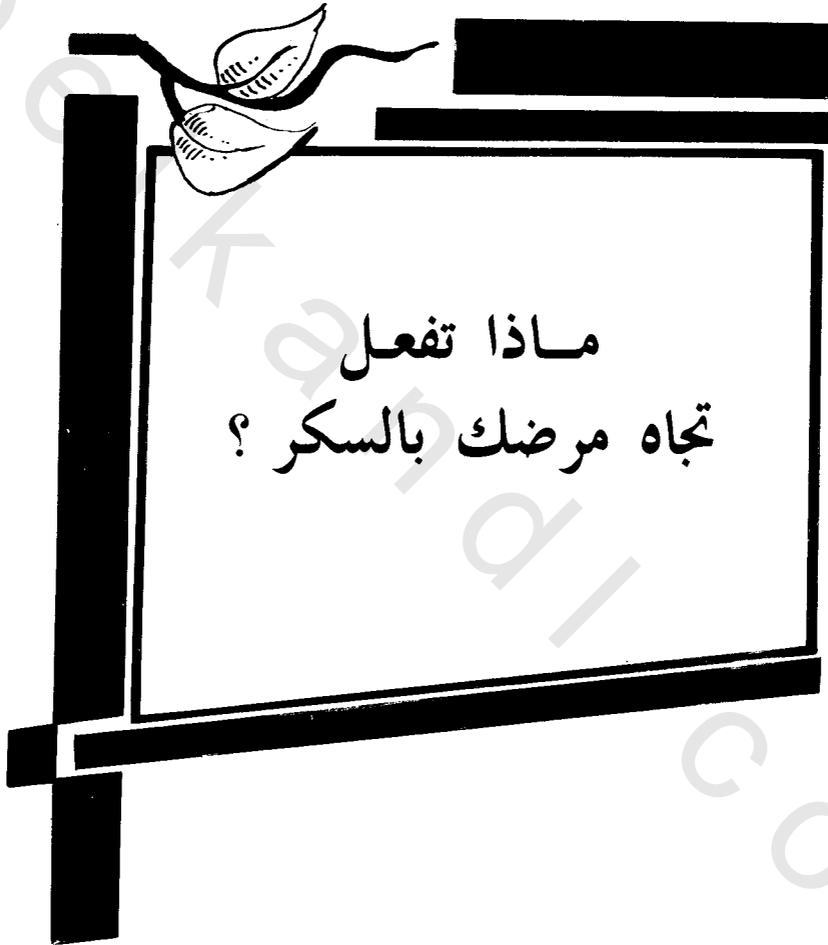
□ المضاعفات الحادة لمرض السكر (غيوبية السكر):

والمقصود تعرّض مريض السكر لغيوبية بسبب حدوث اضطراب حاد بمستوى الجلوكوز بالدم.. وهذه الغيوبية لها أنواع.. أهمها: غيوبية نقص مستوى الجلوكوز بالدم (Hypogly Caemia) وغيوبية ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم (Hypergly Caemia).

والنوع الأول يحدث عادة لتناول جرعة زائدة من علاج السكر «الأنسولين أو الحبوب»، أو نتيجة للقيام بمجهود عضلى شاق على غير العادة، أو لإهمال تناول وجبة طعام رئيسية.

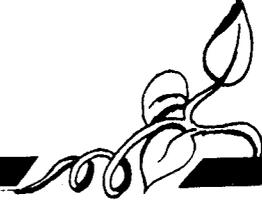
والنوع الثانى يحدث عادة لعكس السبب الأول أى لإهمال تناول علاج السكر، أو للإفراط فى الطعام أو لتناول كمية من الحلويات أو السكريات (اللخبطة فى نظام الأكل المعتاد).





obeikandi.com

ماذا تفعل ؟



والآن تأتي الإجابة على أهم سؤال يمكن أن تسأله لنفسك ، وهو : ماذا ينبغي أن تفعل تجاه مرضك بالسكر ؟ أجيب لك عن هذا السؤال ، فأقول : أتبع كل الوسائل الممكنة التي تمكنك من السيطرة على المرض ، أى ضبط مستوى الجلوكوز بالدم في معدل طبيعى [لا يزيد عن ١١٥ مجم٪ « أثناء الصيام » ، ولا يقل عن ٧٠ مجم٪] .. وأنا أعلم تماماً أن السيطرة المطلقة على المرض ليست بالأمر السهل .. لكننى أقول لك فى نفس الوقت : يكفى أن تحقق هذه السيطرة لأغلب الوقت (أى لأطول عدد ممكن من سنين عمرك) ولا بأس إذا اختلت هذه السيطرة لبعض الأوقات .

أما المقصود من تحقيق هذه السيطرة فهو بالطبع تجنب حدوث مضاعفات لمرض السكر على المدى البعيد .. وهذه المضاعفات لاشك أنها أسوأ مافى هذا المرض .. بل يمكننى أن أقول أن مريض السكر المسيطر على مرضه تماماً بما يجنبه حدوث مضاعفات يمكن أن يعتبر نفسه صحيحاً تماماً .. وهذا فى الحقيقة ليس بالأمر العسير كما تتصور .. لكنه يحتاج إلى حرص وفهم جيد لجوانب مرض السكر .

□ نصائح غذائية وصحية :

وحتى تستطيع السيطرة على مرضك أنصحك باتباع الوسائل التالية :

- لا بد أن تفهم مرضك جيداً - أو كما يقولون أعرف عدوك - حتى تستطيع أن تقاومه وتجاربه .. وحتى تستطيع أن تعرف

كيف تتصرف إذا وقعت في مشكلة صحية ولم تجد الطبيب بجانبك وهذا لاشك يتحقق بالقراءة والاطلاع .

● كثيراً ما أنصح مرضى بشرى شرائط لتحليل السكر « الجلو كوز » بالبول لمتابعة أحوال المرض من وقت لآخر لكن أغلبهم للأسف يهمل شراء هذه الشرائط .. وإذا اشتروها فإنهم يهملون إجراء هذا الاختبار البسيط ! فأرجو ألا تكون مثلهم ..

فإجراء اختبار الكشف عن السكر « الجلو كوز » في البول مهم للغاية لأنه ببساطة إذا ظهر الجلو كوز بكمية كبيرة « لون أخضر غامق » فمعناه أنك في خطر أو على بوادر الخطر .

وياحبذا إلى جانب الشرائط أن يكون لديك جهاز للكشف عن الجلو كوز بالدم (بحوالي ٤٠٠ جنيه مصرى) .. وطريقة استخدامه ليست صعبة على الإطلاق .

● التزم بجرعة العلاج كما حددها الطبيب سواء جرعة الأنسولين أو الحبوب . ولاحظ أن هذه الجرعة تصبح غير مناسبة إذا تغير نظامك في الأكل أو تغير نشاطك اليومي (انظر غيبوبة السكر) .

● احرص على أن تحمل معك (أو بداخل السيارة) قطع من السكر أو (باكو شيكولاته) لتأكله إذا أحسست بانخفاض مستوى السكر Hypogly Caemia (انظر غيبوبة السكر) .. فهذه الحالة خطيرة جداً وتعرض للدخول في غيبوبة بسرعة .

ومن أعراض نقص السكر : زيادة عرق الجسم - التوتر النفسى - سرعة خفقان القلب .. (لاتأخذ جرعة العلاج التالية في حالة انخفاض مستوى الجلو كوز) .

● أما زيادة مستوى الجلوكوز فمن أعراضه : جفاف اللسان والحلق + الأحساس بالتعب والإجهاد - غثيان أو قيء .

وفي هذه الحالة يجب أن تتناول كميات كبيرة من الماء (لتخفيف السكر) .. ويمكن أن تزيد جرعة العلاج بدرجة بسيطة إلى أن تستشر الطبيب .

● يجب أن يعرف المحيطون بك أعراض نقص السكر حتى يتمكنوا من التصرف السليم إذا حدث فقدان للوعي بشكل سريع .

● اكشف عن مستوى الكوليستيرول والترايغليسريدز بالدم « في معمل التحاليل » من وقت لآخر لتطمئن على أحوالك الصحية .. وليكن ذلك كل ثلاثة شهور مثلاً .. وقم بعمل تحليل بول كامل للاطمئنان على حالة الكليتين من وقت لآخر .

● اعتن بقدميك إلى أقصى درجة : إذا كنت تعاني من ضعف الإحساس بقدميك « لاعتلال الأعصاب السكرى » فإن ذلك يوجب عليك توخّي الحذر من أن تصطدم قدمك بشيء ، أو أن تمشى عارى القدمين حتى لا تتعرض قدمك للإصابة أو الجروح . كما يجب أن تفحص قدميك يومياً لتتأكد من خلوها من أى إصابات قد تكون لحقت بها دون أن تشعر .

وللتذكير أن أى جرح بسيط بقدمك تهمل علاجه يمكن أن يتحول إلى قرحة ويصاب بالتهاب قد يطول علاجه .

● اهتم بتنظيف الأسنان يومياً ، وزيارة طبيب الأسنان من وقت لآخر ، للوقاية من مضاعفات السكر على الأسنان وعلاج أى مرض قد يظهر بالثة أو الأسنان في وقت مبكر .

● إذا كنت زائد الوزن يجب أن تبادر بإنقاص وزنك .. وإذا

كنت لا تهتم بما يجب أن تأكله أو تمتنع عنه فاضبط نفسك على نظام غذائي مناسب .. فكللا الأمرين السابقين قد يكون كفيلاً بعلاج السكر وقد لا تحتاج للحبوب نهائياً « سكر الكبار » .

● استمتع بحياتك .. ولا تشغل بالك كثيراً .. فهناك الآف غيرك من مرضى السكر يعيشون حياة هادئة دون أن يعكر المرض صفو حياتهم « نصيحة هامة جداً » .

□ بالنسبة للأكل :

ماذا تأكل ؟ .. وماذا تمتنع عنه ؟

- الحبوب (أهم نصيحة غذائية) :

● الألياف وفوائدها :

يُجمع خبراء التغذية في الوقت الحالى على أن غذاء مريض السكر يجب أن يعتمد إلى درجة كبيرة على تناول الحبوب باعتبارها أغنى الأغذية بالألياف (انظر الحبوب فى الجزء التالى) .. ورغم أن الحبوب بها كمية كبيرة من النشويات إلا أنه لا خطر منها لأن وجود الألياف « الجزء الذى لا يُهضم من الأطعمة النباتية » يجعل امتصاص الجسم للجلوكوز الناتج منها بطيئاً وتدرجياً بما يوافق ضعف إنتاج الجسم للانسولين للتعامل معه . علاوة على أنها تزيد من مفعول الأنسولين الأصلي بالجسم ، وتخفض مستوى الكوليستيرول^(*)، وتقاوم الإمساك (لأنها تزيد من كتلة الفضلات) ، وهناك اعتقاد كبير أنها تحمى من سرطان الأمعاء الغليظة .

(*) تكوّن الألياف رابطة كيميائية مع بعض المواد منها أحماض العصارة المرارية الضرورية لامتصاص الدم للكوليستيرول وبالتالي يقل امتصاصه وينخفض مستواه .

- الخضروات والفاكهة :

وهى أيضاً من الأغذية الهامة لاحتوائها على الألياف علاوة على قيمتها الغذائية العالية ، مثل : الكرنب والكرفس والخرشوف والخس والخيار .

ويعتبر التفاح أفضل أنواع الفاكهة لمريض السكر (كما سيتضح) .. أما أسوأ أنواعها للمريض فهو فاكهة العنب لاحتوائها على كمية مرتفعة من السكر « سكر العنب » تُعرضه لحدوث زيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم .. لذا يجب أن تأكل منها بحساب ..

- البيض واللبن ومنتجاته :

لاحظ أن البيض « الصفار » يحتوى على نسبة مرتفعة من الكوليستيرول .. لذلك لا تفرط في تناوله .. فيكفى ٢ - ٣ بيضات أسبوعياً .

ويعتبر اللبّن الزبادى واللبّن الرائب من أفضل الأغذية للأشخاص عامة ولمرضى السكر على وجه الخصوص .
وأنصحك قبل شرب اللبّن « العادى » أن تزيل عنه الطبقة العليا « الوش » لأنه غنى بالدهن « الدهون » .

- اللحوم :

ينصح خبراء التغذية فى الوقت الحالى أن يكون الاعتماد الأكبر على تناول البروتين النباتى (مثل فول الصويا والفول السودانى وفول التدميس وبعض أنواع الحبوب) .. وعلى البروتين الحيوانى الخاص باللبّن ومنتجاته .. بينما يقل تناول البروتين الحيوانى « اللحوم والطيور » .. وإذا شئت تناول اللحوم فاختر منها اللحوم البيضاء

« السمك والطيور » فهي أفضل صحياً من اللحم الأحمر . ولا تنس أن تزيل طبقة الدهن التي تغطي اللحم .

- المأكولات الدهنية :

احترس منها تماماً .. لأنها ترفع مستوى الكوليستيرول .. وهي مثل : السمن الحيواني (استخدم السمن النباتي أو الزيوت النباتية في إعداد المأكولات) ، والزبدة والقشدة ودهن اللحوم .

أما الدهون التي تأتي من مصادر نباتية فهي لا تضر ، لكنها تعرّض لزيادة الوزن ، مثل الدهون الموجودة بالبندق واللوز والجوز والفول السوداني وكذلك الزيوت النباتية .

- الحلويات والمأكولات السكرية :

احرص على الإقلال من تناول السكر الأبيض « سكر المائدة » إلى أقصى درجة ، أو استبدله بالسكريات الخاصة بمرضى السكر « مثل السكرين » .. وعموماً فالأمر يتوقف على أحوال المرض معك .

احذر من الجاتوهات والحلويات وغيرها من المأكولات المعتمدة على السكريات .. فلتتذكر أن جسمك لا يستطيع أن يتعامل جيداً مع السكر « الجلوكوز » إذا قُدّم إليه بدفعة كبيرة .. مما قد يؤدي لارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز بالدم فتعرض لمتاعب تصل إلى حد الغيبوبة .

- النشويات :

وهي مثل : الأرز والمكرونه والبطاطس والحبوب (سبق الحديث عنها .

الأرز : تقول دراسة حديثة أن الأرز مفيد خاصة لسكر الكبار

حيث يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول وضبط مستوى الجلوكوز .

ذلك بالإضافة لفوائده الصحية المحتملة (بناء على نتائج الأبحاث) مثل خفض ضغط الدم المرتفع - علاج مرض الصدفية (مرض جلدي) - مقاومة الإسهال - الوقاية من السرطان .
وعموماً لا تكثر من تناول الأرز .

المكرونة والبطاطس (النشا) : كلاهما ضار بمرضى السكر خاصة البطاطس إذ يمكن أن يؤدي تناولها إلى حدوث ارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز .

الخبز : يفضل أن تعتمد على الخبز الذي يحتوي على ردة وقمح وقشور القمح « دقيق أسمر » لأن فيه نسبة مرتفعة من الألياف ، علاوة على احتواء قشور القمح على نسبة مرتفعة من فيتامين « ب_١ » وفيتامين « هـ » وكلاهما يقوى الناحية الجنسية .

ولهذا الغرض يوصف خبز « السنن » لعلاج السكر إذ يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف لا تتوفر في غيره من أنواع الخبز .

الماء : خذ كفايتك يومياً من الماء .. واحذر العطش لفترة طويلة .. فوجود الماء بالجسم بكمية كافية يُبعد خطر حدوث متاعب بالكليتين لأنه يغسل مجرى البول ، ويمنع ترسب الأملاح والمخلفات به (لاحظ أن مريض السكر يتعرض أكثر من غيره لمتاعب الكليتين) .. ذلك علاوة على فائدة الماء العظيمة في حالة ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم حيث يعمل على تخفيف تركيزه بالدم والتخلص من الجلوكوز الزائد مع البول .

وأفضل وسيلة لتحديد كفايتك من الماء هي أن تلاحظ لون

البول .. فإذا كان غامقاً « أى مركزاً » فأنت تحتاج لشرب كمية من الماء .

بالنسبة للمشروبات : الشاي والقهوة والكولا

تعامل مع هذه المشروبات بحذر .. وليكن من الأفضل بالطبع لو تستطيع الاستغناء عنها تماماً ، واستبدالها بمشروبات من الأعشاب الطبيعية (كالحلبة والينسون أو الجريب فروت وغيرها) .
ذلك لأن هذه الأنواع الثلاثة تحتوى على مادة الكافين .. وقد وجد أن هذه المادة ترفع مستوى الجلوكوز بالدم علاوة على أضرارها الأخرى إذا أفرط في تناولها كالتوتر العصبى ، واضطراب الهضم ، والأرق وغير ذلك .

□ الخلاصة (فى ضوء العناصر الغذائية) :

● المواد الكربوهيدراتية (السكريات والنشويات) :
تعامل معها بحذر .. فامتنع عن السكريات إلى أقصى درجة ، وكنل من النشويات الأنواع الغنية بالألياف « الحبوب » واحترس من البطاطس على الأخص .

● البروتينات :

خذ منها كفايتك .. واهتم بتناول البروتين النباتى أكثر من البروتين الحيوانى . واهتم بتناول اللحم الأبيض أكثر من اللحم الأحمر .

● الدهون :

احترس منها .. فإن الجسم لا يحتاج منها إلا إلى قدر بسيط جداً .. أما الزائد منها فإنه يترسب فى صورة شحوم ، كما يعرض لارتفاع مستوى الكوليستيرول .

□ أملاح المعادن والعناصر :

احترس من ملح الطعام ، ولا تكثر من تناوله (نصيحة للأصحاء وللمرضى) لأنه يرهق الكليتين ، وتؤدي زيادته لارتفاع ضغط الدم .
ومن أهم المعادن والعناصر التي يحتاجها مريض السكر هي الزنك لأنه يساعد على زيادة مناعة الجسم وتجديد الأنسجة (منتشر في معظم الأطعمة) .. والمنجنيز وهو ضروري لتوليد الطاقة من الخلايا ، وسبب أهميته لمريض السكر أنه يتعرض لفقدان المنجنيز عن طريق الكليتين (يوجد بالخضراوات والفواكه والبقول) ..
والكروميوم وهذا العنصر يُقال أنه يزيد من كفاءة الأنسولين ، أى يقاوم ارتفاع مستوى الجلوكوز « عامل مقاوم للسكر » .. وهو يتوفر في خميرة البيرة دون غيرها من الأغذية (كما سيتضح) .

□ الفيتامينات :

إذا كنت ترى أنك لا تحصل على كفايتك من الفيتامينات بالاعتماد على الغذاء ، فلا مانع أن تستعين بمجموعة فيتامينات خارجية .

ومن أهم الفيتامينات الضرورية لمريض السكر فيتامين « ج » لأنه يساعد على مقاومة العدوى ، كما أنه يزيد من حيوية الأنسجة ، ويساعد على التئام الجروح (لاحظ أن مريض السكر يتعرض للإصابة بالجروح والتقرحات بالقدمين) .. ويتوفر فيتامين « ج » في الليمون والجريب فروت والطماطم وغيرها .

كما يحتاج إلى فيتامين « ب » المركب بكافة أنواعه خاصة « ب₁ » لأنه ضروري لسلامة الأعصاب ، ويقال إنه ضروري لتمثيل المواد السكرية .. وهو يتوفر في الخبز الأسمر والحبوب غير منزوعة

القشور والبقول والخميرة ، وكذلك « ب » وهو عامل مساعد في كثير من تفاعلات الخلايا ، وفيما يبدو أن مريض السكر يحتاج إليه أكثر من غيره .. وهو يتوفر في الموز والحبوب غير منزوعة القشور والبقول ومعظم الخضروات الورقية ، وكذلك النياسين .. حيث يقال أنه يقوى من مفعول الكروميوم .. وهو يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشور والخميرة والردة .

احذر هذه الأدوية

□ أدوية تقاوم فاعلية الأنسولين ، وتعرض لارتفاع

مستوى الجلوكوز :

- الكورتيزون .
- مُدَرّات البول (التي تحتوي على مادة ثيازيد **Thiazides** .. مثل موديبوريتك **Moduretic**) .
- الأدوية التي تحتوي على مادة بروبرانولول مثل اندرال **Inderal** (لعلاج ضغط الدم المرتفع وأمراض القلب والقلق العصبى) ومثل تينورامين **Tenoramin** (لعلاج ضغط الدم المرتفع) .
- الأدوية التي تحتوي على مادة فينيتوين وأهمها دواء ايبانوتين **Epanutin** الذى يستخدم لعلاج مرض الصرع .

□ أدوية تؤدى للاسترخاء الجنسى :

- مثل بعض أدوية علاج ضغط الدم المرتفع مثل الدوميت **Aldomet** ومثل المهدئات ومضادات الاكتئاب بصفة عامة .

□ النصيحة الأخيرة .. ممارسة الرياضة :

ماذا يمكن أن تفعل الرياضة لك ؟

- وجد أن الرياضة تساعد على خفض مستوى الجلوكوز لأنها تزيد من حساسية الأنسولين أى تقوى من مفعوله . بناء على ذلك يمكن بممارسة الرياضة أن تخفّض جرعة العلاج مثلاً « بدلاً من قرصين تأخذ قرصاً واحداً » .

- تساعد على إنقاص الوزن (وهو ما يحتاجه كثيرون من مرضى السكر) .

- تنشّط الدورة الدموية وتحافظ على صحة القلب .. معنى ذلك أنها تقاوم الأضرار التي كثيراً ما يتعرض لها المريض بسبب ضعف الدورة الدموية بالأطراف « الساقين » ، كما تبعد عنه احتمال الإصابة بالأزمات القلبية « الذبحة الصدرية » .

- تعطى إحساساً بالبهجة والانتعاش .. وهو ما يحتاجه كل منا ..

□ أى رياضة تمارسها ؟ :

هذا يتوقف على حالتك الصحية .. فاستشر طبيبك أولاً .. وفي أسوأ الظروف أعتقد أنه يكون بإمكانك ممارسة رياضة المشى ولو لفترة محدودة ، أو بشكل تدريجى .

□ تعليمات قبل ممارسة أى رياضة (استشر الطبيب) :

- خفّض جرعة العلاج « الأنسولين أو الحبوب » .
- تناول بعض الأطعمة النشوية قبل بداية التمرين بحوالى ساعتين (تملك بالطاقة تدريجياً أثناء التمرين) .

● يفضل أن تحمل معك بعض قطع السكر فقد تحتاج لها إذا أحسست بأعراض انخفاض بمستوى الجلوكوز .
□ وأخيراً ...

كيف تقاوم الضعف الجنسي ؟

- انس أنك مريض بالسكر (لاحظ أن التأثير النفسى السيىء لهذا المرض وراء الإصابة بالضعف الجنسي فى نسبة كبيرة من الحالات) .

- تناول الحبوب : مثل الحمص والبقول السودانى وحب العزيز والقمح (البلبيلة) فعلاوة على فائدتها لمرض السكر نفسه فهى تنشط الرغبة وتزيد المنى لإحتوائها على نسبة وفيرة من فيتامين « هـ » .
- تناول السمك والمأكولات البحرية مثل الجمبرى ، دون إفراط ، فهى تحتوى على عنصر اليود المنشط جنسياً علاوة على أنها مصدر غنى بالبروتين . كما يحتوى السمك على الفوسفور الذى يقاوم الإجهاد الدهنى .

- تناول الخضراوات ، مثل الخس والجرجير .. ولاحظ أن الخس له فائدة كبيرة لمرض السكر نفسه ، بالإضافة لمفعوله المنشط للرغبة الجنسية .

- عليك بالبصل : فهو مفيد جداً لعلاج مرض السكر والوقاية من مضاعفاته (كما سيتضح) علاوة على مفعوله المنشط للرغبة الجنسية خاصة إذا نُقع فى الخل ليلة كاملة « من وصايا داود الأنطاكي فى تذكروته الشهيرة » .

- راجع أنواع الأدوية التى تستخدمها فإذا كان ضمنها ما يؤدى للاسترخاء الجنسي (مثل بعض أنواع الأدوية المنخفضة لضغط الدم

والمهدئات عموماً) فاستبدلها بأخرى باستشارة الطبيب

□ وصفة من الطب الشعبي (الأمريكي) :

- تُحذ حمام ماء بارد سريع ، أو اكتفِ بوضع كمية من الماء المثلج على قفا الرقبة .. حيث يؤدي كلا الأمرين لتنشيط الرغبة ومساعدة الانتصاب .

- غيرِ عاداتك الجنسية مثل تغيير وقت الجماع ، أو تغيير المكان ، أو تغيير الحوار الجنسي نفسه .. وباليات الزوجة تتجدد هي الأخرى في عاداتها السابقة .

□ الأدوية :

● لا مانع من تناول مجموعة فيتامينات للتقوية من الأنواع التي تحتوي على نسبة من هرمونات الذكورة « التستوستيرون » .. وهذا الهرمون لن يكون له فائدة إلا إذا كان هناك نقص حقيقي بمعدله الطبيعي بالجسم .. وهذا أمر غير شائع .. لكنه في الحقيقة قد يكون له أثر نفسي يحفز القدرة الجنسية .

من أمثلة هذه الأنواع : في ٢ بلاس **V₂ Plus** ، هورموجريسيد **Hormogericid** (١ - ٢ كبسولة يومياً) .

● يجب الاهتمام بعلاج ضعف الدورة الدموية الطرفية واعتلال الأعصاب السكري .. وهذا يُعالج بموسعات الشرايين مثل : رونيكول ريتارد **Ronicol retard** (قرص مرتين يومياً) ، أو تريفيستال **Trivestal** (قرص ٣ مرات يومياً) ، أو ستوجيرون **Stugeron** (قرص ٣ مرات يومياً) .

ويؤخذ لتحسين حالة الأعصاب فيتامين « ب » المركب خاصة

«ب١٢»، ويفضل عن طريق الحقن ، مثل : ديوفيت ب١٢
Depovit B₁₂ (حقنة بالعضل كل أسبوع) ، أو حُقن تريفارول
Trivarol (حقنة بالعضل يوم بعد يوم) .

□ وسائل مساعدة للانتصاب :

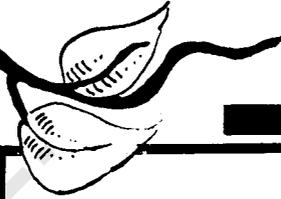
● جهاز السحب :

ومن أمثلتها ابتكار حديث عبارة عن جراب يرتديه الرجل مثل العازل الطبي يُسمى (Correctaid) يُشفط الهواء من مقدمته ، بواسطة أنبوبة خاصة ، مما يؤدي لسحب العضو الذكري للأمام وحدث إنتصاب « بطريقة الفاكيوم أو تفريغ الهواء Vacuum » وهذا الجهاز « الجراب » موجود حالياً بالأسواق العربية .

□ ملاحظة مهمة عن الضعف الجنسي :

إذا كان الانتصاب يحدث أحياناً عند الاستيقاظ من النوم أو بالمؤثرات الجنسية أو أثناء النوم فيكون سبب الاسترخاء أو الضعف الجنسي نفسياً لا عضوياً . أما عدم حدوث انتصاب بالمرّة فيعنى وجود سبب عضوى .





أعشاب ونباتات
في خدمة
مريض السكر
« لعلاج السكر والوقاية
من مضاعفاته »

■ البصل ONION ■

قال الله تعالى : ﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعَ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا^(١) وَقَتَائِهَا^(٢) وَفُومِهَا^(٣) وَعَدْسَهَا وَبَصَلَهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبُطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ لَهَا مَا سَأَلْتُمْ .. ﴿ [سورة البقرة : ٦١] .

ماذا يمكن أن يفعل البصل لمريض السكر؟

□ بالنسبة لمستوى الجلوكوز بالدم :

● عُرف عن البصل منذ زمن بعيد أن له تأثيراً مخفضاً لمستوى الجلوكوز بالدم (Hypoglycemic agent) .. وفي سنة ١٩٢٣ أجريت أولى الدراسات التي أكدت هذه الخاصية .

● خلال فترة الستينات ، استطاع الباحثون أن يستخلصوا من البصل مادة مشابهة لمادة توليبوتاميد **Tolbutamide** وهى مادة أورائينز **Orinase** [توليبوتاميد .. من العقاقير التقليدية الشائعة لعلاج مرض السكر .. فتعمل هذه المادة على تنشيط تصنيع الأنسولين وإدراره من البنكرياس] .

● استخدم الباحثون الهنود بنجاح خلاصة البصل والبصل النيء والبصل المطبوخ لخفض مستوى الجلوكوز فى مجموعة من الأشخاص بعد حقنهم بمادة الجلوكوز .

(١) بقلها : البقول .

(٢) قنائها : اسم جنس لما يسمى بمصر : الخيار لكنه أطول وواحدته : قنأة .

(٣) فومها : الفوم هو الثوم [بالفصحى] .

● استخرج الباحثون المصريون حديثاً من البصل مادة اسمها **Diphenylamine** .. ووجدوا أنها أكثر فاعلية من مادة تولبيوتاميد في خفض مستوى الجلوكوز في أرناب التجارب ، ويرجح أن يكون لها نفس المفعول عند الإنسان .

● يذكر العالم الفرنسي دكتور ج . فالينيه في كتابه **العلاج بالزيوت الطيارة (Aromathérapie)** أن البصل يحتوي على إنزيمات الجلوكوكاينين **Glucokinine** .. ومن المعروف أن هذه المادة لها مفعول قريب من مفعول الأنسولين حيث تعمل على تخفيض مستوى الجلوكوز بالدم .

□ البصل ومستوى الكوليستيرول والجلطات الدموية

وضغط الدم :

● وُجد أن البصل يحافظ على صحة القلب والشرايين من أكثر من ناحية . فهو يزيد من مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) .. وهذا النوع - كما سبق أن وضحت - يقلل من خطر الكوليستيرول الضار حيث يعمل على خفض مستواه ، ويقاوم ترسبه بجدران الشرايين .

كما يتميز البصل بأنه مُذيب للجلطات الدموية ، ويقاوم حدوثها .. حيث وجد أن خلايا الدم « المكونة للجلطة الدموية » لا تميل للالتصاق ببعضها في وجود مادة البصل .

● يعتبر دكتور فيكتور جورويتسن ، أستاذ الأمراض الباطنية بجامعة تافنس الأمريكية ، من أكثر الباحثين الذين اهتموا بالكشف عن خصائص البصل المفيدة بالنسبة لصحة القلب . وقد استطاع أن

يحدد حوالى ١٥٠ مادة كيميائية موجودة بالبصل تحمى القلب والشرايين من خطر ارتفاع الكوليستيرول .

ويرى أن البصل النيىء أفضل من البطل المطبوخ فى هذه الفائدة لأن عملية الطبخ « التسخين » تلف من فاعلية بعض هذه المواد الواقية من ارتفاع مستوى الكوليستيرول الضار .

ويرى دكتور جورويتسن أن الجرعة المناسبة من البصل لخفض مستوى الكوليستيرول هى نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم يومياً .
● وقد حاول الباحثون من خلال عدة دراسات الاستدلال على جُرعة البصل « بالجرامات » المناسبة لخفض مستوى الكوليستيرول (الدهون) .

من هذه الدراسات تجربة قام بها الباحثون فى كلية الطب فى الهند ، حيث تم إعطاء ٤٥ شخصاً سليماً تماماً وجبات دسمة يومياً بما يعادل ٣٠٠٠ سعر حرارى لمدة ١٥ يوماً . وقد أدى ذلك النظام الغذائى لرفع مستوى الكوليستيرول عند ٤٥٪ منهم إلى حوالى ٢٧٠ ميلليجرام ٪ .. وعندما تم إعطاؤها حوالى ١٠ جرامات من البصل يومياً انخفض مستوى الكوليستيرول إلى حوالى ٢٣٧ مجم٪ . وبزيادة جرعة البصل زادت درجة الانخفاض بمستوى الكوليستيرول .

● فى إحصائية أجريت فى الهند للمقارنة بين الأحوال الصحية عند المجتمعات النباتية والتي أشهرها (Jain community) والمجتمعات التي تعتمد على أكل اللحوم . وجد أن النباتيين يزيد بينهم نسبة المعمرين ، ووجد أنه يتوفر لديهم عوامل واقية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين مثل انخفاض « الكوليستيرول والترايجلسيريذر » وعلل الباحثون أهم أسباب ذلك باعتمادهم على

تناول البصل والثوم ضمن طعامهم اليومي .
وأوضحت الدراسة أن أفضل حالات صحة القلب والشرايين كانت بين هؤلاء النباتيين الذين اعتادوا على تناول حوالى رطل وثلث من البصل أسبوعياً (حوالى ثلاثة فناجين من البصل المطبوخ أو أربعة فناجين من البصل النيء) .. كما وجدوا أن تناول كمية أقل من ذلك تصل إلى فنجان واحد من البصل أسبوعياً يمكنها أن تجعل الجهاز الدورى فى حالة جيدة تقاوم حدوث أى مرض بالقلب أو الشرايين .
هذا وقد اتضح كذلك من خلال التجارب على الحيوانات أن البصل يحتوى على مادة بروستاغلاندين **Prostaglandin** التى تخفض ضغط الدم .. وهو بذلك يوفر مزيداً من الحماية لصحة القلب والشرايين . وجدير بالذكر أن البصل هو النبات الوحيد من نوعه الذى استطاع الباحثون أن يستخلصوا منه هذه المادة الهامة .

كلام عملى

● تناول البصل النيء لرفع مستوى الكوليستيرول النافع الذى يحافظ على صحة القلب والشرايين .. ولاحظ أن المادة الفعالة التى تقوم بهذا الغرض هى التى تعطى للبصل النيء طعمه اللاذع .. ولذلك فإن طبخ البصل يقلل من فاعلية هذه المادة إلى حد كبير . كما ينصح بتناول البصل الأصفر أو الأبيض أما النوع الأحمر فهو أقل فاعلية لهذا الغرض .

● لا تعتقد أن مجرد تناول البصل مرة أو مرتين يمكن أن يؤدي لهذا الغرض .. ولكن يجب تناوله بمعدل نصف بصلة نيئة يومياً لمدة شهرين على الأقل حتى يبدأ فى توفير الحماية للقلب بارتفاع مستوى

الكوليستيرول النافع .

وتذكر كذلك أن هذا المفعول لا ينطبق على كافة الناس .. فهناك دراسة تقول إن واحداً من بين أربعة أشخاص لا يتتفع بهذه الفائدة إلا بدرجة بسيطة .

● للاستفادة من باقى خواص البصل العلاجية مثل الوقاية أو العلاج من الجلطات الدموية ، أو تخفيض مستوى الجلوكوز ، أو خفض ضغط الدم يمكن تناول البصل النيء أو المطبوخ على حد سواء .. وليس هناك جرعة محددة لهذه الأغراض .. فليكن أكله عدة مرات طوال الأسبوع .

■ الثوم Garlic ■

الثوم والبصل من أقدم وأبسط الأغذية المعروفة بخواصها العلاجية المتعددة ، وهما متشابهان فى بعض هذه الخصائص خاصة فيما يتعلق بصحة القلب والشرايين .. لذلك فإنه يكاد كلما ذكر العلاج بالثوم ذكر معه العلاج بالبصل .

□ فوائد الثوم لمريض السكر :

لس هناك ما يشير إلى أن للثوم أثراً مخفضاً لمستوى الجلوكوز بالدم ، لكنه يفيد مريض السكر من هذه النواحي :

- قاتل للجراثيم أو مضاد للعدوى Anibiotic :

فى سنة ١٩٤٤ استطاع عالم الكيمياء شيبستر كافاليتو أن يتعرف لأول مرة على خاصية الثوم كمضاد حيوى ، وقد عزا هذه الخاصية إلى مادة الأليسين **allicin** وهى نفس المادة العطرية التى تعطى للثوم رائحته المميزة . وقد أثبتت الاختبارات التى توالى بعد ذلك أن للثوم مفعولاً قاتلاً للبكتيريا ويفوق مفعول البنسلين والتتراسيكلين .

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة ماهو أكثر من ذلك .. فوصفت الثوم بأنه مضاد حيوى واسع المجال ، ويمكن أن يقضى بالتحديد على ٧٢ ميكروباً مسبباً للعدوى ! وهذا المفعول القاتل للجراثيم لا يشمل فحسب على أنواع كثيرة من البكتيريا ، لكنه يشمل كذلك الفطريات ، والطفيليات ، ووحيدات الخلية ، والفيروسات . وليس غريباً إذن أن تجرى في وقتنا الحالى بعض الأبحاث لتحضير دواء قاتل لفيروس مرض الإيدز من نبات الثوم فقد وجد أن فيروس الإيدز (HIV) تضعف قدرته على النمو والانتشار فى وجود الثوم . ومن ناحية أخرى فإنه أصبح من المعروف أن الثوم يزيد من نشاط الجهاز المناعى للجسم علماً بأن نقص المناعة هو مشكلة مرض الايدز .

ويجب ملاحظة أن هذه المادة القاتلة للبكتيريا - اليسين - لا يظهر مفعولها إلا إذا أكل الثوم نيئاً .. أما إذا طُبِخ وذهبت رائحته المميزة فإن هذه المادة تفسد وتفقد مفعولها ، لكن هذا لا يمنع من احتفاظ الثوم بخصائصه العلاجية الأخرى .

ومن أكثر الشعوب التى اعتمدت على الثوم كمضاد حيوى هو الاتحاد السوفيتى (سابقاً) .. وفى عام ١٩٦٥ داهمت الأنفلونزا الاتحاد السوفيتى ، ولجأت الحكومة هناك إلى استيراد ٥٠٠ طن من الثوم ، ونصح الأطباء جميع المواطنين بأكل الثوم للحماية من المرض . ولا يزال الثوم يعرف هناك باسم « البنسلين الروسى » ! .

□ الثوم وصحة القلب والشرابيين :

« أفضل دواء طبيعى للقلوب »

● صار من المؤكد أن الثوم له مفعول خافض للكوليستيرول ،

ومقاوم لحدوث تجلّط الدم الداخلى (embolism) .. أى يقاوم التصاق خلايا الدم ببعضها .

● يقول دكتور أرون بروديا البلحث بمستشفى بومباى بالهند أن تناول جرام واحد من الثوم النيىء لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً يوفر الحماية الكاملة من خطر حدوث جلطات دموية عند مريض الذبحة الصدرية . ويؤكد باحثون آخرون أن قدرة الجسم على إذابة الجلطات الدموية (Fibrinolytic activity) تزداد عند الأشخاص الأصحاء بحوالى ١٣٠٪ ، وعند مرضى القلب إلى ٨٣٪ خلال أو ثلاثة شهور من تناول الثوم النيىء .

● فى حيوانات التجارب وُجد أن قدرة الثوم على خفض مستوى الكوليستيرول تفوق مفعول الدواء الكيماوى الشائع كلوفبيريت **Clofibrate** المسمى تجارياً : « أتروميد - إس **Atromid- S** » ومن خلال التجارب التى أجريت على المرضى فى الهند ، وُجد أن تناول عصير الثوم الطازج (حوالى $\frac{1}{2}$ فنجان لكل مريض وزنه ١٢٠ رطلاً) أحدث انخفاضاً كبيراً فى مستوى الكوليستيرول يتراوح من ٣٠٥ إلى ٢١٨ مجم٪ خلال شهرين من العلاج .

● وفى جامعة نيويورك توصل دكتور اريك بلوك - رئيس قسم الكيمياء الحيوية - إلى اكتشاف مادة بالثوم أسماها أجوينى **ajoene** .. ووجد من خلال اختباره العملية أنها تقاوم تكون الجلطات الدموية بنفس قوة مفعول الأسبرين (من المعروف أن الأسبرين يحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث التجلطات) .. ويرى دكتور بلوك أن هذا المركب يعد أفضل دواء يمكن تحضيره صناعياً

لمقاومة تجلط الدم نظراً لخلوه من الأضرار الجانبية على عكس الأسبرين .

□ الثوم وضغط الدم :

● كان الصينيون هم أول من استخدم الثوم كعلاج لضغط الدم المرتفع .. ثم تبعهم اليابانيون .. واعترفت به الحكومة اليابانية رسمياً كدواء لخفض ضغط الدم وسمحت ببيعه في الصيدليات .. وفي سنة ١٩٢١ بدأت في الولايات المتحدة التجارب لأول مرة للاستفادة من الثوم كمخفض لضغط الدم . كما أكدت الصحيفة الطبية البريطانية - لانسيت Lancet - فاعلية الثوم كدواء منخفض لضغط الدم سواء في الحيوان أو الإنسان . ويرى بعض الأطباء أن الجرعة المناسبة من الثوم لهذا الغرض هي فص واحد على الريق لعلاج حالات ارتفاع ضغط الدم الخفيف والمتوسط .

■ كلام عملي ■

● نظراً لأن مريض السكر يتعرض أكثر من غيره للعدوى بأنواعها المختلفة خاصة العدوى الفطرية .. ونظراً لأن الثوم له مفعول قاتل لأنواع كثيرة من الميكروبات (مضاد حيوى واسع المجال) فإنه بذلك يمكن أن يوفر الحماية لمريض السكر ضد العدوى . كما يوفر الحماية له من حدوث الجلطات الدموية وارتفاع ضغط الدم . ● حتى يقوم الثوم بمفعوله القاتل للبكتيريا لا بد أن يؤكل نيئاً .. وكذلك إذا أردنا الاستفادة من فوائده الأخرى مثل رفع كفاءة الجهاز المناعى ومقاومة حدوث الأورام السرطانية (من الفوائد الأخرى العظيمة للثوم) . أما الثوم المطبوخ الذى ذهبت رائحته فإن فوائده

تقصر على خفض مستوى الكوليستيرول ، ومقاومة حدوث التجلطات الدموية ، بالإضافة لفائدته لعلاج نافع للسعال والتهاب الشعب وتقليل الاحتقانات . وأفضل نصيحة هي الجمع بين النوعين أى تأكل الثوم يومياً نيئاً ومطبوخاً .

● أكل الثوم النيء يكون إما بمضغ الفصوص وبلعها .. وإما ببلع الفصوص دون مضغ ، ويفضل أن تكون مقطعة إلى أجزاء صغيرة .. ويمكن وضعها في كوب ماء وبلعها مع الماء .. أو تناول الثوم مع السلطة « الخضراء أو سلطة الطحينة » .

● ليس هناك أى إشارة علمية تؤكد ضرورة تناول فصوص الثوم على الريق للحصول على أفضل النتائج (كما هو شائع بين الناس) .. وبناء عليه يجوز أخذه على الريق أو عدمه . كما أنه ليس هناك جرعة محددة من فصوص الثوم يجب الالتزام بها يومياً . وعلى أية حال يكفي تناول فص واحد نيئاً يومياً حيث أن الإفراط في تناول الثوم قد يسبب أحياناً بعض الأضرار - كما سيتضح - .

● ينصح دائماً بالاعتماد على الثوم الطازج ، لأن الثوم المُخزّن لفترة طويلة يفقد بعض خصائصه .

● بالنسبة لمستحضرات الثوم التى تباع بالأسواق مثل كبسولات الثوم ، وزيت الثوم ، وحبوب الثوم وغيرها .. فإن أغلب الباحثين يرون أنها أقل نفعاً بكثير بالنسبة للثوم الطبيعى الطازج بل أنها قد تخلو من الفائدة تماماً .. ذلك باستثناء مستحضر يابانى من خلاصة الثوم اسمه Japan's Kyolic أن له بعض فوائد الثوم الطبيعى خاصة فائدة تنشيط الجهاز المناعى .

● كيف تتخلص من رائحة الثوم ؟

هناك نصائح كثيرة لهذا الغرض ، مثل تناول ملعقة عسل نحل أو كوب لبن أو فنجان قهوة .. أما أفضل ما يقاوم رائحة الثوم هو تناول بعض أعواد البقدونس .

● أضرار الإفراط في تناول الثوم

قد يسبب الإفراط في تناول الثوم عند بعض الأشخاص أعراض حساسية ، وأكثر من يتأذى بكثرة أكله هُن الحوامل حيث قد يؤدي للإجهاض أو الولادة المبكرة .

□ الجمع بين الثوم والبصل :

يعتبر الباحثون أن الجمع بين تناول الثوم والبصل يومياً له قيمة صحية وعلاجية كبيرة جداً لما للثوم من فوائد عظيمة تكمل بعضها البعض ، خاصة فيما يتعلق بصحة القلب والشرابين .

ومن المعروف أن هذه النصيحة الغذائية اعتمد عليها القدماء إلى حد كبير في التداوى من أمراضهم ، واكتساب الطاقة والحيوية .. وكان قدماء المصريين هم السباقون في إدراك فوائد الثوم والبصل فيقال أن هذين النوعين كانا غذاءً أساسياً لهم أثناء بناء الأهرامات لينحهم الطاقة ويحفزهم على العمل .

■ خميرة البيرة Brewer's Yeast ■

□ مافائدة خميرة البيرة لمرضى السكر ؟ :

- تتميز خميرة البيرة عن أغلب الأطعمة باحتوائها على عنصر الكروميوم **Chromium** وهذه المادة الطبيعية وُجد أنها تقاوم الإصابة بمرض السكر أو كما نقول بالتعبير الطبي عامل مقاوم للسكر

(الجلوكوز) **Glucose Tolerance Factor** .. ولاشك أن في ذلك فائدة كبيرة للأشخاص المهئين للإصابة بمرض السكر مثل أبناء مرضى السكر . كما وجد أن وجود هذه المادة الطبيعية بالجسم شيء ضرورى جداً لتنشيط غدة البنكرياس حتى تفرز الأنسولين .. ومعنى ذلك أن تناول مريض السكر لهذه المادة يمكن أن يحفز غدة البنكرياس على إفراز الأنسولين بجرعات زائدة ، وبالتالي ينخفض مستوى الجلوكوز بالدم ، ولا يحتاج المريض إلا لجرعات بسيطة من الأنسولين أو الحبوب . وقد يستطيع الاستغناء تماماً عن الحبوب المنخفضة للسكر .

- تعتبر خميرة البيرة من أغنى المصادر بمجموعة فيتامين « ب » المركب الذى يحتاجه الجسم لأغراض كثيرة خاصة لسلامة أعصاب الجسم . وهذا يعنى أن مريض السكر الذى يعانى من التهاب بالأعصاب الطرفية يمكن أن يستعيز عن أخذ حُقن فيتامين « ب » المركب مثل « تراى بي وتريفارول وخلافه » بتناول خميرة البيرة . وإذا أردت أن تعرف الفوائد الأخرى لخميرة البيرة للأشخاص بصفة عامة ، فهى :

- تحتوى على قدر ممتاز من البروتين ومختلف الأحماض الأمينية التى يحتاجها الجسم للنمو وتجديد الأنسجة التى تستهلك مع الزمن .
- تحتوى على مجموعة عناصر هامة قلما توجد في أطعمة أخرى مثل : الليثين ، السليسيوم ، البوتاسيوم وغيرها .
- تحتوى على حامض النكليك **Nucleic acid** الذى يقال عنه أنه يقاوم الشيخوخة حيث يجدد نشاط وحيوية خلايا الجسم .

■ كلام عملى ■

- يمكن الاعتماد على تناول خميرة البيرة المعدة للخبز .. أو تناول أقراص خميرة البيرة المستحضرة صناعياً .. وهذه الأنواع

تنتجها شركات دواء مختلفة (غير متوفرة بمصر) ، وتؤخذ على حسب الجرعة المحددة وهي عادة ٢ قرص ٣ مرات يومياً مع الأكل .

● **بياع عنصر الكروميوم كمستحضر طبي بالأسواق الغربية ..** وعادة يكون في صورة **Chromium Picolinate** (التركيب الكيميائي المناسب للمستحضرات الدوائية) .

● **لا أنصح مريض السكر الذى يعانى من حساسية ضد الخمائر « الفطريات »** أى الذى تتكرر إصابته بالفطريات أن يلجأ إلى تناول الكروميوم من خلال خميرة البيرة ، وإنما يعتمد على تناوله كمستحضر طبي قائم بذاته .. أى على النحو السابق .

■ الجريب فروت Grapefruit ■

□ **الجريب فروت لضبط مستوى الجلوكوز :**

يقول دكتور **جوشيلبي ريلى** ، الخبير المشهور في علم التغذية أن الجريب فروت من أفضل الأغذية لمريض السكر لضبط مستوى الجلوكوز بالدم بشرط أن يتناول منه كميات كبيرة يومياً . وهو ينصح المرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى السكر ويُعالجون بالحبوب بتناول ٣ ثمار جريب فروت ٣ مرات يومياً مع زيادة الاعتماد على الفاكهة والخضروات والعصائر بصفة عامة .. وهو يرى أن هذا النظام الغذائى إذا استمر لمدة أسبوعين فإنه كفيل بضبط مستوى الجلوكوز لفترة طويلة تجعل المريض لا يحتاج لتناول الأقراص بشرط أن يلتزم بتجنب تناول السكريات والإقلال من النشويات أما بالنسبة للمرضى الذين يعالجون بالأنسولين فيجب أن تكون مدة العلاج بالجريب فروت أكثر من أسبوعين للوصول إلى نتيجة طيبة .

□ الجريب فروت لإنقاص الوزن :

هناك عدد كبير من مرضى السكر يرغبون في إنقاص وزنهم .. وهذا ما يمكن أن يساعدهم عليه تناول الجريب فروت لأنه يساعد على تخليص الجسم من الدهون الزائدة إلى جانب فائدته السابقة في زيادة حرق السكريات والنشويات .

□ أفضل شراب لمقاومة الإجهاد وعلاج الأنفلونزا :

الإحساس بالإجهاد أو الإصابة بالبرد أو الأنفلونزا كلاهما من المتاعب الصحية الشائعة سواء لمرضى السكر أو غيرهم .

ويقال إن المادة التي تعطى كعصير الجريب فروت طعمه اللاذع والتي تسمى مارينجن **Maringin** تفيد للغاية في حالات البرد لأنها تخلص الجسم من الحموضة الزائدة وتزيد من مناعة أجهزة الجسم للعدوى خاصة الجهاز الهضمي .

كما يوصف لعلاج الإجهاد والتعب الناتج عن الحياة اليومية تناول مزيج من عصير الجريب فروت وعصير الليمون (يؤخذ ملء فنجان من كل من النوعين) .

■ ماذا تفعل ؟ ■

● من الواضح أن الوصفة التي نصح بها دكتور ريلي ليست سهلة التنفيذ فهي تحتاج لإرادة قوية ومثابرة .. وعموماً لا بأس إذا استطعت أن تجربها بشرط ألا تعتمد تماماً على الجريب فروت كغذاء أساسي لأنه لا يمد الجسم بكافة العناصر الغذائية اللازمة .

● اقترح عليك أن تقوم يومياً أو لبضعة مرات في الأسبوع بتجهيز إناء مملوء بعصير الجريب فروت ، وتضعه في الثلاجة لتتناول

منه كأساً من وقت لآخر خاصة إذا كنت تجد صعوبة في التحكم في مستوى الجلوكوز ، أو إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك ، وكذلك في أوقات الإصابة بالبرد أو الإنفلونزا وأعتقد أنه من الممكن مع تناول عصير الجريب فروت يومياً أو عدة مرات في الأسبوع أن تقلل من جرعة دواء السكر خاصة إذا كنت تُعالج بالحبوب .

● وإليك الآن التركيب التحليلي لثمرة الجريب فروت لتتضح

لك فائدته الغذائية :

العنصر :

ماء (رطوبة)	٩٢٪
بروتين	٧٪
الدهون	٠,١٪
المعادن والأملاح	٢٪
الكربوهيدرات	٧٪

أنواع الفيتامينات والمعادن :

كالسيوم	٢٠ مجم
فوسفات	٢٠ مجم
حديد	٢,٢ مجم
فيتامين « ج »	٣١ مجم

كميات بسيطة من فيتامين « ب » المركب وفيتامين « ا » .

قيمة السعرات الحرارية :

٣٢ سعر حرارياً

(تحسب القيمة لكل ١٠٠ جرام من ثمار الجريب فروت)

■ الحُلبَة Fenugreek ■

□ لماذا يصفون الحلبة لمرضى السكر ؟ :

● اتضح أن بذور نبات الحلبة المعروفة لها فائدة عظيمة في علاج مرض السكر . ومن أحدث الأبحاث التي أكدت صحة ذلك بحث نشرته إحدى الصحف الهندية (Press Trust of India) في ٦ يناير ١٩٨٨ عن الجمعية الهندية للأبحاث الطبية .. فجاء في هذا البحث أن تناول مقدار من بذور الحلبة يومياً يتراوح ما بين ٢٥ جم إلى ١٠٠ جم يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في مستوى الجلوكوز بالدم عند مرض السكر . ذلك بالإضافة لحدوث انخفاض بمستوى الكوليستيرول والترايغليسريد عند هؤلاء المرضى .

كما جاء في البحث أن مفعول بذور الحلبة يمكن أن يكون له أثر فعال للغاية إذا حرص مريض السكر على تناول نظام غذائي يمدده بقدر من السعرات الحرارية يتراوح ما بين ١٢٠٠ إلى ١٤٠٠ سعر حرارى يومياً .. هذا مع العلم بأن مثل هذا الكم من السعرات الحرارية هو المقدار المناسب لكثير من مرضى السكر .

● وروى عن النبي - ﷺ - أنه قال : « لو تعلم أمتي ما في الحلبة لا شتروا ولو بوزنها ذهب »^(١) . وذكر أيضاً أن رسول الله - ﷺ - عاد سعد بن أبي وقاص - رضی اللہ عنہ - بمكة وهو مريض ، فقال : « ادعوا له طيبيا » فدعى الحارث بن كلدة ، فنظر إليه فقال : ليس عليه بأس ، فاتخذوا له فريقة - وهي الحلبة - مع

(١) مجمع الزوائد ٤٤/٥ وقال رواه الطبراني وفيه سليمان بن سلمة الخبائري وهو متروك .

تمر عجوة رطبة^(١) ،

يطبخان ، فيحساها ، ففعل ذلك ، فبراً .

● وإليك الآن التركيب التحليلي لكل ١٠٠ جرام من بذور

الحلبة :

العنصر :

٨٦,١%

رطوبة

٤,٤%

بروتين

٠,٩%

دهن

١,٥%

إملاح ومعادن

١,١%

ألياف

٦%

كربوهيدرات

المعادن والفيتامينات :

٣٩٥ مجم

كالسيوم

٥١ مجم

فوسفات

١٦,٥ مجم

حديد

٥٢ مجم

فيتامين « ج »

مقدار بسيط من فيتامين « ب » المركب

قيمة السعرات الحرارية :

٤٩ سعرا حراريا .

■ ماذا تفعل ؟ ■

● حاول أن تجعل شراب الحلبة هو شرابك المفضل يومياً (بدلاً من الشاي والقهوة) أو على الأقل تناوله عدة مرات طوال

(١) أورده ابن القيم في الطب النبوي .

الأسبوع .

● لايفوتك أن تأكل البذور أو استخدم بذور الحلبة المطحونة لإعداد الشراب .

● تذكّر - بناء على نتائج البحث السابق - أنه يفضل أن تخفف من تناول الطعام (أى تلتزم بحوالى ١٢٠٠ - ١٤٠٠ سعر حرارى يومياً) بينما تكثر من تناول بذور الحلبة للحصول على أفضل النتائج .. ولاحظ أن هذه البذور تحتوى على كميات مناسبة فى العناصر الغذائية .. أى أنها تعتبر طعاماً مغذياً صحياً .

● بالإضافة لفوائد الحلبة السابقة ، هناك فائدة أخرى تتضح لك من التحليل السابق ، وهى أن الحلبة من الأغذية الغنية بمادة الألياف .. وهذه المادة مفيدة جداً لمريض السكر على وجه الخصوص ، وقد يعزى إليها كثير من فوائد الحلبة الصحية .

■ زيت الزيتون Olive Oil ■

□ أفضل غذاء لصيانة القلوب :

يتعرض مريض السكر أكثر من غيره للإصابة بأمراض القلب والشرايين « الذبحة الصدرية » ذلك بسبب مضاعفات مرض السكر على الأوعية الدموية « تصلب الشرايين » .. ولذلك فهو فى حاجة أكثر من غيره للمحافظة على سلامة الشرايين .

ومن أفضل الأغذية التى يشيد بها الباحثون لهذا الغرض هو زيت الزيتون . فقد اتضح من الدراسات الحديثة التى أجريت على الزيوت النباتية أن الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع Monounsaturated Fatty acids ، والموجودة فى الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيت اللوز ، تتفوق على الأحماض الدهنية المتعددة اللاتشبع Poly

unsaturated Fatty acids ، والموجودة في زيت الذرة وزيت عباد الشمس ، في مقدار ما توفره من حماية للقلب والشرايين حيث أنها تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول الضار (LDL) بينما ترفع من مستوى الكوليستيرول النافع (HDL) ويعتبر الباحثون أن زيت الزيتون هو أفضل هذه الزيوت على الإطلاق .. ذلك بالإضافة لفوائده الصحية الأخرى ، وهى :

- يحتوى على مواد كيميائية طبيعية تقاوم الإصابة بالسرطان .
- يقاوم حدوث الشيخوخة .
- يخفّض ضغط الدم بدرجة بسيطة .

■ ماذا تفعل ؟ ■

● احرص يومياً على تناول كمية من زيت الزيتون سواء بتناوله بمفرده أو مع المأكولات (مثل السلطة الخضراء أو الفول المدمس أو العدس أبو جبة أو أى صورة تفضلها) .

● المقدار : بصفة عامة يكفى تناول ملعقة صغيرة يومياً .. وإليك نتائج الأبحاث حول هذا الموضوع .

● ملعقة صغيرة واحدة يومياً : تمنع حدوث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول بعد تناول بيضتين .

● أربع إلى خمس ملاعق صغيرة يومياً : تحسّن من صورة الدم إلى درجة كبيرة عند مرضى الذبحة الصدرية مما يقلل من خطر حدوث الأزمات القلبية .

● ثلثي ملعقة صغيرة يومياً : يحدث انخفاضاً بضغط الدم عند الرجال .

□ كيف يساعد مفعول زيت الزيتون في خفض

الكوليستيرول؟

وذلك يكون بالإقلال من تناول الدهن الحيوانى إلى أقصى درجة .

ولاحظ أن إضافة زيت الزيتون إلى وجبة دهنية دسمة يقلل من خطورة ارتفاع الكوليستيرول إلى درجة كبيرة .

□ أفضل أنواع زيت الزيتون :

للحصول على أفضل النتائج خاصة فيما يتعلق بخفض مستوى الكوليستيرول ينصح باستخدام زيت الزيتون الخام . أى الزيت الناتج من عصر ثمار الزيتون مباشرة دون إضافات (العصرة الأولى) .

□ الإفراط فى تناول زيت الزيتون :

أحياناً يؤدي تناول جرعة كبيرة من زيت الزيتون إلى درجة بسيطة من الإسهال .

■ التفاح Apple ■

□ لا تخف من سكر التفاح ! :

يعتبر التفاح من الفواكه المفيدة لمرضى السكر فبالإضافة لقيمته الغذائية العالية التى أشاد بها المثل الانجليزى الذى يقول :

ONE APPLE A DAY KEEPS DOCTOR AWAY

تفاحة واحدة يومياً تبعد عنك الطبيب .

فإنه من ناحية أخرى يعمل على تنظيم مستوى الجلوكوز بالدم ..
والأكثر من ذلك أنه يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول وضغط
الدم .

وقد تدهش من هذا الأمر نظراً لأن التفاح يحتوي على
سكريات .. لكنه في الحقيقة أن سكر التفاح يتمثل في الجسم بشكل
بطيء أى أنه لا يتطلب من البنكرياس « المريض » إخراج كمية كبيرة
من الأنسولين للتعامل معه وإلا ارتفع مستوى الجلوكوز بالدم - كما
هو الحال بالنسبة لتناول سكر المائدة أو الحلويات عموماً .

وهو بهذه الخاصية التي ترجع لاحتوائه على نسبة وفيرة من
الألياف ، يعتبره الباحثون في نفس مرتبة الحبوب المجففة الغنية
بالنشويات والألياف مثل : الترمس والحلبة والحمص وغيرها .. ومثل
هذه الأطعمة عموماً يكون لها عادة تأثير مخفض لمستوى
الكوليستيرول وضغط الدم بالإضافة لأنها تعمل على انتظام مستوى
الجلوكوز عند مريض السكر .

ويقول دكتور جارى شوارتز رئيس قسم الفسيولوجيا النفسية
Psychophysiology (تخصص غير موجود بمصر) بجامعة ييل
Yale الأمريكية .. أن مجرد استنشاق « رائحة » التفاح له أثر
مهدىء لكثير من الأشخاص يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع .
ولأسباب غير معروفة تشير دراسة فرنسية إلى أن الإكثار من
أكل التفاح يؤدي لخفض مستوى الكوليستيرول عند النساء أكثر من
الرجال .

وقد يحدث خلال أول ثلاثة أسابيع من تناول التفاح أن يرتفع
مستوى الكوليستيرول ، لكنه ينخفض بعد ذلك إلى معدله الطبيعي .

ومن الواضح بصفة عامة أن تأثير التفاح كمخفض للكوليستيرول أو لضغط الدم يختلف بين الأشخاص على حسب التركيب الكيميائي للجسم .. وأحياناً ينعدم هذا المفعول تماماً عند بعض الأشخاص .

هذا ونصح أخيراً بأن يكون أكل التفاح كاملاً أى دون تقشير لاحتواء القشر على نسبة عالية من الألياف المفيدة للجسم .

■ أوراق شجر المانجو Mango Leaves ■

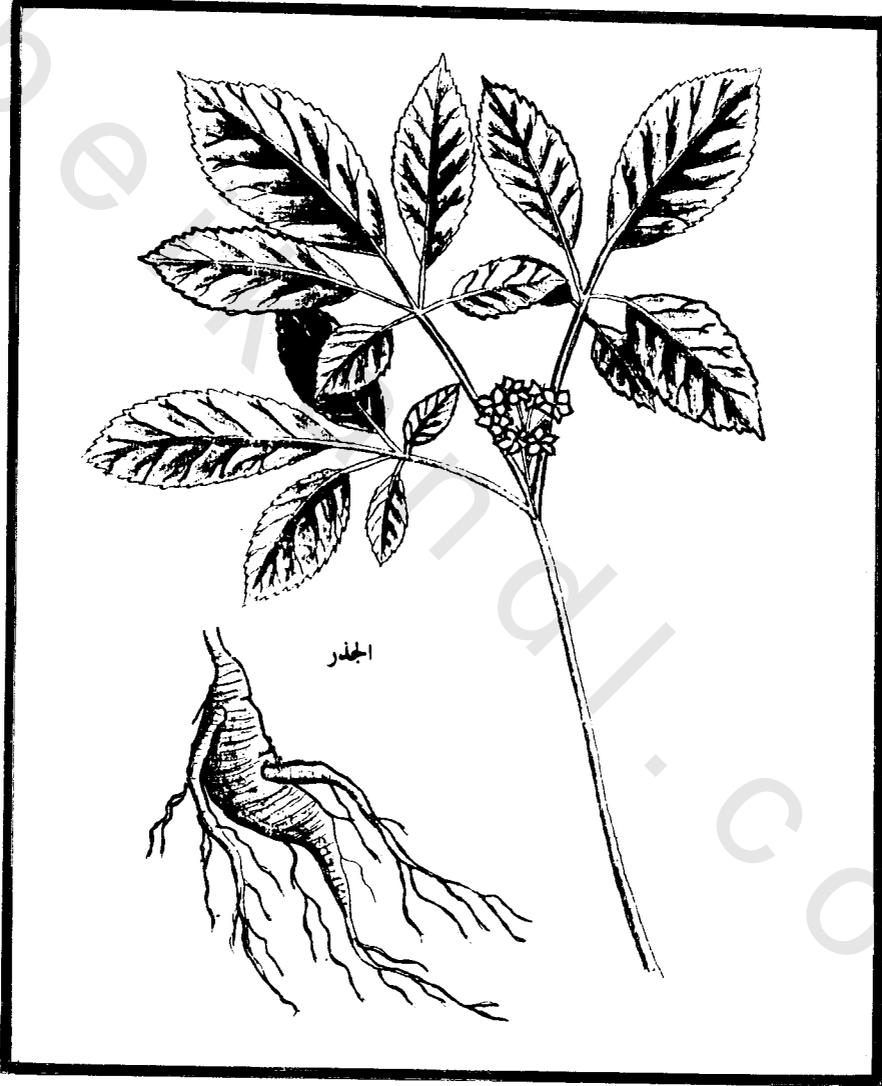
تستخدم الأوراق الرقيقة لشجر المانجو فى علاج مرضى السكر ، حيث تعمل على ضبط مستوى الجلوكوز بالدم خاصة عند المرضى حديثى الإصابة بالسكر . وهذه الطريقة من الوصفات الشعبية الشائعة فى الهند ، والتي يؤيدها الأطباء هناك .. ومن المرجح أن هذه الفائدة ترجع إلى مفعول أوراق المانجو المنشط للبنكرياس .

□ طريقة الاستخدام :

هناك طريقتان للعلاج ، هما :

- تنقع أوراق المانجو فى الماء لليلة كاملة ، وفى الصباح تُعصر الأوراق باليد فى الماء لزيادة تركيز المنقوع ، ثم تصفى ، ويشرب من هذا المنقوع كل صباح على الريق (حوالى ملء فنجان واحد) .
- توضع الأوراق فى الظل لفترة حتى تجف ، ثم تطحن ، ويؤخذ من البودرة الناتجة نصف ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً .

■ جذور الجنسج Ginseng roots ■



شكل نبات الجنسج

قد تندهش حين تعرف أن هناك أكثر من ١٢٠٠ كتاب وبحث علمي حول جذور نبات الجنسنج .. فهذا النبات الذي تنتشر زراعته في الصين ويستخدم هناك على نطاق واسع للشفاء من الأمراض قيل عن فوائده الكثير والكثير .. ورغم أن هناك كثيرا من الباحثين يؤكدون هذه الفوائد إلا أنه لا يزال البعض يتشكك في صحتها .
ومن أشهر فوائد جذور هذا النبات - وهي الجزء المستخدم منه - أنها تقاوم الشيخوخة ، وتحسن الذاكرة ، وتقاوم الإجهاد الجسماني ، وتزيد من مناعة الجسم للعدوى ، وتقلل من مستوى الكوليستيرول والسكر بالدم .

□ طريقة الاستخدام :

● ثَباع جذور الجنسنج بصيدليات الدول الغربية « أمريكا وأوروبا » وتستخدم في صورة منقوع « أو شاي » حيث تنقع في الماء المغلي ، ثم يشرب ماؤها . وعموماً فإن طريقة الاستعمال تكون موضحة على العبوة .

● هناك كبسولات وحبوب وبودرة من جذور الجنسنج تستخدم بالجرعات المحددة على كل مستحضر .

[تتوفر الكبسولات والحبوب بالأسواق العربية بأسماء تجارية مختلفة .. ويصفها الأطباء عادة لكبار السن لمقاومة مظاهر الشيخوخة وتحسين الذاكرة] .

■ الكزبرة Coriander ■

□ الكزبرة .. وسرها العجيب ! :

يعتبر قدماء المصريين هم أول من عرف فوائد الكزبرة الصحية ،

فاستخدموها كنوع من التوابل يضاف للأكل ليسهل الهضم ، ويقاوم الغازات ، واستخدموها كذلك كإداة عطرية . ومن الغريب أنه وجدت بذور الكزبرة داخل مقابر الفراعنة .. وجاءت الأبحاث بعد ذلك توضح المغزى وراء ذلك ، حيث اتضح أن هذه البذور تحتوى على مواد تقضى على البكتيريا والفطريات ويرقات الحشرات التى تهاجم اللحوم وتتغذى عليها .. أى أن هذه البذور كانت أحد أسرار حفظ الجثث من الفناء « التحنيط » .

هذا وتقول دراسة طبية حديثة أن بذور الكزبرة تحتوى على مواد تعمل على خفض مستوى الجلوكوز مما يمكن مرضى السكر من التحكم فى المرض .

□ طريقة الاستخدام :

يضاف ملعقة صغيرة من البذور بعد هرسها أو نصف ملعقة صغيرة من مسحوق البذور بعد طحنها ، إلى فنجان ماء مغلى ، وتترك لتتقع لمدة ٥ ساعات . ويشرب مثل هذا المنقوع ثلاث مرات يومياً (يفضل أن يكون ذلك تحت إشراف طبيب متخصص) .

ولا مانع من الاستفادة من البذور بوضعها على المأكولات .. كما كان يفعل أجدادنا المصريون القدماء .

■ بذور الكرفس Celery seeds ■

□ اكتشاف علمى حديث :

تستخدم أعواد الكرفس فى عمل السلطة الخضراء أو شوربة الخضار كما تدخل فى إعداد بعض المأكولات .. هذا ما نعرفه جميعاً . أما المفاجأة التى اكتشفها الباحثون حديثاً أن بذور هذا النبات لها

خصائص علاجية عظيمة .. فهي تساعد في علاج الحالات التالية :

- مرض السكر .
 - هبوط القلب أو الفشل القلبي (cangestive heart failure) .
 - ارتفاع ضغط الدم .
 - الأرق .
 - غياب الطمث (أى تساعد على نزول دم الحيض) .
- طريقة الاستخدام :

من المفروض أن يكون استخدام بذور الكرفس لعلاج ارتفاع ضغط الدم أو هبوط القلب أو مرض السكر من خلال برنامج محدد تحت إشراف طبيب متخصص .

وعلى أية حال يمكن استخدام بذور الكرفس في صورة منقوع (أو شاي) بالطريقة التالية :

يضاف ١ - ٢ ملعقة صغيرة من البذور بعد هرسها إلى فنجان مليء بالماء المغلي ، وتترك لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة ، ثم يُصفى الماء من البذور ، ويشرب . يؤخذ ثلاثة فناجين يومياً . ويجب ألا تعطى بذور الكرفس (أو المنقوع) للأطفال أقل من سنتين .. وبالنسبة لكبار السن (فوق ٦٥ سنة) يجب أن يبدأ إعطاء المنقوع أو الشاي بجرعات مخففة ، يزداد تركيزها تدريجياً إذا استدعى الأمر .

■ الحبوب Beans ■

□ وهذه تشمل :

العدس - الحمص - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - فول

الصويا - فول التدميس - الترمس - حمص الشام - القمح -
الذرة .. وغيرها .

□ الفوائد الصحية :

- تخفض مستوى الكوليستيرول « الضار » .
- تحتوى على كيماويات طبيعية تقاوم الإصابة بالسرطان .
- تعمل على ضبط مستوى الجلوكوز .
- تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع .
- تعمل على ضبط وظائف القولون وانتظام حركته .
- تقاوم وتعالج الإمساك .
- تقاوم حدوث دوالى الشرج « البواسير » وغيرها من مشاكل الأمعاء .

□ الحبوب ومرض السكر :

جميع النظم الغذائية فى الوقت الحالى تؤيد أن يكون الإنسان نباتياً
بينما يقل اعتماده على اللحوم .. وأفضل الأغذية النباتية التى يؤيدها
علماء التغذية هى الحبوب بالإضافة للخضراوات والفاكهة .

□ دراسة توضح فائدة الحبوب لمريض السكر :

قامت دراسات عديدة فى مختلف الجامعات الغربية للاستدلال
على فائدة الحبوب لمريض السكر .. منها هذه الدراسة التى قام بها
دكتور اندرسون على مجموعة من مرضى السكر .. وكانت نتائجها
كالتالى :

● فى حالة سكر الأطفال - أى السكر الذى يُعالج بالأنسولين
(IDDM) : استطاع المرضى أن يقللوا جرعة الأنسولين بنحو ٣٩٪

بعد التزامهم بنظام غذائي يعتمد أساساً على الحبوب .

● في حالة سكر الكبار - أي السكر الذي يُعالج أساساً بالحبوب (NIDDM) : استطاع عدد كبير من المرضى أن يستغنوا تماماً عن تناول الحبوب بعد التزامهم بنفس النظام الغذائي السابق .
الأسباب (كيف تُعالج الحبوب مرض السكر ؟) :

(١) تؤدي إلى ارتفاع تدريجي بطيء بمستوى الجلوكوز يتماشى مع حالة البنكرياس « المريض » أي لا يحتاج لكمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه .

(٢) تزيد من مفعول الأنسولين الموجود أصلاً بالجسم لذلك قد لا يحتاج المريض لأنسولين خارجي .. وسبب ذلك - كما تقول أحدث الدراسات - أن الحبوب الغنية بالألياف (كالأنواع السابقة) تزيد من عدد مستقبلات الأنسولين عند جدران الخلايا (insulin-receptors) .

□ الحبوب و ضغط الدم :

(كيف تخفض الحبوب ضغط الدم ؟)

وُجد أن الحبوب تؤدي من خلال عملية معقدة إلى زيادة إخراج الصوديوم من الجسم (من المعروف أن الصوديوم يرفع ضغط الدم لذلك ينصح الأطباء بالإقلال من ملح الطعام في حالات ضغط الدم المرتفع) .

هذا وقد وجد أن النباتيين الذي يعتمدون على أكل الأطعمة النباتية الغنية بالألياف مثل الحبوب تنخفض عندهم القيمة السفلى لضغط الدم (diastole) بحوالى ١٨٪ عند نظيرهم من الأشخاص الذين يعتمدون على تناول اللحوم .

يمكن أن نقول أن الحبوب الغنية بالألياف تؤدي لانخفاض بسيط بضغط الدم سواء عند مرضى الضغط المرتفع أو عند الأشخاص الأصحاء تماماً .

وهذه الفائدة لها قيمة كبيرة لمرضى السكر المزمن إذ يميل عدد كبير منهم إلى حدوث ارتفاع بضغط الدم كأحدى مضاعفات مرض السكر .

■ ماذا تفعل ؟ ■

□ ما مقدار ما تأكل من الحبوب يومياً ؟ :

تناول يومياً ملء فنجان من الحبوب الجافة (مثل الترمس أو الفول النابت أو الفاصوليا المسلوقة أو ما تشتهي من أنواع الحبوب الأخرى) فهذا كفيلاً بخفض مستوى الكوليستيرول الضار ، وضبط مستوى الجلوكوز ، وزيادة مفعول الأنسولين « الداخلى » ، وخفض ضغط الدم بدرجة بسيطة ، وتنشيط وظائف القولون وتنظيم حركته ، والوقاية من سرطان الأمعاء .

هذا وينصح باحث إسترالى من خلال دراسة حديثة بأن يتجنب مريض السكر تناول الحبوب المعلّبة (مثل علب الفول المحفوظ) حيث تؤدي لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم بينما يكون الاعتماد على تناول الحبوب المسلوقة أو المنقوعة فى الماء مثل الترمس .

□ أمثلة لوجبات صحية من الحبوب :

- لوبيا (أم عين سوداء) مسلوقة فى الماء + زيت زيتون + ليمون .

- فول نابت بالليمون .

- عدس (أبوجبة) مسلوق + زيت زيتون

- ترمس أو حمص الشام (منقوع في الماء)
- ذرة مشوى .
- (يفضل أكل الحبوب كاملة - أى دون نزع القشرة)

■ الحِمص Chick- Pea ■

□ الحمص .. من أفضل الأطعمة المُسليّة لمريض السكر ! :

تشير مجموعة من الدراسات إلا أن الحمص يساعد على زيادة الانتفاع بالجلوكوز .. أى زيادة استهلاكه أو حرقه وسواء عند الأشخاص الأصحاء أو المرضى بالسكر .

وفي ولاية ميسوري الأمريكية أجريت في معامل CFTRI عدة اختبارات على مجموعة من مرضى السكر المزمن كانوا يعالجون بعدد ٤٠ وحدة من الأنسولين يومياً .. وبعد أن تم إعطاؤهم خلاصة الحمص بكميات كبيرة من خلال نظام غذائى محدد ، طرأ تحسن واضح على حالتهم المرضية ، وانخفض احتياجهم للأنسولين إلى عدد ٢٠ وحدة يومياً .

وإذا كان الحمص يحتوى على كمية وفيرة من المواد الكربوهيدراتية إلا أنه لا يُخشى من حدوث ارتفاع بمستوى الجلوكوز لاحتوائه فى نفس الوقت على نسبة وفيرة من الألياف مما يجعل هضم وامتصاص النشويات بطيئاً هيناً .. ونفس الشيء ينطبق على الأغذية المشابهة مثل الترمس .

□ الحمص .. والقدرة الجنسية :

ولا ننسى كذلك فائدة الحمص الشهيرة من الناحية الجنسية فمن المعروف عنه أنه ينشط عملية تكوين المنى ، ويشير الرغبة الجنسية ..

ومن أسباب ذلك احتوائه على كمية وفيرة من فيتامين « هـ » وهو من أهم « الفيتامينات الجنسية » ولذا يطلق عليه فيتامين « الخصوبة » .

ولاشك أن هذه الفائدة لها أهمية كبيرة لمريض السكر المزمن الذى يشكو أحياناً من ضعف قدرته الجنسية .

■ الفول السودانى Peanut ■

وفائده لمريض السكر هي :

● يقال أنه غذاء نافع لصحة الأوعية الدموية ، ويقلل من فرصة حدوث مضاعفات مرض السكر التى تتعلق بالأوعية الدموية .

[يشير مجموعة من الباحثين فى إنجلترا إلى استخدام الفول السودانى « أو منتجات الفول السودانى » بنجاح فى علاج حالات النزيف مثل نزيف الأنف ، ونزيف الدورة الشهرية ، ونزيف أمراض الدم مثل مرض الهيموفيليا] .

● يساعد أكل الفول السودانى على إنقاص الوزن !! - وهو ما يحتاج إليه كثيرون من مرضى السكر - ذلك لأنه ببساطة إذا أكل قبل وجبة الطعام بحوالى ساعة فإنه يُضعف الشهية .

● يعتبر الفول السودانى غذاء صحياً فيحتوى على بروتين وكالسيوم وحديد ودهون نباتية ومواد كربوهيدراتية وفيتامين « هـ » ونسبة بسيطة من فيتامين « ب » المركب وهو بذلك يقاوم حالة الضعف العام التى يتعرض لها مريض السكر إذا أكل منه يومياً ملء حفنة يد .

● نظراً لاحتوائه على نسبة وفيرة من فيتامين « هـ » (٢٦١,٤)

مجم.%) فإنه من أفضل الأغذية المقوية جنسياً حيث يزيد المنى وينشط الرغبة .

■ الذرة Corn ■

□ الفوائد في الطب الشعبي :

- يستخدم الذرة في الطب الشعبي لكثير من البلاد كعلاج لمرض السكر .
- يستخدم في الطب الشعبي المكسيكى لعلاج الدوستاريا المعوية .
- ويستخدم في الطب الشعبي الأمريكى كمدر للبول ومنشط للأمعاء .

□ الفوائد الصحية :

(في ضوء الأبحاث والدراسات)

- يحتوى على مواد كيميائية طبيعية تقاوم حدوث الإصابة بالسرطان .
- يقلل من فرصة الإصابة بأمراض القلب .

□ الفوائد الصحية لزيت الذرة :

يؤدى زيت الذرة لحفض مستوى الكوليستيرول بالدم .. وقد ظل معتقداً لفترة طويلة أنه أفضل الزيوت النباتية للحفاظ على صحة القلب والشرايين .. لكن الدراسات الحديثة تقول إنه محدود الفاعلية بالنسبة لزيوت نباتية أخرى مثل (زيت الزيتون) ، بالإضافة لأنه يؤثر على مستوى كل من الكوليستيرول النافع والضار أى يؤدى لانخفاض مستوى الاثنين معاً .

ماذا تفعل ؟



● تناول الذرة من وقت لآخر مثل : الذرة المشوى أو خبز الذرة أو الفشار .. أو بأى صورة تفضلها ، فهو غذاء مفيد لمرضى السكر ، وله كثير من فوائد الحبوب الغنية بالألياف .

● إذا كنت تعتمد على زيت الذرة فى إعداد المأكولات على أساس أنه يُقلل من مستوى الكوليستيرول .. فإنه من الأفضل أن تعتمد على زيت الزيتون بدلاً منه .

■ الطماطم Tomato ■

□ الطماطم لمرضى السكر ولعمل الرجيم :

نظراً لاحتواء الطماطم على قدر بسيط من المواد الكربوهيدراتية ، بالإضافة لاحتوائها على مادة الألياف وأنواع مختلفة من الفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامين « ج » ومقدار بسيط من فيتامين « ب » المركب .. فهي تعتبر غذاء مناسباً تماماً لمرضى السكر و للأشخاص الذين يرغبون فى إنقاص وزنهم بصفة عامة .

(يعطى كل ١٠٠ جرام من الطماطم حوالى ٢٠ سعرا حراريا) .

وهناك إشارة علمية إلى أن الطماطم لها تأثير قوى فى التحكم فى نسبة السكر الذى يخرج مع بول المريض .. أو بمعنى آخر أن الإقبال على تناول الطماطم يعمل على ضبط مستوى الجلوكوز بالدم ، فيقل ظهور السكر (الجلوكوز) بالبول .

■ المَرِيْمِيَّة Sage ■

هناك دراسة ألمانية حديثة تقول أن نبات المريمية يخفّض مستوى الجلوكوز (السكر) بالدم خاصة إذا أخذ على معدة خاوية في صورة منقوع (أو شاي) .

□ طريقة عمل الشاي :

يضاف ١ - ٢ ملعقة من أوراق النبات المجففة ، إلى فنجان ماء مغلي ، ويترك العُشب لينقع لمدة ١٠ دقائق ، ثم يصفى ، ويشرب .
يؤخذ في اليوم ثلاثة فناجين قبل الأكل .



نبات المريمية

■ الشطة الحمراء (Red Pepper (Cayenne) ■

□ الشطة .. تحل مشكلة قدم مريض السكر !! :

من فوائد الشطة (الفلفل الحار) أنها تساعد في عملية الهضم وتعالج الاسهال .. أماعظم فوائدها فإنها تخص مريض السكر ! إذ تعتبر من أفضل العلاجات لألم أو حرقان القدم (burningfoot syndrome) الذى يعانى منه نسبة كبيرة من مرضى السكر بسبب التهاب الأعصاب الطرفية وضعف الدورة الدموية بالأطراف .

ونظراً لفوائد الشطة العلاجية المتعددة وافقت حديثاً مؤسسة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) على إجازة مستحضر دوائى من الشطة اسمه اكسين (Axsain) وفى إحدى الدراسات التى أجريت على استخدام الشطة لعلاج قدم مريض السكر .. تم شفاء ٧١٪ من مجموع المرضى من متاعب القدمين بعد العلاج بالشطة لمدة ٤ أسابيع .. وهو مالا يستطيع أن يحققه أى دواء كيماوى !.. إذ لا تزال مشكلة علاج حرقان القدم عند مريض السكر من أصعب المشاكل الطبية التى تواجهنا نحن الأطباء .

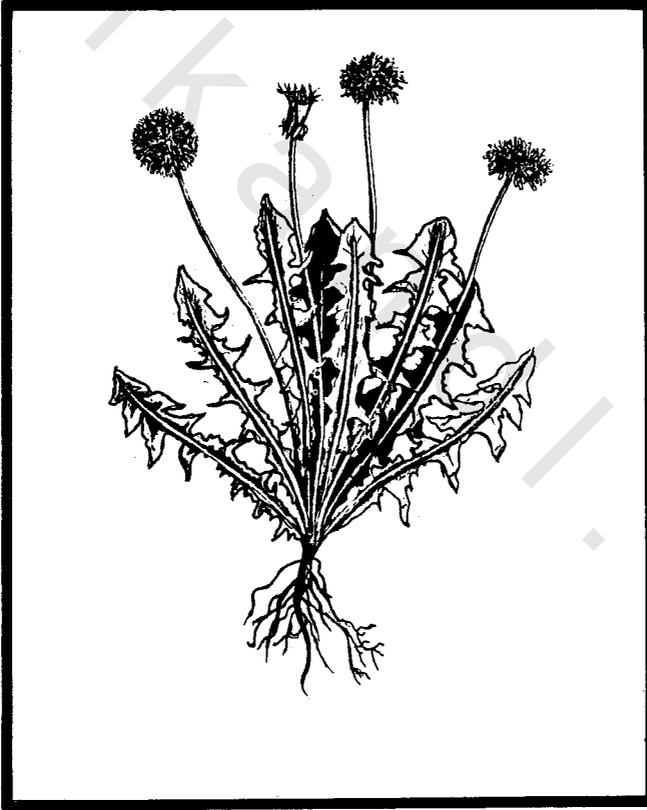
□ طريقة الاستخدام :

● يستخدم منقوع الشطة فى الماء المغلى لتحسين حالة الهضم والوقاية من الأزمت القلبية (يستخدم $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{3}$ ملعقة لكل فنجان ماء) .

□ لعلاج قدم مريض السكر :

يضاف $\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الشطة إلى فنجان مليء بزيت نباتي دافئ مثل (زيت الزيتون) ، ويُقَلَّب الزيت ، ثم يستخدم في دهان المنطقة المؤلمة من القدم .
يكرر ذلك يومياً إلى أن يزول الألم .

■ سن الأسد Dandelion ■



شكل نبات سن الأسد Dandelion أو Lion's tooth ، ويعرف كذلك باسم *Piss- in- bed* (ومعناها : تبول في السرير !) .

من الفوائد المؤكدة لهذا النبات أنه يساعد في علاج ارتفاع ضغط الدم ، وهبوط القلب ، ومتاعب ما قبل الحيض ، ويقاوم تكوّن حصوات المرارة .

ومن فوائده المحتملة أنه يساعد على انخفاض مستوى الجلوكوز بالدم .

□ طريقة الاستخدام :

تؤكل أوراق هذا النبات مع السلطة الخضراء .
أو يُشرب في صورة منقوع « شاي » .. وذلك بوضع كمية مناسبة من أوراقه بعد تجفيفها في فنجان ماء مغلي ، وتترك لتقع لمدة ١٠ دقائق . ويشرب مثل هذا الفنجان ثلاث مرات يومياً .

■ الحنظل Bitter Gourd ■

□ من تذكرة داود إلى أحدث الأبحاث الطبية :

الحنظل .. نبات مشهور بمرارته الشديدة .. ويسمى كذلك :
علقم .

ذكره ابن سينا في قانونه .. ووصفه داود الأنطاكي في التذكرة فقال : (هو نبت يمد على الأرض كالبطيخ ، إلا أنه أصغر ورقاً وأدق أصلاً ، وهو نوعان ذكر وأنثى) .. انظر الشكل التالي .

تقول الأبحاث الطبية الحديثة التي أجراها مجموعة من الأطباء الانجليز أن هذا النبات يحتوي على عنصر خافض لمستوى الجلوكوز بالدم (Hypoglycaemic agent) .. وهو شبيه بالأنسولين ، وأطلقوا عليه الأنسولين النباتي . ولذلك فإن توافر هذا العنصر في

غذاء مريض السكر يساعده إلى درجة كبيرة في التحكم في مستوى الجلوكوز بالدم .

وهناك ثلاث طرق لتناول الحنظل ، هي :

- يُشرب عصير أربع أو خمس ثمار كل صباح على الريق .
- تُغلى الثمار في الماء بعد تقطيعها ، ويشرب هذا المغلى بعد أن يبرد .
- تترك الثمار في الظل فترة كافية حتى تجف تماماً ، ثم تطحن ، وتستخدم كبودرة .

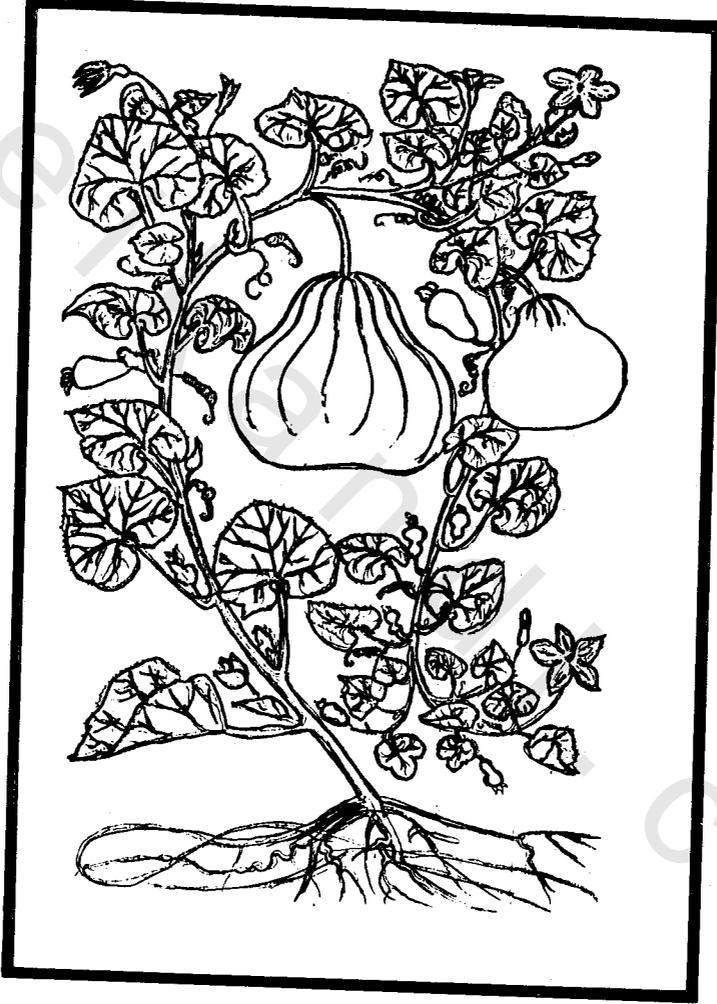
كما يمكن الاستفادة من بذور الثمار بخلطها مع الطعام وأكلها .

□ فوائد أخرى عظيمة للحنظل :

هذا ولا يزال يحمل نبات الحنظل بعض الأسرار العلاجية . فتشير بعض الدراسات إلى أنه يحمي مريض السكر من التعرض لكثير من المضاعفات مثل : ارتفاع ضغط الدم - مضاعفات السكر بالعينين - التهاب الأعصاب الطرفية - ضعف كفاءة تمثيل المواد النشوية .

ذلك بالإضافة لأنه يحتوى على نسبة وفيرة من الفيتامينات والمعادن الضرورية خاصة : فيتامينات « ا » ، « ب₁ » ، « ب₂ » ، « ج » وعنصر الحديد . وهو بذلك يوفر الحماية لمريض السكر من حالة الضعف العام التي يتعرض لها .

كما يذكر أن الحنظل يساعد على رفع كفاءة الجهاز المناعى ، ومقاومة الجسم للعدوى .



يظهر في الشكل أوراق وثمار الخنظل والثار لها لون أصفر باهت - كما وصفها داود الأنطاكي - وهي قريبة الشبه من القرع العسلي .
ينمو الخنظل في مصر والمملكة العربية السعودية وفي كثير من المناطق الجبلية ذات التربة الخصبة .

□ ملخص لأهم الأعشاب والنباتات النافعة لمريض السكر :

- الثوم : للوقاية من العدوى (نيئاً) لخفض الكوليستيرول والوقاية من الجلطات ولعلاج ارتفاع ضغط الدم .
- البصل : لخفض الكوليستيرول (نيئاً) لخفض مستوى الجلوكوز (السكر) .
- الثوم مع البصل : لمزيد من الوقاية من أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم .
- خميرة البيرة : تقاوم ارتفاع الجلوكوز .
- الجريب فروت : لزيادة حرق الجلوكوز والدهون ومقاومة العدوى .
- الحلبة : لخفض مستوى الجلوكوز .
- زيت الزيتون : لخفض الكوليستيرول (لصحة القلب والشرايين) .
- التفاح : لضبط مستوى الجلوكوز .
- أوراق شجر المانجو : لضبط مستوى الجلوكوز .
- جذور الجنسنج : لضبط مستوى الجلوكوز ومقاومة الشيخوخة .. وغير ذلك .
- الكزبرة : لضبط مستوى الجلوكوز .
- بذور الكرفس : لعلاج السكر وارتفاع ضغط الدم وفشل القلب .
- الحبوب : لضبط مستوى الجلوكوز ، لخفض مستوى الكوليستيرول، لمقاومة الضعف الجنسي .

- الحمص والتمرس والبقول السوداني والذرة (من أهم الحبوب) .
- الطماطم : لمقاومة العدوى ، وإنقاص الوزن ، وزيادة حرق الجلوكوز .
- المرمية : لخفض مستوى الجلوكوز .
- الشبطة الحمراء : لعلاج حرقان أو ألم قدم مريض السكر .
- سن الأسد : لعلاج ارتفاع ضغط الدم ، ومقاومة ارتفاع الجلوكوز وغير ذلك .
- الحنظل : لخفض مستوى الجلوكوز ، والوقاية من مضاعفات العينين ، وارتفاع ضغط الدم ، والتهاب الأعصاب ، وغيرها .



obeikandi.com

المراجع

- THE HEALING HERBS- MICHAEL CASTLEMAN.
- HAND BOOK OF PLANT AND FLORAL ORNAMENT- RICHARD G. HATTON.
- THE FOOD PHARMACY- JEAN DISEASES-
- NATURE CURE FOR COMMON DISEASES- VITHALDAS MODI.
- FIT FOR LIFE- HARVEY AND MARILYN DIAMOND.
- HERBS, HEALTH AND COOKERY- CLAIRE LOEWENFELD AND PHILIPPA BACK.
- THE DOCTORS BOOK OF HOME REMEDIES.
- FOODS THAT HEAL- H. K. BAKHRU.
- A MODERN HERBAL- MRS M. GRIEVE.

الدكتور أيمن الحسيني

• كتاب مرض السكر

• الأبحاث والنشرات والمجلات الطبية .



obeikandi.com

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة
٩	ماهو مرض السكر ؟
١١	أنواع مرض السكر
١٣	أعراض مرض السكر
١٤	مضاعفات مرض السكر
١٩	ماذا تفعل تجاه مرضك بالسكر ؟
٢١	نصائح غذائية وصحية
٢٤	ماذا تأكل ؟ وماذا تمتنع عنه ؟
٣٠	احذر هذه الأدوية
٣١	ممارسة الرياضة
٣٢	كيف تقاوم الضعف الجنسي ؟
٣٥	أعشاب ونباتات في خدمة مريض السكر
٣٦	- البصل
٤٠	- الثوم
٤٥	- خميرة البيرة
٤٧	- الجريب فروت
٥٠	- الحلبة
٥٢	- زيت الزيتون
٥٤	- التفاح
٥٦	- أوراق شجر المانجو
٥٧	- جذور الجنسنج
٥٨	- الكزبرة
٥٩	- بذور الكرفس

٦٠	- الحبوب
٦٤	- الحمص
٦٥	- الفول السوداني
٦٦	- الذرة
٦٧	- الطماطم
٦٨	- المَرِيَّة
٦٩	- الشطة الحمراء
٧٠	- سن الأسد
٧١	- الحنظل
٧٧	- المراجع
٧٩	- الفهرس

تم بحمد الله