خبيرة التغذية ماريا غونيت تحذر من الفطريات والمواد الكيماوية

5 خطوات للتمتع بالصحة والحيوية والشباب

●ماريا غونيت

يمكنك أن تتمتع بصحة جيدة منذ الآن، وأن تفقد الزائد من وزنك، وان تتخلص من نوبات الاكتئاب.. ويمكنك أن تشعر بالشباب والحيوية مرة أخرى.. ولا يحتاج منك كل ذلك سوى خمس خطوات. انها رسالة الأمل التي تبثها خبيرة التغذية ماريا غونيت. ولكن قبل ذلك، لا بد من بعض الايضاحات.

تقول ماريا إن الفطريات هي القاتل الأكبر في القرن الحادي والعشرين وعلينا أن نقهرها قبل ان تقهرنا. ففي الغالب يفشل الأطباء في التعرف على أعراض عدوى الفطريات مما يؤدي إلى التشخيص الخاطئ، وبالتالي العلاج الخاطئ أو غير الفاعل. وحتى تتواجد الفطريات في الجسم، فانها تتكاثر بسرعة وتنتج السموم التي تخل بتوازنه الطبيعي وجهاز المناعة فيه.

انتفاخ وتشنج

وقد تؤثر أعراض العدوى الفطرية على الجهاز الهضمي على شكل انتفاخات وتشنجات وغازات واسهال أو تقيؤ وحساسية من بعض الأطعمة وزيادة الوزن، وعلى البشرة على شكل اكزيما وطفح وتعرّق وحب شباب وصدفية وتقصف وتشقق الاظافر. وقد تؤثر أيضا على النظام الهرموني للجسم مثل تعطل عمل الغدة الدرقية، وعلى المسالك البولية والأجهزة التناسلية، إضافة إلى تقلب المزاج والاكتئاب وحصر البول والتشنجات العضلية والميل إلى تناول الحلويات والاصابة بالصداع والتهابات الجهاز التناسلي عند المرأة، والتهاب البروستاتا والعجز الجنسي والطفح الجلدي وتهيج الجهاز التناسلي عند الرجل.

وقد أجرت ماريا دراسة حول العلاقة بين العدوى الفطرية ومخاطر الاصابة بالسرطان.

بيئة ملوثة

اذن، من أين تأتي الفطريات إلى الجسم؟ الفطريات والجراثيم الأخرى كالبكتيريا والفيروسات تدخل الجسم عبر المواد الغذائية والمصادر البيئية الأخرى، لكنها تتمكن منك حتى يعجز جهاز المناعة لديك عن التصدي لها. اننا نعيش في بيئة ملوثة، وكل شيء من المنتجات الحالية يحتوي على المواد الكيماوية السامة داخل الجسم.

تقول ماريا «اننا نقتل انفسنا بالمواد الكيماوية» فكل مادة على حدة ليست مدعاة للحذر، ولكن تجمع عدة مصادر معا يسبب مشكلات صحية خطيرة وخاصة زيادة نمو الجراثيم بسبب حالة عدم التوازن في جسد ما.

وتضيف ماريا ان «جهاز المناعة عندنا مُحْكم ولا يحتاج الاّ لاعطائه الفرصة للعمل». فكل اجهزة الجسم تعتمد على مستوى محدد من الرقم الهيدروجيني كي تعمل بالشكل الصحيح. ففي أي جهاز متوازن هناك شكل من أشكال التوازن بين الأحماض والقلويات وبين الدهون والسكر. ولكن في بيئتنا الحديثة، فإن ضغوطات الحياة اليومية تسهم في تكوّن المزيد من الأحماض في الجسم، ومثل هذه الاجسام تعتبر بيئة مفضلة للجراثيم كالفطريات والفيروسات والبكتيريا، وتكون النتيجة هي الأمور التي نتعاطى معها ولكن لا نملك علاجا شافيا لها مثل الاجهاد وزيادة الوزن والاكتئاب وغيرها.

الجسم.. سيارة

لقد عملت ماريا خبيرة للتغذية لأكثر من ثلاثين عاما، وبعد عقود من البحث والتجارب توصي أن «عامل جسمك كمعاملتك للسيارة، فما نفع أن تستخدم أفضل الزيوت إن لم تعمل على تغيير هذا الزيت وان لم تنظف الفلاتر وتصفية الماكينة؟ فقبل الغذاء الجيد عليك موازنة نظام عمل جسدك وتخليص اعضائك الداخلية من السموم وانعاش جسدك».

وغياب أي من العناصر الثلاث هو السبب - في نظر ماريا - وراء فشل بعض الأنظمة الغذائية واصابة بعض الاشخاص الذين يبدو أنهم يتمتعون بنمط حياة صحي، بالأمراض - فكل السموم التي ذكرناها تتخزن في انسجة الجسم الدهنية، الأمر الذي يفسر السبب في صعوبة فقدان الوزن الزائد. فجسدك يستخدم مخزون الدهون كحاجز لابعاد السموم عن مجرى الدم.

برنامج بسيط

بالنسبة لاولئك الذين جربوا العلاج والأدوية والحميات الغذائية وغيرها من «أساليب العلاج السحرية»، فإن برنامج ماريا المؤلف من خمس خطوات سيبدو بسيطا جدا ولا يصدقون أنه يمكن ان يلبي مطالبهم، وفقا لماريا التي تقول إن «هذا البرنامج أساسي وبسيط وقوي وناجح واستغرق تصميمه ثلاثين عاما كاملة».

الأوكسجين أولا

الخطوة الأولى، الاوكسجين بصيغة سائلة: الاوكسجين هو العنصر الأهم في الجسم وهو يزيد مستويات الطاقة من خلال تحسين وظائف خلايا الجسم وتحسين هضم الطعام، وبالاضافة إلى ذلك، تبين للعلماء أن الجراثيم لا يمكنها أن تنمو في بيئة غنية بالاوكسجين.

الاحماض الضرورية

الخطوة الثانية، الأحماض الدهنية الضرورية: لا يمكن للجسم تضييع هذه الأحماض، وهكذا، فإن هناك حاجة الى مصدر الغذاء. ودون هذه العناصر الحيوية، لا يمكن لجسمك أن يحرق الدهون التي خزنها. ويعتبر زيت بذور الكتان أفضل مصدر للأحماض الدهنية ويمكن الحصول عليها طبيعية من سوق شرق وسوق السمك.

المعدن الأهم

الخطوة الثالثة، ثاني أوكسيد السيليكون بصيغته العضوية يعتبر المعدن الأهم للحصول على الطاقة ونقلها. ويساعد هذا المعدن المعروف بـ«متعة الحياة» في امتصاص أكثر من ٧٠ مادة ما بين معادن وأغذية ومواد مزيلة للتسمم.

الليمون المنظف

الخطوة الرابعة، الليمون، وهو يوصف بانه «أفضل الفواكه» من قبل الكثير من خبراء التغذية، فهو مادة قلوية تخفض الشهية وتنظف الكلى والكبد وتقوي جهاز المناعة وتحتوي على فيتامين سي.

عصير العنب

الخطوة الخامسة، عصير العنب الأحمر ويتوافر الشكل العضوي الخالي من السكر في مركز سلطان. ويساعد في توازن عملية التمثيل الغذائي للسكر ويقلص الرغبة في تناول السكر.

فمثل هذه الرغبة - في نظر ماريا - تعتبر من علامات اختلال توازن اجهزة الجسم، وتختفي في حال استعاد الجسم عافيته وتوازنه.

وهذا البرنامج البسيط من خمس خطوات ما هو الاّ البداية لحياة صحية أسعد وخالية من الأمراض. ولمزيد من المعلومات يمكنك الاتصال بخبيرة التغذية ماريا غونيت للاستشارة في عيادتها بالسالمية على البريد الإلكتروني التالي:

mariagonet@hotmail.com

أمسيات (الباربكيو) الساحرة على جوانب أحواض السباحة في فندق «سفير» مارينا الكويت

كشف فندق «سفير» مارينا الكويت عن بدء موسم أمسيات (باربكيو) ربيع/صيف 2009 التي تقدم بوفيه عشاء فاخر وتقام كل ليلة أربعاء على جوانب أحواض السباحة في الفندق، فتؤمن لضيوف «سفير» مارينا الكويت برفقة عائلاتهم وأصدقائهم قضاء أوقاتاً مليئة بالمتعة والانسجام.

وسط المنظر الخلاب لشاطئ الخليج العربي تحت سماء مزدانة بأضواء النجوم المتلألئة، وفي حضن أجواء الفندق البديعة التي تغمرها نسمات الربيع العليلة الدافئة، يستطيع ضيوف الفندق أن يعيشوا تجربة رائعة يمكنهم من خلالها الاستمتاع بعشاء ملكي يضم ألذ الأصناف الصحية الطازجة المطهية بزيت الزيتون الصافي، وفي جو دافئ يوفر أقصى درجات الراحة والانشراح، بإمكان ضيوف الفندق الاستمتاع بتناول أفخر الوجبات على وقع أنغام الطرب الشرقي الأصيل التي تعزفه الفرقة الموسيقية، أما عشاق الشيشة، فيمكنهم اختيار ما يناسب أذواقهم من النكهات المختلفة.

يتسع المكان الذي تقام فيه ليالي (الباربكيو) لاستضافة الأفراد والمجموعات، مع تخصيص ركن خاص للشركات. ويستطيع ضيوف الفندق انتقاء ما يروق لهم من الأصناف المشوية على الفحم والتي تضم اللحوم المشكلة، الدجاج والمأكولات البحرية، إضافةً إلى البوفيه العامر بأنواع السلطات والمقبلات الشهية، ومسك الختام يكون مع تشكيلة غنية من أطايب الحلويات الشرقية والغربية اللذيذة.

متابعات

اللحم الأحمر يزيد من خطر الوفاة

واشنطن - أ. ف. ب - افادت دراسة اجريت في الولايات المتحدة ان استهلاك اللحم الاحمر او المصنع يزيد على ما يبدو من خطر الوفاة لاسباب مختلفة، فيما يبدو ان استهلاك اللحم الابيض يخفف من مخاطرها.

شملت الدراسة اكثر من نصف مليون شخص خلال عشر سنوات. وكانت اعمار المشاركين تتراوح بين ٥٠ و٧١ عاما في بداية الدراسة في ١٩٩٥. وقد اجابوا عن استمارة حول استهلاكهم للحم الاحمر والمصنع واللحم الابيض. ثم جرت متابعتهم طيلة عشر سنوات من خلال احصاءات اجهزة الضمان الاجتماعي خصوصا. واثناء هذه الفترة توفي ٤٧٩٧٦ رجلا و٢٣٢٧٦ امرأة.

وبحسب الباحثين الذين صدرت دراستهم في نشرة «اركايفز اوف انترنال مديسين» فان خمس الرجال والنساء الذين اكلوا اللحم الاحمر بكميات اكبر (ما معدله كمية ٦٢,٥ غراما من الف سعرة حرارية يوميا) تعرضوا اكثر لخطر الوفاة قياسا الى اولئك الذين استهلكوا كمية اقل منها (٩,٨ غرامات من الف سعرة حرارية في اليوم).

ولاحظوا النتائج نفسها بين اولئك الذين تناولوا كمية اكبر من اللحم الصناعي او المحول (٢٢,٦ غراما من الف سعرة حرارية في اليوم) واولئك الذين استهلكوا كميات اقل منها (١,٦ غرام بالف سعرة حرارية في اليوم). وخلص الباحثون الى ان ١١٪ من الوفيات لدى الرجال و١٦٪ لدى النساء كان يمكن تفاديها من خلال خفض استهلاك اللحم الاحمر والمصنع لحدها بالكمية المستهلكة من الـ ٢٠٪ الذين استهلكوا كميات اقل منها اثناء الدراسة.

في المقابل اظهرت مقارنة بين خمس المشاركين الذين اكلوا كميات اكبر من اللحم الابيض والـ٢٠٪ من الذين استهلكوا اقل ان المجموعة الاولى اظهرت خطرا اقل بقليل للوفاة لاسباب مختلفة.

ولدى مجموعة المشاركين الذين تناولوا كميات اقل من اللحم الاحمر والمصنع تبين ان خطر الوفاة الناجمة عن امراض قلبية اقل بـ١١٪ لدى الذكور و٢١٪ لدى الاناث قياسا الى الخطر الذي لوحظ لدى مجموعة المشاركين الذين اكلوا كميات اكبر منها كما اكد اصحاب الدراسة الباحثون في المعهد الوطني الاميركي لامراض السرطان.

واوضح الباحثون ان آليات عدة تفسر الرابط بين استهلاك اللحم الاحمر وارتفاع خطر الوفاة. فثمة عناصر مسببة للسرطان تتشكل عندما يجري طهو اللحم على درجة حرارة مرتفعة. كما ان اللحم الاحمر يعتبر مصدرا مهما للدهون المشبعة المرتبطة بسرطان الامعاء الغليظة (القولون) وامراض القلب.

ولفت الباحثون الى «ان نتائج هذه الدراسة تدعم توصيات المعهد الاميركي للابحاث حول السرطان للتخفيف من استهلاك اللحم الاحمر والمصنع بغية الحد من تاثير هذا المرض».

واوصوا بوجوب ان تركز الدراسات في المستقبل على الرابط بين استهلاك اللحم الاحمر والمصنع وأسباب محددة اكثر للوفاة.

الأطعمة المشبعة بالدهون والملح تؤدي إلى تشكل الحصى في الكليتين

لندن- يو. بي. أي -- قال اختصاصي بريطاني في المسالك البولية إن تناول الاطعمة المشبعة بالدهون والاملاح يؤدي إلى الاصابة بأمراض الكلى وتشكل الحصى فيها.

وفي رأي الدكتور دارون سميث من مستشفى يونيفرستي كولدج في لندن، فإن تناول الاطعمة غير الصحية، خاصة خلال فصل الشتاء حيث يضطر كثيرون الى قضاء معظم أوقاتهم في المنزل، يُجهد الكليتين ويجبرهما على العمل لفترة أطول، وهذا ما قد يؤدي الى تكوّن الحصى فيهما وللفشل الكلوي في نهاية المطاف.

وقال سميث «إن أسلوب حياتنا هو المسؤول عن ذلك لأننا لا نشرب كميات كافية من الماء ونتناول المأكولات غير المناسبة».

ولفت إلى أن تكوّن الحصى في الكليتين قد يستغرق عدة أشهر، مشيراً إلى أن معظم حالات الاصابة بالمرض تظهر خلال فصل الربيع وانقضاء أشهر الشتاء التي يتبع فيها كثيرون نظاماً صحياً غير متوازن يؤدي الى الاصابة بالمرض.

واوضح سميث أن حصى الكليتين تتكوّن عندما يكون مستوى بعض المواد الكيميائية في البول، مثل الملح و«الكالسيوم أوكسالايت» و«الكالسيوم فوسفات» وحمض اليوريك، مرتفعاً جداً ما يؤدي إلى تشكل بلوريات فيهما، موضحا أنه إذا لم تخرج هذه مع البول فإنها تتجمع لتشكل حصى في الكليتين.

وأشار إلى أن التغذية غير المتوازنة وقلة تناول السوائل والمشروبات من الاسباب التي تؤدي إلى الاصابة بامرض الكلى، فيما تشير تقارير إلى أن السعودية لديها أكبر عدد من المرضى الذين لديهم حصى في الكلى في العالم، وبأن ١٢٪ من الرجال و ٤٪ من النساء في بريطانيا يعانون من حصى الكليتين وبأن عدد هؤلاء في تزايد مستمر.