

## PRESS CLIPPING SHEET

|                      |                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------|
| <b>PUBLICATION:</b>  | <b>Zahrt El Khalig</b>                          |
| <b>DATE:</b>         | <b>14-March-2015</b>                            |
| <b>COUNTRY:</b>      | <b>Egypt</b>                                    |
| <b>CIRCULATION:</b>  | <b>30,000</b>                                   |
| <b>TITLE :</b>       | <b>The Lymphatic System: The Forgotten Hero</b> |
| <b>PAGE:</b>         | <b>144-145</b>                                  |
| <b>ARTICLE TYPE:</b> | <b>General Health news</b>                      |
| <b>REPORTER:</b>     | <b>Staff Report</b>                             |

## PRESS CLIPPING SHEET

هل تعلم أننا نتعرض لنحو 80 ألف مادة سامة مختلفة في الأسبوع؟ وهل تعلم أن الجهاز الليمفاوي ي  
عمل في الخفاء لحمايتنا منها، ويسهر على تخلصنا من كل الفضلات  
التي تخلفها أجهزة الجسم؟  
كيف تساعد هذا الجندي المجهول على إنجاز مهامه الصعبة؟

طب  
طبيعي

# الجهاز الليمفاوي: البطل المنسي

يقوم الجسم بشكل طبيعي ومتواصل بالتخلص من  
المواد السامة الضارة التي قد تؤثر سلباً في أدائه لوظائفه.  
ومعظم هذه المواد منتجات كيميائية يصنعها الإنسان وتوجد  
في الهواء، الماء، العقاقير، المنتجات الغذائية، مبيدات  
الحشرات، مواد التنظيف المنزلية، مساحيق التجميل،  
السجائر والكثير من المستحضرات الأخرى، إضافة إلى  
الفضلات الناتجة عن عمليات النشاط الخلوي الطبيعي  
في الجسم.

وعندما تدخل السموم إلى الجسم عن طريق الجلد،  
الأنف أو الفم، يقوم الجسم بوقاية نفسه من التلوث بها، عن  
طريق إحاطتها بالدهون والماء وتخزينها في مناطق مختلفة  
من الجسم ثم يعمل على التخلص منها. غير أن كثرة المواد  
السامة في بيئتنا يمكن أن تجهد نظام التنقية في الجسم  
(المؤلف من الكبد، الأمعاء، الكليتين، الرئتين، الجلد،  
الدم والجهاز الليمفاوي). فهذه الأنظمة ليست مبرمجة  
لتعامل مع هذا القدر من التلوث، ويمكن أن تلاقى صعوبة  
في التخلص من السموم بشكل آمن عندما ترتفع نسبتها  
بشكل غير معتاد. من هنا تبرز أهمية اعتماد الوسائل التي  
تساعد الجسم على تنقية نفسه.

### الجهاز الليمفاوي

يلعب الجهاز الليمفاوي دوراً حيوياً وأساسياً في عملية  
تنقية الجسم والوقاية من الأمراض. ومع ذلك نجد أنه  
أقل أجهزة الجسم خضوعاً للدراسات العلمية، ما يؤدي  
إلى سوء فهم دوره ونسيانه. ويتألف هذا الجهاز من العقد  
الليمفاوية، الطحال، الغدة الصعترية واللوزتين والأوعية  
التي تمتد إلى جانب الأوعية الدموية والأعصاب، وتنقل  
في داخلها السائل الليمفاوي الذي يغسل الخلايا ويحمل  
فضلاتها بعيداً عن الأنسجة وينقلها إلى الدم، حيث تتم  
تصفيتها منها، في أهم عضوين لتنقية الجسم وهما الكبد  
والكليتان. والسائل الليمفاوي شبه شفاف يميل إلى البياض،  
يتألف من خلايا الدم البيضاء، خاصة الليمفوسايت، وهي  
الخلايا التي تهاجم الجراثيم في الدم، ومن سائل يحتوي  
على البروتينات والدهون.

أما العقد الليمفاوية فهي بنات طرية صغيرة مستديرة  
أو شبيهة بشكل حبة الفاصولياء، تصعب عادة رؤيتها  
أو الإحساس بها. وهي موجودة في تجمعات في مختلف  
أجزاء الجسم، مثل: الرقبة، تحت الإبطين، الأربية،  
الصدر والبطن.

وتنتج هذه العقد خلايا مناعية تساعد الجسم على



## PRESS CLIPPING SHEET

### 5 تجنب المنتجات الغذائية المصنعة

تسهم هذه المنتجات في إجهاد الجهاز الليمفاوي لاحتوائها على الكثير من المواد المضافة، الملونة والحافظة، إضافة إلى الكثير من السكر والملح. ويجب تفادي الخبز الأبيض، السكاكر، اللحوم المصنعة، والمقانيق، الوجبات السريعة، الأطعمة المعلبة، رقائق الحبوب، وتنصح جيتلمان بالامتناع التام عن تناول المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة وعصائر الفواكه التي تعتبرها سكرًا أكثر من كونها فواكه. فالأحماض والمواد الكيميائية الموجودة في هذه المشروبات تزيد من أعباء النظام الليمفاوي، وهي تدعو إلى التعرف إلى أي حساسيات غذائية ممكنة وتجنب تناول أي طعام يسببها.

### 6 الحصول على نتائج تدليك

يمكن للتدليك اللطيف أن يدفع ما نسبته 78 % من السائل الليمفاوي الراكد مجدداً إلى الدوران. وهو يساعد أيضاً على تحرير السموم العالقة وتسهيل التخلص منها. وللحصول على أفضل النتائج يمكن تجريب التدليك الخاص بتصنيف السائل الليمفاوي، وهو نوع من التدليك يقوم به متخصص يستخدم أصابعه ويديه بشكل مدروس لتدليك العقد الليمفاوية والأوعية الليمفاوية التي تقع مباشرة تحت الجلد. ومهما كان نوع التدليك الذي نختاره يجب أن يكون لطيفاً، فالضغط الزائد قد يكون جيداً للعضلات، لكنه لا يتمتع بالتأثيرات نفسها لتنشيط الجهاز الليمفاوي.

### 7 تدليك الجلد بالمرشاة الحاففة قبل الاستحمام

ينصح دويلارد بتدليك الجسم بلطف باستخدام فرشاة ذات شعيرات طبيعية، نمرها بحركات دائرية على الجسم انطلاقاً من القدمين صعوداً إلى الصدر، ثم من أصابع اليدين في اتجاه الصدر، أي في الاتجاه نفسه لانسحاب السائل الليمفاوي، من الأطراف في اتجاه القلب.

### 8 لمسة نضف الوقت في غرفة الساونا والبخار

ينصح المتخصص الأميركي في الطب الطبيعي جون بارون بالاستعانة بغرفة الساونا والبخار، فالتعرق يساعد على التخلص من السموم من الجهاز الليمفاوي، والحرارة في غرفة الساونا أو البخار تزيد من حركة التنفس وسرعة ضربات إيقاع القلب، وهما عاملان يساعدان أيضاً على تسريع عملية تصريف السائل الليمفاوي.

### 9 التعامل مع التوتر وتجنبه

يلعب التوتر دوراً في احتقان الجهاز الليمفاوي وإضعاف عملية التصريف. فالتعرض للتوتر يدفع الجسم إلى إنتاج الكثير من الهرمونات التي تخلف جزئيات حرة، وتسهم في تغليب البيئة الحمضية في الجسم على حساب البيئة القلوية. والمعروف أن الجهاز الليمفاوي يكون أكثر قدرة على أداء وظائفه في البيئة القلوية. لذلك من الضروري اعتماد تقنيات الاسترخاء المختلفة لتبديد التوتر. ■

الأنشطة البدنية المختلفة يومياً، فالخمول والكسل يسببان ركود السائل الليمفاوي.

### 3 احتساء كمية وافرة من الماء

في غياب كمية كافية من الماء، لا يمكن للسائل الليمفاوي أن ينساب بفاعلية. ولضمان امتصاص الخلايا للماء بشكل جيد وسريع، تنصح جيتلمان بإضافة القليل من عصير الحمض إلى الماء الذي نشربه يومياً. ويقول دويلارد إن واحداً من أبرز أسباب احتقان الجهاز الليمفاوي هو انخفاض مستويات الرطوبة في الجسم، وأنه ليس هناك إلا الماء لإعادة ترطيب الجسم. أما أفضل تقنية لإعادة تنشيط انسياب السائل الليمفاوي فهي تناول بضع رشقات من الماء الساخن كل ربع ساعة خلال النهار. وهو ينصح بالقيام بذلك ليوم كامل. وإذا كنا مع نهاية اليوم نشعر بجفاف في الفم ونشعر بالعطش والرغبة في تناول تلك الرشقات، فهذا مؤشر جيد إلى انخفاض مستويات الرطوبة في الجسم، واحتقان الجهاز الليمفاوي. وفي هذه الحالة ينصح دويلارد بتطبيق هذه النصيحة لمدة أسبوعين. (يمكننا أن نضع «ترمس» من الماء الحار إلى جانبنا لتسهيل المهمة) وإضافة إلى ارتشاف الماء الساخن، لتحريك وتنشيط الجهاز الليمفاوي، ينصح دويلارد باحتساء 9 أكواب من الماء يومياً خلال هذين الأسبوعين.

### 4 اعتماد نظام غذائي غني بالمنتجات الطبيعية

تناول الأطعمة الطبيعية الكاملة ينتج نسبة أقل من الفضلات في النظام الليمفاوي، ما يخفف من إمكانية احتقانه. وهناك أطعمة عدة تتميز بقدرتها على تنقية الجهاز الليمفاوي أبرزها: - الفواكه والخضار النيئة التي يستحسن تناولها والمعدة خاوية، فالأنزيمات والأحماض الموجودة في الفواكه تعتبر مواد قوية ومنظفة للسائل الليمفاوي تمنحنا فوائد أكبر عند تناولها وحدها. ومعظم الفواكه يتم هضمها في غضون نصف ساعة ما يعطينا نتائج سريعة. وينصح دويلارد بالتركيز على تناول الفواكه ذات اللون الأحمر، مثل: ثمار العليق، الكرز، الرمان، الشمندر، فهي تتميز بقدرته استثنائية على تنشيط الجهاز الليمفاوي وتنقية الجسم. ويقول إن الشمندر يتمتع بخصائص مميزة، فهو يسهم في التخفيف من كثافة الصفراء. وعصارة الصفراء مسؤولة عن قرابة 80 % من الاستجابات المناعية في الأمعاء، فهي تنظم خروج البراز، وهضم الدهون الجيدة والتخلص من الدهون السيئة.

- الخضار الخضراء التي تمنحنا كمية وافرة من الكلوروفيل الذي ينقي الدم والسائل الليمفاوي. - الزنجبيل، الفجل والثوم، وجميعها تتمتع بقدرات كبيرة على التنقية من السموم. - المكسرات والبذور النيئة غير المملحة، مثل: الجوز، اللوز، بذور الكتان ودوار الشمس، فهي تزود الجهاز الليمفاوي بالأحماض الدهنية الضرورية. - نقيع الأعشاب، مثل: جذور الهندباء، الأرقطيون، القراص، البقدونس والمر.

مكافحة الخمج. وهي تصفي أيضاً السائل الليمفاوي وتزيل منه المواد الغريبة مثل الجراثيم والخلايا السرطانية. وعندما تتكاثر الجراثيم في السائل الليمفاوي تقوم هذه العقد بإنتاج المزيد من خلايا الدم البيضاء لمكافحتها، ما يؤدي إلى انتفاخ هذه العقد. ويمكننا أحياناً تلمس العقد المنتفخة في الرقبة أو تحت الذراعين.

ولا يقتصر عمل الجهاز الليمفاوي على تخليص خلايا الجسم كافة من الفضلات والسموم، بل يتعدى ذلك ليشمل عملية تنظيم الجهاز المناعي. فأهم خلايا الجهاز المناعي تنشط في العقد الليمفاوية. وهذا يعني أن خمول الجهاز الليمفاوي أو احتقانه يؤثر سلباً في استجابات المناعة. ويصاب هذا الجهاز بالركود والخلل عندما لا نمارس الرياضة، وعندما نأكل الأطعمة غير الصحية، أو نتعرض لمرض مزمن وخطير. كذلك وبما أن الجهاز الليمفاوي يمتص السوائل الزائدة، الدهون والفضلات من الجسم، فإن تراكمها فيه، يمكن أن يؤدي إلى احتقانه. ولأن الجهاز الليمفاوي ينظف كل الجسم، فإن أعراض انسداد أو احتقانه تظهر في أشكال عدة، بدءاً بتكرار الإصابة بالرشح والخمج، وانتهاءً بآلام المفاصل.

ويقول المتخصص الأميركي في الطب الطبيعي الدكتور جون دويلارد، إن أبرز أعراض احتقان الجهاز الليمفاوي هي: انتفاخ الأصابع بحيث تصبح الخواتم ضيقة، التيبس أو الألم في الصباح، التعب، انتفاخ البطن، الحكة الجلدية، احتباس الماء، انتفاخ الثديين أو أمتها مع كل دورة شهرية، جفاف الجلد، الضبابية الذهنية، برودة اليدين والقدمين، السيلوليت، آلام الرأس والمفاصل، زيادة الوزن. ويضيف أن هذه ليست إلا لأشعة قصيرة للأعراض، وأن لكل المشكلات الصحية علامة ما يتراجع قدرة الجهاز الليمفاوي على التخلص من الفضلات والسموم.

ومن جهتها تنصح المتخصصة الأميركية البروفيسورة آن لويز جيتلمان بتطبيق النصائح التالية لتنشيط الجهاز الليمفاوي:

### 1 التنفس العميق

تزيد كمية السائل الليمفاوي في الجسم على ضعفي كمية الدم، ومع ذلك لا يوجد عضو خاص لضخه. ويعتمد الجهاز الليمفاوي على حركة التنفس العميق في ضخ السائل الليمفاوي وانسيابه ناقلاً السموم من الخلايا إلى الدم قبل أن تتم تصفيته من قبل الكبد. لذلك من الضروري أن نتنفس بعمق عن طريق الأنف مع الحرص على ملء تجويف البطن بالهواء وادخال أكبر كمية من الأكسجين إلى الجسم.

### 2 ممارسة الرياضة

إلى جانب تعزيز وتقوية الجهاز المناعي، تضمن ممارسة الرياضة انسياب السائل الليمفاوي بشكل جيد في الجسم. وأفضل أنواع الرياضات هنا هي القفز على الترامبولين، أو القفز باستخدام الحبل. وتكفي 5 دقائق من القفز يومياً لتنشيط الجهاز الليمفاوي وتحسين انسياب السائل الليمفاوي. كذلك من المفيد ممارسة تمارين تمديد العضلات والأيروبيكس، ومن المهم أيضاً القيام بالكثير من