INFLAMMATION

نور النحلاوي
22 فبراير 2017

من المعروف أن الجهاز المناعي هو المسؤول عن إصلاح أي خلل يحصل زي التنام جرح أو محاربة فيروس، لكن هو كمان المسؤول عن تكوين أمراض زي مثلاً ضيق الشرايين البيسبب سكتة قلبية!!

يقول د. باري سيرز، مؤسس مؤسسة أبحاث الالتهاب ومبتكر The Zone Diet: " إن كل الأمراض المزمنة لها علاقة بالالتهابات المزمنة التي تتكون عبر السنوات"

ايه هو الالتهاب المزمن وايه هي أعراضه؟

الالتهاب المزمن يختلف عن الالتهاب الحاد في أنه لا يسبب آلام تنذر المريض بوجود مشكلة في جسده. فهو يتكون خلال سنوات طويلة ويمكن أن يحدث أعراض غير محددة مثل الصداع، الانتفاخ، الآلام في المفاصل، زيادة في الوزن، ربو... وينتهي بأمراض خطيرة مثل أمراض القلب¹، السرطان²، مرض الألزهايمر³ وأمراض أخرى عديدة.

ايه البيسبب الالتهاب المزمن؟

لو الجهاز المناعي قوته غير كافية للقضاء على العدوى أو علاج الإصابات تماماً، تتراكم الالتهابات. في نفس الوقت لو الجهاز المناعي قوته زيادة عن اللزوم، الجسم ممكن يهاجم نفسه!

نعمل ايه؟

في عوامل ممكن نتحكم فيها زي نمط حياتنا وأنواع الأطعمة البنختار ناكلها يومياً:

- **الإمتناع عن الأطعمة البتزود المشكّلة:** السكر بالذات المصنّع (الأبيض)، الأطعمة المصنّعة، النشويات البيضاء (رز أبيض وعيش أبيض)، الدهون المشبعة والأوميغا 6 (زى الموجودة فى زيت الذرة وعباد الشمس. مع أنها ممكن تقيد الجسم، لقوا أنها بتزود الإلتهابات)⁴
 - **زيادة الأطعمة البتخارب الإلتهابات زى:**
 - **الأوميغا 3** (موجودة فى الأسماك زى السالمون ومكسرات/بذور زى جوز الهند وبذور الشيا وممكن تتأخذ مكمل غذائى)
 - **البوليفينولات (polyphenols)** موجودة فى الخضار والفاكهة وبعض التوابل، المكسرات والبذور. ممكن تعرفوا أكثر عنها هنا. علشان ناخذ كفاية، المفروض كمية الخضروات تكون من 6-9 حصص فى اليوم. فوائد البوليفينولات كتير جداً! لدرجة أنها قادرة على تفعيل الجينات وتصنيع مضادات للأكسدة تحارب الجذور الحرة البتسبب أمراض عديدة⁵.
 - **بعض الأطعمة مضادة للإلتهاب** زى الثوم، الجنزبيل، التوت الأزرق، الكركم والفلفل الأسود. الكركم من أقوى مضادات الإلتهاب بالذات لما بنمزجه مع الفلفل الأسود، قوته بتزيد. الكركم كمان بيستخدم لمحاربة السرطان⁶. إضافة التوابل الفعالة على الأكل يومياً خطوة ممتازة لصحة أفضل.
 - **مضادات الأكسدة** زى التوت الأزرق والشاي الأخضر.
 - **النوم:** جودة النوم مهمة جداً. مش بس عدد الساعات (7-8 ساعات يومياً) لكن كمان يكون نوم مش متقطع. فى دراسة اتعملت فى كلية الطب جامعة إيمورى، الولايات المتحدة الأمريكية، لقت أن الحرمان من النوم بيزود الهورمونات المسببة للإلتهابات وبيغير فى وظائف الأوعية الدموية⁷.
 - **تقليل الضغط النفسى:** سبب المشاكل كلها! الضغط النفسى بيأثر على هورمون الكورتيزول المسؤول عن تضبيب الإلتهابات فى الجسم⁸.
- الابتعاد عن مصادر الإلتهاب زى الأطعمة المصنّعة والتأثيرات الخارجية زى مثلاً الكيماويات البتستخدم فى مستحضرات التجميل والنظافة الشخصية واستبدالها بمنتجات طبيعية وأطعمة طبيعية ربنا الخالقها مش متصنّعة فى معمل، بيفرق جداً فى صحة الإنسان على المدى البعيد. ممكن يمنع أمراض أو حتى يحسن أمراض مزمنة مكش متخيل أنها تتحسن.

المصادر:

1. "Markers of Myocardial Damage and Inflammation in Relation to Long-Term Mortality in Unstable Coronary Artery Disease ." New England Journal of Medicine. October 19, 2000.
<<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM200010193431602#t=article>>
2. Steven F. Moss, and Martin J. Blaser. "Mechanisms of Disease: Inflammation and the Origins of Cancer." *Nature News*. Nature Publishing Group, 01 Feb. 2005.
<<http://www.nature.com/nrclinonc/journal/v2/n2/full/ncponc0081.html>>

3. C. Holmes , C. Cunningham, E. Zotova, J. Woolford, C. Dean, S. Kerr, D. Culliford and V.H. Perry." Systemic inflammation and disease progression in Alzheimer disease" N.p., 08 Sept. 2009.
<<http://m.neurology.org/content/73/10/768.short>>
4. "Science Site Of Anti-Inflammatory Nutrition." Dr. Sears. Barry Sears, n.d. Web. 20 Feb. 2017.
5. Claudine Manach, Augustin Scalbert, Christine Morand, Christian Rémésy and Liliana Jiménez "Polyphenols: food sources and bioavailability" AJCN | Mobile. N.p., 01 May 2004.
<<http://m.ajcn.nutrition.org/content/79/5/727.full>>
6. Wilken, R., Veena, M. S., Wang, M. B., & Srivatsan, E. S. (2011). Curcumin: A review of anti-cancer properties and therapeutic activity in head and neck squamous cell carcinoma. *Molecular Cancer*, 10, 12.
<http://doi.org/10.1186/1476-4598-10-12>
7. Jennifer Johnson: "Poor Sleep Quality Increases Inflammation, Community Study Finds." 15 November 2010
<<http://shared.web.emory.edu/whsc/news/releases/2010/11/poor-sleep-quality-increases-inflammation-study-finds.html>>
8. Carnegie Mellon University. "How stress influences disease: Study reveals inflammation as the culprit." ScienceDaily. ScienceDaily, 2 April 2012. <www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120402162546.htm>.