

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Watan
DATE:	11-June-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	220,000
TITLE :	A Great Idea!
PAGE:	14
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Hossam

PRESS CLIPPING SHEET

أما حنة فكرة!

شفت صاحبتنا بيضحك إزاي.. هو أنت ما تعرفش.. لا خالص.. إيه اللي حصل..؟ أصل صاحبتنا اكتشف إن الضحك يقوى جهاز المناعة ويمنع الاكتئاب والأمراض.. ومن ساعتها وهو ماشى معاه كتاب نكت.. وكل شوية يفتحها وهاتك يا ضحك زى ما أنت شايف كده.. طيب ما تيجى تشتري كتاب احنا كمان.. أما حنة فكرة.

صحيح أن الضحك ينشط جهاز المناعة ويمكن أن يتصدى للأمراض، هذا ما توصل إليه الباحثون في جامعة ولاية إنديانا الأمريكية وهو العلاقة القوية بين الضحك وقدرة الجسم على التصدي للأمراض ومكافحتها، حيث كشفت إحدى الدراسات أن الضحك والقهقهة العالية يزيدان نشاط جهاز المناعة في الجسم بنسبة ٤٠٪، مما يؤكد ضرورة أخذ العلاج بالضحك والفكاهة على محمل الجد كملاصحة تكملي للطب الدوائي، ولكن ليس الضحك فقط هو الذي يقوى المناعة، فهناك طرق أخرى كثيرة يمكنها التحكم في قوته وتغيير مواصفاته كما يرغب الإنسان.

ويؤكد المتخصصون أن جهاز المناعة يختلف من إنسان إلى آخر، وحسب المرض الذي يتعرض له الشخص، ويعدل نفسه كل عام، نتيجة تعرضه للميكروبات أو بعد أخذ التطعيمات المختلفة، وتكتسب خلاياه قدرات دفاعية جديدة لكي تزيد من كفاءته، وجهاز المناعة لدى الأجداد يختلف عن الجيل الحالي، وسوف يختلف في الأجيال المقبلة تبعاً لتتبع الميكروبات، التي لها القدرة هي الأخرى على التحور والتغير، والتغير من جيناتها الوراثية.



وجهاز المناعة يختلف في الشخص نفسه، بداية من لحظة الميلاد حتى الشيخوخة، ونتيجة للتطور المذهل في علم المناعة، ليس مستبعداً أن يسأل أحد أحفادنا صديقه عن ماركة جهازه المناعي، ولا يوجد لنا سبيل اليوم أمام التلوث وهجوم الميكروبات، إلا الاهتمام بجهازنا المناعي وعمل صيانة دورية له، فقد وجد أن الذين يمارسون اليوجا يعيشون بصحة جيدة لأكثر من مائة عام، لأنهم يحرصون على تناول

الطعام الصحي من الطبيعة، ولا يأكلون الأطعمة المصنعة أو المجهزة مسبقاً، فقد وجد أنها تؤثر على امتصاص وهضم وإخراج الغذاء، مما يساعد على ظهور الأمراض مستقبلاً.

وفي دراسة للبروفيسور الألماني جايستور إم، اتضح من خلالها أن تناول الغذاء الطازج غير المطهو ينشط جهاز المناعة، لأنه يحتوي على مواد تعمل كمضادات حيوية، ومضادات للحساسية والالتهابات والسرطان ويحافظ على بكتيريا الأمعاء النافعة، التي يقدر عددها بنحو مائة تريليون بكتيريا.

وهناك دراسة أخرى للبروفيسور جوزيف ميركولا أكد فيها أن أعظم فائدة تأخذها من الخضراوات الطازجة عن طريق التخمر الطبيعي، وذلك بتركها خارج الثلاجة في إناء محكم عدة أيام، ثم وضعها في الثلاجة لفترة مماثلة، ولقد وضع علماء التغذية سبع طرق للاستفادة التامة من الغذاء في تنشيط جهاز المناعة، وهي:

الإقلال من اللحوم، واختيار الغذاء سهل الهضم، مثل الخضراوات والفاكهة الطازجة والحبوب ومنتجات الألبان، وكلما كان الغذاء طازجاً غير محفوظ أو مملح أو معبأ كان عظيم الفائدة لجهاز المناعة، إضافة القليل من التوابل والبهارات المناسبة للطعام عند الطهي، الفاكهة حلوة المذاق مثل التفاح تحفز جهاز المناعة، تناول الطعام في أوقات معينة كل يوم، عدم وضعه على النار أكثر من الوقت المطلوب لنضجه، أكل كميات مناسبة من الطعام دون إفراط، اختيار الطعام الملائم للطقس، وهناك العديد من الأطعمة التي تحفز جهاز المناعة، منها الجزر والمانجو والكتنالوب، لأنها غنية بالبيتاكاروتين الذي يقوى الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي والهضمي، ويحمي من السرطان والشوارد الحرة التي تؤذي الخلايا وتجعل بموتها.

والثوم يعمل كمضاد حيوي مثل البنسلين، ويقاوم السرطان والفيروسات، كما يحتوي على السيلينيوم وهو مضاد للأكسدة، والأسماك الطازجة مثل السلمون والتونة، غنية بزيت أوميغا ٣، المهم لإنتاج الخلايا المناعية البيضاء الآكلة للبكتيريا.

حسام