صيدلية في ثلاجة المنزل

◄أقرب صيدلية إليك ليست في الشارع المقابل، ولا في المركز التجاري المجاور، بل في داخل منزلك نفسه. ما عليك إلا أن تخطو بضعة أمتار لتفتح بابها وتختار من محتوياتها العلاج الطبيعي الملائم، واللذيذ. يبدو أننا لا نحتاج بالضرورة إلى إبتلاع عشرات الأقراص المسكنة عندما تنتابنا نوبات الشقيقة التي تطرحنا في الفراش، فتناول طبق من البروكولي كفيل بالتخفيف من آلامنا. كذلك فإن كوباً من ثمار العلّيق اللذيذة يخفف عنّا أوجاع المفاصل وإلتهاباتها. والحقيقة أن ثلاجة منزلنا مليئة بالعلاجات الطبيعية التي نجهل في كثير من الأحيان قيمتها، وأهميتها، ودورها الفاعل في تحسين صحتنا وتعزيز عملية شفائنا. ما أبرز العلاجات الطبيعية التي يمكننا أن نجدها داخل ثلاجة منزلنا؟ وكيف نستفيد منها لتحسين صحتنا؟ لحم البقر: تُشير الدراسات الإحصائية إلى أن نسبة كبيرة من النساء لا يحصلن على كمية كافية من الحديد في نظامهنّ الغذائي. والحديد يسهم في تشكل خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم كافة، ما يقينا الإحساس بالتعب. ويُعتبر لحم البقر واحداً من أفضل مصادر الحديد الغذائية، وينصح الخبراء بتناوله مع طبق من سلطة الخضار الورقية الخضراء التي تُعزز كمية الحديد التي نحصل عليها. الحليب: يتميّز الحليب باحتوائه على مستويات عالية من 9 عناصر مغذية أساسية، بما فيها فيتامين (A) الذي يساعد على الوقاية من إضطرابات وأمراض العين المرتبطة بالتقدم في السن، مثل التنكّس البُقعي، والماء الأزرق، والحليب كامل الدسم هو أفضل مصدر غذائي لهذا الفيتامين، فكوب سعته 200

ملل من الحليب، يُوفّر لنا نحو 9% من الكمية التي ينصحنا الخبراء بتناولها يومياً.
القريدس: ثمار البحر هذه غنية جدّاً بالزنك الذي يساعد الجسم على شفاء نفسه. وتقول المتخصصة البريطانية في التغذية ديل بينوك، إنّ الزنك يُسهم في تنظيم إنتاج خلايا الدم البيضاء، التي تلعب دوراً أساسياً في التعامل مع حالات العدوى والأمراض. من جهة ثانية يحتوي القريدس على كمية من الفيتامين (E) تفوق تلك الموجودة في الدجاج بأكثر من (19) مرة. والمعروف، أنّ هذا الفيتامين واحد من أبرز مُضادات الأكسدة التي تكافح الأمراض.
النعناع: يساعد النعناع الطازج على التخفيف من حالات عسر الهضم وتَهيّج الأمعاء. وتقول بينوك، إنّ زيت المنثول العطري الذي يمنح النعناع نكهته المميّزة يساعد على إراحة جدران الجهاز الهضمي، ويُسهم في تحلّل الغازات والتخلص منها. ويمكن تناول أوراق النعناع طازجة في السلطات، كما يمكن إحتساء نقيع أوراقه. البروكولي: يحتوي البروكولي على مجموعة مُتميّزة من مضادات الأكسدة الفاعلة مثل الكويرستين، "البيتا كاروتين" و"الإندولز" وفيتامين (C) و"اللوتين" و"السولفورافن". وهو يتمتع بخصائص مكافحة للسرطان، خاصة سرطان الرئة والقولون والثدي. ومثله مثل بقيّة الخضار، يُسهم البروكولي في تسريع عملية التخلص من "الأستروجين" الزائد في الجسم، ما يساعد بدوره على الوقاية من سرطان الثدي. والبروكولي غني بالألياف الغذائية التي تُسهم في خفض مستويات الكوليسترول. وهو يُعتبر مصدراً مهمّا للكروم الذي يساعد على تنظيم وضبط مستويات "الأنسولين" وسكر الدم. وينصح الخبراء بتناول البروكولي إمّا نيّئاً، وإمّا مُحضّراً على البخار أو مقلياً بسرعة على النار مع القليل من الزيت، وذلك لأن طبخه أكثر من ذلك يقضي على بعض مضادات الأكسدة فيه. من جهة ثانية، أظهرت دراسة حديثة أن حدة آلام الرأس النصفية، التي تعانيها النساء، تتراجع بنسبة 14 في المئة عندما يتناولن الأطعمة الغنية بحمض الفوليك وعلى رأسها البروكولي. ويقول الخبراء، إنّ سبب ذلك يعود إلى أن حمض الفوليك يخفف من إنتاج الجسم لحمض أميني يُدعى "هوموسيستين"، وهو عامل مُحفّز يتسبب بآلام الرأس. السبانخ: يمكن التخفيف من ألم التشنّجات العضلية، عن طريق زيادة كمية الخضار الورقية الخضراء التي نأكلها، وخاصة السبانخ. فهذه الخضار غنية جدّاً بالمغنيزيوم الضروري لضبط الأعصاب التي تنقل الرسائل العصبية إلى العضلات. ويمكن لطبق من سلطة السبانخ أن يؤمّن لنا الكمية المنصوح بتناولها يومياً من المغنيزيوم هي 270 ملغ. كذلك يُعتبر السبانخ مصدراً مهماً للحديد، خاصة بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يأكلون اللحم. والحديد عنصر رئيسي في تركيبة خلايا الدم الحمراء التي تُزوّد عضلاتنا بالأكسجين الذي تستخدمه الأخيرة كوقود. وكان البحاثة السويديون قد إكتشفوا مؤخراً سبباً آخر، يجعل من هذه الخضار الورقية غذاء مُعزّزاً للطاقة. فقد تَبيّن أنّ السبانخ غني بمواد تزيد من قدرة مراكز إنتاج الطاقة

داخل خلايا الجسم. وهذا يعني أن تناول مقدار كوب من أوراق السبانخ يومياً، يساعد على تزويدنا بمستويات أعلى من الطاقة، تجعلنا أكثر حيوية وقدرة على القيام بالأنشطة البدنية لوقت أطول من دون تعب. ثمار العلّيق: الأشخاص الذين يعانون آلام المفاصل، يستفيدون كثيراً من تناول ثمار العليق، مثل توت الأرض، الفراولة والتوت البرّي، فهي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (C). وكانت دراسة أميركية أجريت في "جامعة بوسطن"، أظهرت أنّ إمكانية حدوث إصابات أو إجهاد للمفاصل، لدى الأشخاص الذين يعانون إلتهاب المفاصل، الذين يتناولون كمية وافرة من هذا الفيتامين، تتراجع بنسبة 3 أضعاف مُقارنةً بما هي عليه لدى الآخرين، الذين لا يتناولون إلا كمية صغيرة منه. وتقول بينوك، إنّ فيتامين (C) يُعزز عملية إنتاج الكولاجين الذي يدعم الأنسجة الضّامّة والأربطة. إضافة إلى ذلك، فإن غني ثمار العلّيق بمضادات الأكسدة يجعلها فاعلة جدّاً في مساعدة الجلد على ترميم الأضرار التي يتعرض لها بفعل العوامل الخارجية، مثل التلوث وأشعة الشمس ما فوق البنفسجية. وأشارت أبحاث نشرتها مجلة "التغذية العيادية" الأميركية إلى أنّ كوباً من الفراولة يُوفر لنا كل حاجتنا اليومية من الفيتامين (C) مقدار 75 ملغ، الذي يلعب دوراً رئيسياً في مقاومة التجاعيد. وتنصح المتخصصة الأميركية في أمراض الجلد، الدكتورة اريال أوستاد، باستخدام ثمار الفراولة المهروسة كقناع للوجه، فمضادات الأكسدة تمنح الجلد صحة وحيوية، وحمض "ألفا هايدروكسي"، الموجود في الفراولة، يلعب دور مُقشّر الجلد الطبيعي الذي يخلّصه من الخلايا الميتة، التي تُكدّر لونه وتسد مسامه. العنبية أو التوت الأزرق: تنتمي العنبية إلى فئة ثمار العلّيق، وقد تَبيّن أن تناولها بانتظام يُعزز صحة الدماغ. ففي دراسة أميركية حديثة، شملت عدداً كبيراً من المشاركين الذين يُعانون مشاكل في الذاكرة مرتبطة بالتقدم في السن، تَبيّن أنّ أولئك الذين كانوا يشربون كوبين ونصف الكوب من عصير العنبيّة يومياً، لمدة 12 أسبوعاً (ما يُعادل تناول مقدار كوب من الثمار الكاملة)، تمكّنوا من تحقيق تقدم ملحوظ في إختبارات الذاكرة والتعلم، مُقارنةً بأولئك الذين كانوا يشربون عصيراً آخر غير فاعل. ويقول المتخصص في علم النفس العيادي، البروفيسور روبرت كريكوريان، الذي أشرف على الدراسة، إنّ سر ذلك يعود إلى نوع من مضادات الأكسدة، يُطلق عليه إسم "انثوسيانين" موجود بوفرة في هذه الثمار. وكانت الدراسات المخبرية، التي أجريت على الحيوانات، قد أظهرت أنّ "الانثوسيانين" يعزز الإشارات بين خلايا الدماغ ويحسّن مرونتها وينشطها، ما يعزز بدوره القدرة على التعلم والتذكر. البابايا: تحتوي هذه الفواكه الاستوائية على أنزيم يُدعى بابين، يلعب دوراً مهماً في التخفيف من أعراض عسر الهضم، لأنّه يسهل عملية هضم البروتينات. لذلك، يُستحسن بعد تناول وجبة تحتوي على اللحوم الحمراء، أن تكون التحلية على شكل طبق صغير من اللبن،

نُضيف إليه قطعاً من البابايا، كي نتفادى أي إنزعاج أو إضطرابات هضمية لاحقاً.
الشوكولاتة السوداء: أنواع الشوكولاتة السوداء التي تبلغ نسبة الكاكاو فيها ما بين 70 و80 في المئة، تساعد على التخفيف من حدة السعال الذي تصعب السيطرة عليه. وكانت أبحاث بريطانية قد أظهرت أن مادة "الثيوبرومين"، الموجودة في الشوكولاتة، تخفف من حدة أعراض السعال عن طريق كبح نشاط العصب المسؤول عن إلحاح السعال وإستمراره. كذلك، فإنّ الشوكولاتة السوداء غنية جدّاً بمضادات الأكسدة ومضادات الإلتهابات. من جهة ثانية، أظهر البحّاثة الإيطاليون، أنّ الشوكولاتة السوداء يُمكن أن تساعد على تقوية الذاكرة، وذلك بفضل المواد الكيميائية الطبيعية المفيدة المسمّاة "الفلافونولات"، الموجودة بوفرة في الشوكولاتة السوداء. وكانت هذه المواد قد أظهرت فاعليتها من قَبل في تحسين صحة القلب، وتَبيّن أيضاً أنها تلعب دوراً مهماً في تحسين الطريقة التي يتعامل بها الجسم مع "الغلوكوز"، ما يُساعد الدماغ على القيام بوظائفه بشكل أكثر فاعلية. الشمندر: هذا النوع من الخضار الجذرية غني بالنيترات الغذائية، وتقول بينوك، إنّ هذه المادة فاعلة جدّاً في تعزيز نشاط الدورة الدموية. وهي تتحول في الجسم إلى أكسيد النيترات، الذي يساعد على تنظيم مستويات ضغط الدم. إضافة إلى ذلك فإنّ الشمندر غني بحمض الفوليك، الذي يقي بعض أشكال فقر الدم وتشوهات الأجنة، كما يمكن أن يساعد على الوقاية من سرطان عنق الرحم. ويحتوي الشمندر أيضاً على نسبة كبيرة من الألياف الغذائية، من النوعين القابلة وغير القابلة للذوبان في الماء، ما يجعله غذاءً جيّداً لمكافحة الإمساك، وللحفاظ على إستقرار مستويات الكوليسترول". البيض: صفار البيض غني جدّاً بـ"الكولين"، وهو عنصر مهم لصحة الذاكرة وقوّتها. ويقول الدكتور ستيفن زيسل، مدير مركز الأبحاث الغذائية التابع لـ"جامعة نورث كارولينا" الأميركية، إنّ الجسم يحتاج إلى "الكولين" لإنتاج مادة كيميائية دماغية تُدعى "اسيتلكولين"، ضرورية لتخزين الذكريات. أما كمية "الكولين"، التي ينصح بتناولها يومياً، فهي 425 ملغ، وتوفّر لنا بيضة كبيرة واحدة 147 ملغ. وهناك مصادر غذائية أخرى لـ"الكولين"، أبرزها المكسرات واللحم الأحمر. الخرشوف: إذا كان صعود الأدراج يجعلنا نلهث بسرعة، فما علينا إلا أن نأكل الخرشوف، فهذا النوع من الخضار غني جدّاً بالمغنيزيوم، وهو معدن حيوي وأساسي في أكثر من 300 عملية بيوكيميائية في الجسم، بما فيها توليد الطاقة. ويقول المتخصص الأميركي في علوم التغذية، البروفيسور فوريست نيلسين، إننا إذا لم نحصل على كمية كافية من المغنيزيوم، فإن عضلاتنا تضطر إلى بذل جهد أكبر لتستجيب لما يُطلب منها، ما يجعلنا نشعر بالتعب بسرعة. ويضيف، إنّ على المرأة أن تتناول 320 ملغ من المغنيزيوم في اليوم، وتوفّر ثمرة خرشوف متوسطة الحجم نحو 77 ملغ من هذا المعدن، ولا تحتوي إلا على 60 وحدة حرارية. ويتوافر المغنيزيوم أيضاً في أطعمة أخرى،

مثل المكسرات، البقوليات والحبوب الكاملة. سمك السالمون: يُعتبر سمك السالمون من أغنى المصادر الغذائية بأحماض "أوميغا/ 3" الدهنية. وتُسهم هذه الأحماض في تعزيز صحة الدماغ والقلب. إضافة إلى ذلك، فإنها تلعب دوراً مهماً في مكافحة التجاعيد.

وتقول أوستاد، إنّ واحداً من أحماض "أوميغا/ 3" الموجودة في سمك السالمون، ويُسمّى اختصاراً (EPA)، يُساعد على خفض مستويات الكولاجين، ما يسبب ظهور التجاعيد والترهّلات. كذلك تُسهم أحماض "أوميغا/ 3"، في تنظيم عملية إفراز الدهون في الجلد، وتُعزز ترطيبه، ما يساعد على نقاء البشرة وطراوتها.►

*مجلة زهرة الخليج/ العدد 1779 لسنة 2013م