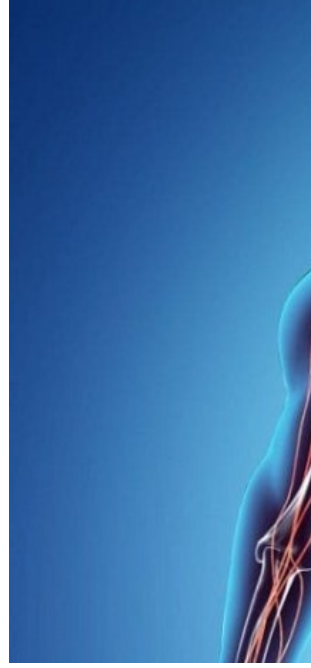


"مكمل غذائي" يلعب دور جوهري بمحاربة الالتهاب ودعم الجسم



الالتهاب هو الاستجابة الوقائية الطبيعية التي يقوم بها جسم الإنسان ضد الأوبئة والأمراض أو أي فيروس أو عدوى تدخل إلى جسم الإنسان، وهو رد فعل صادر عن الجهاز المناعي في الجسم.

وتتصدر أخبار المكملات الغذائية العناوين الرئيسية في وسائل الإعلام، خلال وباء فيروس كورونا المستجد، خصوصا تلك المكملات المعززة لمناعة جسم الإنسان، مثل فيتامين د الذي يسبب نقصه أعراضا خطيرة جدا على الجهاز المناعي، حيث تعمل بعض الفيتامينات كمعزز لجهاز المناعة، لكن ما هو أفضل مكمل طبيعي يمكن أن يدعم جهاز المناعة؟ سؤال حاول الكثيرون الإجابة عنه في الأشهر الأخيرة.

الالتهاب... ليس مؤشرا سلبيا

وبالرغم من أن كلمة "التهاب" تخيف الكثيرين، إلا أنها لا تعتبر مؤشرا سلبيا، بل يشير وجود الالتهاب إلى انفعال الجسم ومحاربته للفيروسات أو لأي عرض خارجي أو داخلي يصيبه.

ويعتبر الالتهاب سلسلة من التفاعلات النسيجية والدفاعية والتي يقوم بها جسم الكائن الحي ضد أي مؤثر

خارجي (فيروس أو عدوى أو إصابة... إلخ)، التي تقود لحدوث تغيرات في الأنسجة والأوعية الدموية بدرجة من الشدة لا تصل إلى حدوث موت للخلايا، ويعتبر (الالتهاب)، ضرورة لبقاء الكائن الحي، حيث تخوض كريات الدم البيضاء قتالاً عنيفاً في سبيل حمايتنا من العوامل الإنتانية بمختلف أشكالها وأسبابها.

تشير جميع الأدوية أو المكملات الغذائية إلى مصطلح (محاربة الالتهاب) لتشير إلى أن هذا الدواء المقدم من شأنه أن يدعم الجسم لإنهاء حالة الالتهاب، أي تخطي الحالة المرضية من خلال دعم جهاز المناعة في الجسم.

وقدمت مجلة "eatthis" المتخصصة بالصحة والغذاء مقالا بعنوان (أفضل مكمل غذائي لتقليل الالتهاب، كما يقول خبراء التغذية)، كشف من خلاله خبراء التغذية عن أفضل مكمل غذائي طبيعي يدعم الجسم في محاربة الالتهاب.

وتقول الخبيرة المتخصصة في مجال التغذية والمسجلة في عدد من المؤسسات الطبية المختصة، تريستا بيست، إن الجسم "عندما يُترك في حالة التهاب، أي في حالة الاستجابة المناعية، فإنه يبدأ في فقدان الاستجابة المناسبة للمنبهات، مما يؤدي إلى مزيد من الالتهاب".

وتضيف الخبيرة: "إذا سمح لهذا الالتهاب بالاستمرار لفترة طويلة فإنه يؤدي إلى أمراض حادة ومزمنة وضعف وظائف المناعة وانخفاض عام في نوعية الحياة".

وبحسب المقال، في هذه المرحلة يلعب نبات الكركم، الذي يعد جزءاً من عائلة الزنجبيل، دوراً جوهرياً في دعم الجسم وتعزيز جهاز المناعة.

وبدّن المقال أن الكركم يستخدم بشكل أساسي في جميع أنحاء جنوب شرق آسيا، حيث يحتوي على مركبات تسمى "الكركمينويدات" المعروف باحتوائها على بعض الميزات القوية والفريدة جداً.

وبحسب بيست، يمتص جسم الإنسان الكركم بسهولة أكبر، خصوصاً أنه يمكن أن يستخدم كتوابل بكل بساطة، وتتابع: "تم استخدام هذه المركبات لأغراضها الطبية لعدة قرون للمساعدة في الوقاية من كل الأمراض، من سكر في الدم إلى الالتهابات".

وتؤكد الخبيرة أن "الكركم هو مضاد طبيعي للالتهابات، ويمكن أن يساعد في تحسين صحة المفاصل ومشاكل

الجهاز الهضمي بالإضافة إلى قائمة طويلة من الأمراض“.

صبغة ”الكرمين“ الطبيعية هي السر

تقول خبيرة التغذية المعتمدة غريس كلارك هيبس، إن ”خصائص الكركمين المضادة للالتهابات تتأثر بشدة بكونها من مضادات الأكسدة الفعالة“.

والكركومين هو صباغ طبيعي يعطي الكركم المعروف لونه الأصفر البرتقالي أو الذهبي، وهو من المكونات الأساسية في الكركم وهو عبارة عن مركب ثنائي أريل الهبتانويد.

الكركومين يقدم سلسلة من الفوائد الصحية

تقول هيبس إن الكركومين يؤثر بشدة على الالتهابات بسبب خصائصه القوية والفعالة كمضاد للأسدة. و”تساعد مضادات الأكسدة في تحييد الجذور الحرة الضارة التي تتشكل استجابةً لعوامل بيئية مثل تلوث الهواء والإشعاع من الشمس. وعندما تُترك هذه الجذور الحرة دون علاج، تسبب التهابات في جميع أنحاء الجسم وتزيد من خطر الإصابة بالسرطان والأمراض المزمنة الأخرى“.