

# مضادات الالتهابات من مطبخك، حفاظا على جهازك المناعي



الخميس 7 نوفمبر 2024 07:30 م

تعد الالتهابات جزءًا طبيعيًا من استجابة الجسم لأية إصابة أو تهديد صحي، لكنها عندما تصبح مزمنة أو تتفاقم، يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية متنوعة مثل أمراض القلب، التهاب المفاصل، السكري، وأمراض الجهاز الهضمي. لذلك، يسعى الكثيرون إلى استخدام مضادات الالتهابات التي تساهم في تقليل الاستجابة المناعية المفرطة، إلا أن الأطباء دائمًا يحذرون من الإفراط من تناول مضادات الالتهابات الكيميائية؛ لأنها تؤثر على الجهاز المناعي، وتضعفه، ودائمًا يؤكد الأطباء على ضرورة تحفيز الجهاز المناعي، ليعيد الأمراض والعدوى بنفسه. ومن جهة أخرى يؤكد أطباء التغذية العلاجية، على أن هناك العديد من الأعشاب والنباتات الطبيعية التي يمكن استخدامها لعلاج الالتهابات، وذلك بفضل خصائصها الفعالة في تقليل التورم والاحمرار والألم المرتبط بالتهاب الأنسجة.

## مفهوم الالتهاب وأسبابه

تشير الدكتورة هدى مدحت أخصائية التغذية العلاجية، إلى أن الالتهاب هو استجابة مناعية طبيعية ينتجها الجسم لمكافحة العدوى أو إصلاح الأنسجة التالفة، لكن في بعض الحالات، قد يصبح الالتهاب غير مرغوب فيه عندما يستمر لفترات طويلة أو يتسبب في تلف الأنسجة.

## هناك نوعان من الالتهابات:

**الالتهاب الحاد** الذي يحدث نتيجة الإصابة أو العدوى

**والالتهاب المزمن** الذي يحدث نتيجة عوامل مثل الإجهاد المزمن، التدخين، التغذية غير السليمة، أو بعض الأمراض المناعية.

## دور مضادات الالتهابات الطبيعية

وأوضحت الدكتورة هدى، أن النباتات الطبيعية تعد من بين الخيارات التي يمكن أن تساعد في التخفيف من الالتهابات بطريقة طبيعية وآمنة نسبيًا.

وتحتوي العديد من الأعشاب والمواد النباتية على مركبات كيميائية طبيعية تعمل على تقليل الالتهابات بشكل فعال، وهذه المركبات تتضمن الأحماض الدهنية الأساسية، الفينولات، والفلافونويد، التي تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات.

## أهم مضادات الالتهابات الطبيعية

وتستعرض الدكتورة هدى، في السطور التالية، أهم مضادات الالتهابات الطبيعية، والتي جميعها موجودة في المطبخ.

### الكرم

يعتبر الكرم من أكثر النباتات المعروفة بخصائصه المضادة للالتهابات، وذلك بفضل محتواه العالي من مركب الكركمين. الكركمين هو مركب كيميائي له قدرة كبيرة على تقليل نشاط الإنزيمات التي تسبب الالتهاب، مثل إنزيمات COX-2، التي تلعب دورًا كبيرًا في العمليات الالتهابية بالجسم.

الكرم يستخدم بشكل واسع في الطب التقليدي لعلاج العديد من الحالات الالتهابية مثل التهاب المفاصل والتهاب الأمعاء.

### طريقة الاستخدام:

يمكن إضافة مسحوق الكرم إلى الطعام أو تحضير مشروب "حليب الكرم" (الذي يعرف أيضًا بالحليب الذهبي) عن طريق مزج الكرم مع الحليب والزنجبيل والعسل.

### الزنجبيل

الزنجبيل هو نبات غني بمركبات فعالة مضادة للالتهابات مثل الجينجيرول والشوغول؛ هذه المركبات تساعد في تقليل التورم والاحمرار الناتج عن الالتهابات، كما أن لها خصائص مسكنة للألم.

يستخدم الزنجبيل لعلاج العديد من الحالات مثل التهاب المفاصل، والتهابات الجهاز التنفسي، والتهابات الأمعاء.

### طريقة الاستخدام:

يمكن تناول الزنجبيل طازجًا أو على شكل شاي أو مكملات غذائية كما يمكن مزجه مع العسل أو الليمون لتعزيز الفائدة العلاجية.

### النعناع

النعناع يحتوي على مركب المنثول الذي له تأثيرات مضادة للالتهابات □  
يمكن أن يساعد النعناع في تقليل التورم في الأنسجة والتخفيف من الألم المرتبط بالتهابات الحلق، والأنف، والمفاصل، كما أن له تأثير مهدئ للجهاز الهضمي ويساهم في تخفيف التهابات المعدة والأمعاء.

**طريقة الاستخدام:**

يمكن تناول شاي النعناع أو استخدام زيت النعناع الأساسي لتدليك المناطق المصابة بالتهاب.

### الزيتون

زيت الزيتون يحتوي على مركب أوليوكانثال، الذي يعمل كمضاد طبيعي للالتهابات مماثل للأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs). تشير الدراسات إلى أن استهلاك زيت الزيتون البكر الممتاز يساعد في تقليل الالتهابات المزمنة في الجسم ويحسن صحة القلب.

**طريقة الاستخدام:**

يمكن استخدام زيت الزيتون كجزء من النظام الغذائي اليومي، إما في السلطات أو في الطهي.

### زيت الأرجان

زيت الأرجان، الذي يستخرج من بذور شجرة الأرجان في المغرب، يحتوي على أحماض دهنية وأنتيوكسيدات تحارب الالتهابات وتخفف من آلام المفاصل والعضلات .

هذا الزيت يمتاز بقدرته على تجديد خلايا الجلد وحمايتها من الالتهابات الخارجية.

**طريقة الاستخدام:**

يمكن استخدام زيت الأرجان كزيت مساج لتخفيف الالتهابات في العضلات والمفاصل أو كمكون في مستحضرات العناية بالبشرة.

### القرفة

القرفة تحتوي على مركب الكومارين، الذي له تأثير قوي مضاد للالتهابات □ بالإضافة إلى ذلك، تحتوي القرفة على مضادات أكسدة تساعد في تقليل الأضرار الناتجة عن الالتهابات المزمنة، وتحسين الدورة الدموية.

**طريقة الاستخدام:**

يمكن إضافة مسحوق القرفة إلى المشروبات الساخنة مثل الشاي أو القهوة أو تحضير خليط مع العسل لتخفيف الالتهابات.

### الشاي الأخضر

يعد الشاي الأخضر من المصادر الغنية بمركبات البوليفينول، مثل الكاتيشينات، التي تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات □ تساعد هذه المركبات في تقليل الإجهاد التأكسدي والالتهابات في الجسم، كما يمكن أن تساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب.

**طريقة الاستخدام:**

يمكن شرب الشاي الأخضر بانتظام أو استخدامه كمكمل غذائي.

### الثوم

يعد الثوم من الأعشاب الطبيعية المعروفة بخصائصها المضادة للبكتيريا والمضادة للفطريات والمضادة للفيروسات، بالإضافة إلى تأثيراته القوية كمضاد للالتهابات □

يحتوي الثوم على مركب الأليسين الذي يساعد في تقليل الالتهابات في الجسم.

**طريقة الاستخدام:**

يمكن تناول الثوم الطازج أو إضافته إلى الطعام كمكون أساسي.

### الألوفيرا

يتمتع جل الألوفيرا بخصائص مضادة للالتهابات تساعد في تخفيف التورم والتهيج الناتج عن الحروق والجروح والتهابات الجلد الأخرى □ كما يمكن أن يعزز من الشفاء السريع للأنسجة التالفة.

**طريقة الاستخدام:**

يمكن استخدام جل الألوفيرا مباشرة على البشرة أو تناوله كمكمل غذائي في صورة عصير.

### البابونج

البابونج يحتوي على مركبات الفلافونويد التي تعمل كمضادات للالتهابات، وتساعد في تهدئة التهابات الأمعاء والجهاز الهضمي □ كما يُستخدم في علاج التهابات الجلد والحروق الطفيفة.

**طريقة الاستخدام:**

يمكن شرب شاي البابونج أو استخدام زيتيه في تدليك المناطق المصابة.

### الفوائد العامة لاستخدام مضادات الالتهابات الطبيعية

أكدت الدكتورة هدى، أن فوائد مضادات الالتهابات الطبيعية، عديدة، وتقوم مضادات الالتهابات الكيميائية، وهو ما نستعرضه في السطور التالية.

تحسين صحة الجهاز الهضمي: العديد من الأعشاب الطبيعية تعمل على تهدئة الأمعاء وتقليل التهابات الجهاز الهضمي، مما يساعد في تحسين الهضم وتقليل مشاكل القولون.

دعم جهاز المناعة: بعض الأعشاب تحتوي على مركبات تساهم في تقوية جهاز المناعة، مما يساعد في الوقاية من العدوى والأمراض. تقليل الألم والتورم: العديد من الأعشاب الطبيعية تعمل بشكل فعال في تقليل الألم الناتج عن الالتهابات، سواء في المفاصل أو الأنسجة الرخوة.

وأخيرا لفتت الدكتورة هدى، إلى أن مضادات الالتهابات الطبيعية تعتبر خيارًا صحيًا وفعالاً في تقليل التورم والألم الناتج عن الالتهابات، بالإضافة إلى أنها توفر بديلاً آمناً للأدوية الكيميائية التي قد تسبب آثاراً جانبية.

ومع ذلك، يجب على من يعانون من أي التهابات مزمنة أو شديدة، استشارة الأطباء قبل الاعتماد فقط على العلاجات الطبيعية.