

## أدوية مفيدة لتخفيف آلامك، ولكن..



تساعد الأدوية بمختلف أنواعها على تخفيف الآلام التي قد تعاني منها لسبب أو لآخر، لكنك قد تشعر أحيانا بأن شفاءك لا يتم بصورة كاملة، فلماذا؟ إنَّ معظم الأدوية هذه الأيام تستنفد الكثير من العناصر الغذائية من الجسم، وهذا النقص يؤدي بدوره إلى الخمول والتعب وغيره، فإذا ما استطعت تحديد العنصر الذي قد تكون مستوياته منخفضة، فإنَّ المجال قد يكون متاحاً أمامك لمعالجة المشكلة، والاستفادة من الأدوية دون التعرض لآثارها الجانبية. - إذا كنت تتناول المسكنات وتشعر بالتوتر... قد تكون في حاجة إلى فيتامين (سي)؛ مع أنَّ العلماء لا يزالون يحاولون تحديد السبب، إلا أنهم اكتشفوا أن بعض الأدوية تستنفد مخزون فيتامين سي من الجسم، فإن تم استهلاك تلك الأدوية باستمرار، سيكون هذا كفيلاً بتناقص مستويات فيتامين سي في غضون شهر واحد، وتشمل أعراض هذا النقص: توتر شديد، تعب، الإصابة بسهولة بالرضوض والكدمات، انتفاخ اللثة، وبطء في شفاء وتعافي الجروح. \* ما الذي يمكن أن تفعله؟ تناول 1000 ملج من مكملات فيتامين سي يومياً لأن ذلك يساعد على تخزين مستويات عالية من الفيتامين خلال ثلاثة أسابيع. ولوقاية أفضل، تناول أيضاً الأطعمة الغنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والفلفل الأحمر. - إذا كنت تتناول الأدوية الكابحة للدهون وتشعر بجفاف في عينيك، قد تكون في حاجة إلى فيتامين (إيه)؛ تقلص هذه الأدوية قدرة الجسم على امتصاص فيتامين إيه، أما دلالات نقصه فتبدأ بجفاف في العينين، ثمَّ تتطور إلى جفاف وطفح جلدي وحب الشباب وضعف في الرؤية الليلية. \* ما الذي يمكن أن تفعله؟ تناول البطاطا الحلوة بكميات

كافية، كذلك الجزر، واليقطين المملح والسبانخ. - إذا كنت تتناول المضادات الحيوية وتشعر بالجوع ويتراكم الغازات في بطنك. قد تكون في حاجة إلى "البروبيوتيك": مع أن المضادات الحيوية تستخدم لعلاج العديد من الأمراض إلا أن لها الكثير من الآثار الجانبية إذ إنها مع القضاء على الجراثيم الضارة قد تقضي على النافعة أيضاً.. فهذا ما أظهرته دراسة على مجموعة من النساء، حيث قد تشعر بالجوع وتراكم الغازات، وهو ما قد يمتد إلى سنوات إن لم تتم إعادة تخزين البروبيوتيك في الجسم. \* ما الذي يمكن أن تفعله؟ تناول كوباً من الزبادي العضوي الخالي من السكر يومياً لأن هذا يعزز مستويات البروبيوتيك في الجسم، ويقلل الأعراض المذكورة سابقاً. - إذا كنت تأخذ حبوب منع الحمل أو العلاج الهرموني البديل وتشعر بالاكتئاب وانتفاخ البطن. قد تكون في حاجة إلى أخذ فيتامين (ب) المركب: الأدوية المذكورة التي تحتوي على الاستروجين يمكن أن تنقص حوالي 25% من مخزون فيتامينات (ب) المركبة التي تصنع في الأمعاء، وهذا الهرمون يمكن أن يعيق عمل الجهاز الهضمي، أمّا النتيجة فهي انتفاخ، مزاج متقلب، وحتى ضعف في الغدة الدرقية. \* ما الذي يمكن أن تفعله؟ خذ كبسولة واحدة من مكملات فيتامينات (ب) المركبة يومياً إذ يعمل ذلك على تعديل وتصحيح النقص في غضون أربعة أشهر، كما يقول الأطباء. - إذا كنت تتناول أدوية لحموضة المعدة وتصاب بالرشح بصورة متكررة... قد تكون في حاجة إلى عنصر الزنك: تخفض الأدوية المضادة للحموضة مستوى حمض المعدة، وبدون هذا الحمض لا يستطيع الجسم امتصاص الزنك، وهو ما يسبب إشكالية للنساء فوق سن الأربعين على وجه الخصوص.. إذاً، استخدام هذه الأدوية أربع مرات أو أكثر في الأسبوع يمكن أن يحفز أعراضاً كالرشح وغيره تعود كلها في النهاية إلى ضعف الجهاز المناعي. \* ما الذي يمكن أن تفعله؟ تناول الحبوب لأنها غنية بالزنك، أو خذ مكملات الزنك في حدود 30 ملج منه يومياً. - إن كنت تتناول أدوية مضادة للاكتئاب وتصاب بالأرق. قد تكون في حاجة للميلاتونين: يفرز جسد البالغين الأصحاء من 5 إلى 25 ميكروجراماً كل ليلة من هرمون الميلاتونين الذي يحفز النوم، لكن الأدوية المضادة للاكتئاب تخفض إنتاجها لأنها تسد ممرات الدماغ التي تنتج هذا الهرمون مما يؤدي إلى صعوبة في تحقيق المستويات المطلوبة منه، وهذا بدوره يؤدي إلى مشكلات في النوم، وإنهاك في النهار. \* ما الذي يمكن أن تفعله؟ احرص على التعرض للشمس صباحاً لمدة 15 دقيقة يومياً، فهذا يمكن أن يقلل معاناتك من الأرق خلال أربعة أسابيع لأن أشعة الشمس تسهم في زيادة إنتاج الدماغ للميلاتونين الذي يساعدك بدوره على النوم.