

#الاعذية_المعززة_لجهازك_المناعي:

عمل مشترك يقدمه كل من:

الدكتور الاختصاصي فراس عطا الله العبيدي (جامعة ليفربول/ ادنبرة) رئيس اللجنة العلمية- مستشفى هيت العام - دائرة صحة الانبار/ نقابة الأطباء- فرع الأنبار

ماجد العاني، دكتوراه مناعة، جامعة نوتنكهام بريطانيا.

تمت كتابة هذا المقال بهدف رفع وتعزيز المناعة لمواجهة فيروس كو.رو.نا لان لا يوجد علاج ولا لقاح والحل يعتمد على الوقاية ورفع المناعة. يرجى مشاركة المنشور وايصاله إلى أكبر عدد ممكن مع الاحتفاظ بحقوق النشر لكل من الكاتبين أعلاه.

#الجزء_الأول : الاعذية المعززة المناعة.

بقلم ماجد العاني، دكتوراه مناعة، جامعة نوتنكهام بريطانيا.

#الثوم (اقوى غذاء كمعزز مناعي)

يعرف الثوم بقدرته على مكافحة العدوى، محاربة الفيروسات، البكتيريا والفطريات. وقد يساعد الثوم أيضا على خفض ضغط الدم وإبطاء تصلب الشرايين بالإضافة إلى أكثر من ٧٠ فائدة طبية أخرى. يبدو أن خصائص تعزيز الثوم في جهاز المناعة تأتي من التركيز المكيف للمركبات المحتوية على الكبريت، مثل الأليسين.

<https://zenian.co.nz/wp-content/uploads/2014/05/Japanese+-+Chinese-research-on-black-garlic.pdf>

#البصل (ثاني اقوى غذاء كمعزز مناعي)

البصل هو واحد من العلاجات الطبيعية الأكثر استخداما لمكافحة التهابات الجهاز التنفسي وتعزيز الجهاز المناعي لخصائصه المطهرة ووجود العديد من الفيتامينات والأملاح المعدنية والكبريت والمغنيسيوم والحديد والصدويوم، ومكافحة مرض السكري، وأمراض القلب، والأمراض المعدية، ومشاكل الجهاز الهضمي وما يزيد عن ٤٠ فائدة طبية أخرى.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1567576915001642>

#الحمضيات

تتميز الحمضيات بغناها بفيتامين C وهي تشمل: الجريب فروت، البرتقال، الليمون وغيرها. ومن المعروف ان فيتامين سي يساعد على تقوية جهاز المناعة، ويعتقد أنه يزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء، التي تساعد على مكافحة العدوى. ويلجأ له الكثير من الأشخاص لعلاج البرد والزكام.

بما ان جسمنا لا ينتج أو يخزن فيتامين C، فأنت بحاجة إليه يومياً من أجل الحفاظ على صحتك. مثال على اغذية أخرى غنية بفيتامين سي تشمل الطماطم، والبطاطا، والفراولة، والفلفل الأخضر والأحمر، والبروكلي، والكوي، وغيرها.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2109.1994.tb00663.x>

#البروكلي والسبانخ

البروكلي غني بالفيتامينات والمعادن، خاصة الفيتامينات C، A و E، فضلاً عن العديد من مضادات الأكسدة الأخرى والألياف، وهو واحد من الخضار الأكثر صحة، يوصى بطهيها بأقل قدر ممكن للتمتع بالفائدة. اما السبانخ فهي تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة وبيتا كاروتين، والتي قد تزيد من قدرة مكافحة العدوى في جهاز المناعة لديك.

وكما هو الحال مع البروكلي، تكون السبانخ أكثر صحة عند طهيها بأقل قدر ممكن حتى تحتفظ بالمغذيات. ومع ذلك، يعزز الطهي الخفيف من فيتامين A ويسمح بنقل العناصر الغذائية الأخرى من حمض الأكساليك.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11101-008-9106-4>

#الفلفل الأحمر

يحتوي الفلفل الأحمر على ضعف فيتامين (سي) الموجود في الحمضيات. كما أنه مصدر غني للبيتا كاروتين. إلى جانب تعزيز نظام المناعة لديك، قد يساعد فيتامين ج في الحفاظ على صحة الجلد. بيتا كاروتين يساعد في الحفاظ على نظافة بشرتك

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.1490>

#الزنجبيل

يساعد الزنجبيل في تقليل الالتهابات بصورة عامة، و يساعد في الحد من التهاب الحلق. قد يساعد الزنجبيل أيضاً في تخفيف الغثيان.

يساعد الزنجبيل في تخفيف الألم المزمن ويمتلك خصائص خفض الكوليسترول.

<https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-8-1>

#اللوز وباقي المكسرات الاخرى

يحتوي اللوز على فيتامين (E) الذي يعتبر مفتاح نظام المناعة الصحي. إنه فيتامين قابل للذوبان في الدهون، وهذا يعني أنه يحتاج إلى امتصاص الدهون بشكل صحيح.

المكسرات، مثل اللوز، مليئة بالفيتامين E ولديها أيضاً دهون صحية. وهو ايضا يمنع نزلات البرد ويعمل على مكافحتها.

<https://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/8098656/Eating-almonds-can-help-to-fight-off-viruses.html>

#الكرّم

هذه التوابل ذات اللون الأصفر الزاهي قد تم استخدامها لسنوات كمضاد للالتهابات في علاج كل من التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتويدي. كما يستخدم لعلاج الأنفلونزا وإصابات الجهاز التنفسي أيضاً، أظهرت الأبحاث أن تركيزات عالية من الكركمين، والتي تعطي الكركم لونه المميز، يمكن أن تساعد في تقليل الضرر الناجم عن ممارسة الرياضة.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10875-006-9066-7>

#حساء_الدجاج

يساعد على تحسين أعراض البرد ويساعد أيضاً على حمايتك من الإصابة بالأمراض التنفسية. الدواجن، مثل الدجاج والديك الرومي، والبط غنية بفيتامين B6 يلعب فيتامين B6 دوراً مهماً في العديد من التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم. كما أنه حيوي لتشكيل خلايا الدم الحمراء الجديدة والصحية. يحتوي المرق المصنوع من عظام الدجاج المغلي على الجيلاتين، الكوندرويتين وغيرها من المواد الغذائية المفيدة لشفاء الأمعاء.

<https://www.stack.com/a/chicken-soup-immune-system>

#الشاي_الأخضر_والشاي_الأسود

يحتوي الشاي الأخضر والأسود على الفلافونويد، وهو نوع من مضادات الأكسدة. ويحتوي على مستويات عالية من إيبيغالوكاتيشين غاليت (EGCG)، أحد مضادات الأكسدة القوية. وقد ثبت أن EGCG يعزز وظيفة جهاز المناعة. يعتبر الشاي الأخضر أيضاً مصدراً جيداً للحمض الأميني L-theanine. وقد يساعد في إنتاج مركبات مكافحة الجراثيم في خلايا T الخاصة بك.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027153170700125X>

#العسل

يحتوي على مضادات الأكسدة، مثل؛ المواد النباتية الثانوية، والفلافونويد، وحمض الأسكوربيك والتي تتوفر جميعها في العسل الطبيعي. إنّ العسل يُحسن مستويات كُُلِّ من الخلايا التائية، والخلايا البائية الليمفية، والأجسام المضادة، والخلايا الحمضية، والخلايا المتعادلة، والخلايا الوحيدة التي تنتمي لخلايا الدم البيضاء، والخلايا الفاتكة الطبيعية في المراحل الأولية والثانوية للاستجابة المناعية عند زراعة الأنسجة.

<https://www.smileyhoney.com/blogs/wellness/five-health-benefits-from-raw-honey>

#اللبن

إنَّ زيادة استهلاك اللبِن وبخاصة لدى الفئات التي تعاني من نقص المناعة، مثل؛ كبار السن قد يُنشِط من الاستجابة المناعية لديهم، مما يرفع بدوره من مقاومة الجهاز المناعي للعديد من الأمراض كالعدوى، والربو، وغيرها. إنَّ استهلاك اللبِن الذي يحتوي على البروبيوتيك؛ مثل العصية اللبنية يومياً قد يرفع من مستويات الخلايا الفاتكة الطبيعية NK cells، والإنترلوكينات المناعية، والأجسام المضادة مما يساعد على تحسين الجهاز المناعي.

<https://academic.oup.com/ajcn/article/71/4/861/4729065>

#الأسماك

تساعد مادة السيلينيوم الموجودة في الأسماك كريات الدم البيضاء في إنتاج السيتوكينات التي تقوم بدورها بطرد فيروسات الجهاز التنفسي من الجسم. الأسماك الغنية بزيت الـ omega 3 تساعد بالحد من الالتهابات وزيادة تدفق الهواء إلى الرئتين وحمايتهما من الإصابة بنزلات البرد والالتهابات التي تصيب جهاز التنفس. كما وأنَّ لهذه الأحماض الدهنية فعالية في تحسين المزاج وزيادة نشاط الجسم وتقوية الذاكرة وحماية الجسم من أمراض القلب والشرابيين.

<https://www.burrensmokehouse.com/blog/blog/2020/05/05/eating-fish-supporting-your-immune-system>

#اللحم «تطوير كريات الدم البيضاء»

ينتشر نقص الزنك بشكل واضح بين الراشدين في أميركا، خاصَّةً النباتيين، ويعود ذلك إلى مقاطعتهم للحم البقر الذي يعتبر مصدراً رئيسياً لهذا المعدن الذي من شأنه تقوية المناعة. ولسوء الحظ فإنَّ النقص الطفيف للزنك من شأنه زيادة خطر الإصابة بالعدوى. يسهم الزنك في تطوير كريات الدم البيضاء التي تقوم بالتعرّف على البكتيريا والفيروسات التي تغزو الجسم والقضاء عليها. بعض المصادر الأخرى للزنك هي الحليب واللبن.

[/https://www.carnisostenibili.it/en/the-link-between-meat-and-immune-system-defences](https://www.carnisostenibili.it/en/the-link-between-meat-and-immune-system-defences)

#الأفوكادو

تحتوي على الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والحديد والزنك بجانب عدة فيتامينات مختلفة مثل E, C التي تتداخل في تحفيز الجسم على إنتاج الأجسام المضادة بوفرة.

<https://patents.google.com/patent/US7833554B2/en>

#الأطعمة الغنية بفيتامين E

لتعزيز الجهاز المناعي، فإنَّ المجموعة التالية من الأطعمة تكون مساعدة إلى حد كبير (لوز، سبانخ، بروكلي، بقونس، أفوكادو، فول الصويا).

.....

#الجزء_الثاني: الفيتامينات والمعادن

بقلم الدكتور الاختصاصي فراس عطا الله العبيدي (جامعة ليفربول/ ادنبرة) رئيس اللجنة العلمية- مستشفى هيث العام -
دائرة صحة الانبار/نقابة الأطباء-فرع الأنبار

<https://www.facebook.com/firas.alubaidy.9>

#فيتامين_D

احد الفيتامينات المهمة والذي له دور كبير في وظيفة الجهاز المناعي.

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6305614](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6305614)

وقد لوحظ في عدة دراسات علمية ان الاشخاص الذين لديهم نقص في مستوى هذا الفيتامين يكون اكثر عرضة للاصابة بالامراض التالية:

١. الالتهابات التنفسية (الفايروسية والبكتيرية)

٢. امراض القصبات المزمنة

٣. الربو القصبي

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776550](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776550)

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2759054](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2759054)

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5491340](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5491340)

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214003](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214003)

ولهذا فقد ذكرت بعض البحوث ان الحفاظ على مستوى فيتامين D ضمن المستوى الطبيعي او استخدام مكملات تحتوي على فيتامين D ضمن الطبيعي من الممكن ان يساعد على تقليل الاصابة بالامراض التنفسية الحادة.

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30675873](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30675873)

<https://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583>

اين يتوفر فيتامين D في الاغذية؟

السّمك (السلمون، السردين، التونة)، البيض، المشروم، الاغذية المدعمة)

هل بقي تناول فيتامين D من الاصابة بفيروس كورونا COVID19)

الجواب : كلا

الى الان لا يوجد لقاح او علاج دوائي لعلاج الاصابة بمرض كورونا COVID19. بالإضافة الى ذلك لا توجد دراسة الى الان حول العلاقة بين نقص فيتامين D او اعطاء فيتامين D والاصابة بفيروس كورونا COVID19.

وعلى الرغم من ذلك فقد وجد في عدة دراسات علمية ان نقص فيتامين D يزيد من خطورة الاصابة في الامراض التنفسية

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5949172](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5949172)

#فيتامين A

احد الفيتامينات المهمة الضرورية في جسم الانسان وهو يلعب دورا مهما في انقسام الخلايا وتكاثرها، التطور الجنيني، النظر، وجهاز المناعة في جسم الانسان.

في البحوث العلمية لوحظ اهمية هذا الفيتامين في عملية تطور الرنتين والحويصلات الهوائية.

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6164133](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6164133)

فيتامين A من العناصر الضرورية لدعم الجهاز المناعي اذ انه يعتبر مضاد للالتهاب (antiinflammatory rule). لقد اثبتت الدراسات البحثية اهميته في زيادة القابلية الدفاعية لجهاز المناعة في العديد من الالتهابات.

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6162863](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6162863)

اين يتواجد فيتامين A؟

الكبد، الفلفل الاحمر، الجزر، البطاطا الحلوة، الخضار ذات الاوراق الداكنة، القرع، الخس والاعشاب اليابسة.

#الزنك

الزنك يلعب دورا مركزيا في عمل الجهاز المناعي ونقصه يعرض الانسان الى الاصابة بالعديد من الامراض.

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9701160](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9701160)

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19400701](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19400701)

بالإضافة الى ذلك لوحظ ان النقص الحاد او النقص المزمن للزنك يزيد من قابلية الالتهابات وظهور الالتهابات

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568997214002808>

ماهي الاغذية التي يتوفر فيها الزنك؟

اللحوم الحمراء، البيض، المكسرات، منتجات الالبان والشوكولاتة الداكنة .

#فيتامين_C

احد الفيتامينات المهمة في جسم الانسان ويعتبر مضاد للاكسدة. يعلب دورا مهما في وظيفة جهاز المناعة. لقد اثبتت الدراسات العلمية ان:

نقص فيتامين C يضعف المناعة ويزيد القابلية التعرض للالتهاب.

استخدام فيتامين C لديه القابلية في علاج ومنع الاصابة بالالتهابات التنفسية

[/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29099763](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29099763)

وأخيراً وللتذكرة ، الى الان لا يوجد لقاح او دواء خاص بهذا الفيروس COVID-19

والعامل المهم هو الوقاية، لذا حافظ على الالتزام بتوجيهات وزارة الصحة وخليه الازمة والتي تؤكد على الالتزام بالتباعد الاجتماعي Social distancing والالتزام بوسائل الوقاية الشخصية، وتجنب الازدحامات.....الخ

نسال الله السلامة للجميع وحفظكم الرحمن الرحيم.

ماجد العاني

لا توجد عيادة ولكن وسائل الاتصال هي

009647818945352

فايبر ، واتساب ، تيليكرام، سناب، ايمو imo و BOTIM

:Skype

Majid M Mahmood Alani

معرف قناة ماجد العاني على التيليكرام :

ch_majid_alani@

او

الرابط لقناة ماجد العاني على التيليكرام وفيه جميع منشوراته العلمية والبروتوكولات العلاجية ومقاطع الفيديو والمقابلات التلفزيونية الخاصة به:

https://t.me/ch_majid_alani

Email

dr.Majid.Mahmood80@covm.uobaghdad.edu.iq

انستاكرام

Instagram: drmajidalani

/https://www.instagram.com/drmajidalani

Twitter

MajidMohammedM1@

:Snapchat

drmajid_alani

قناتي على اليوتيوب (تم مسح جميع الفيديوات!!) السبب واضح لانني فضحتهم وكشفت المؤامرة الدولية

<https://m.youtube.com/channel/UCp5GDcxJ80PtlpQnsMqwEg>

الصفحة ادناه ابث منها بث مباشر محاضرات ومعلومات مفيدة وجديدة عن الكو..رو..نا

/Facebook Page: <https://www.facebook.com/pg/alanimajid.Nott.UK>

طبيب بيطري / جامعة بغداد ، الأول على العراق .. ماجستير أمراض انتقالية ومعديّة / جامعة بغداد الأول على الدفعة ،
ومرض الكورونا درسته بالماجستير SARS & MERS

دكتوراه مناعة جامعة نوتنكهام، بريطانيا

الاختصاص الدقيق مناعة بكتريا وفيروسات

الخبير المناعي ..

الخبير الأول في العراق والوطن العربي في مرض الكو..رو..نا..

مصمم البرنامج العلاجي لمرض الكو..رونا والذي اوقف الوفيات

عضو مشارك في مؤسسة الأطباء البيطريين الامريكية ((AVMA)) وهي أعلى مؤسسة طبية في العالم واعلى حتى من
الطب

/American Veterinary Medical Association (AVMA)>> <https://www.avma.org>

عضو مشارك في الاتحاد الدولي لجمعيات علماء المناعة العالمي

/International Union of Immunological Societies (IUIS)>> <https://iuis.org>

عضو مشارك في رابطة علماء المناعة الامريكية وهي اعلى جهة عليا لعلماء المناعة في العالم

/The American Association of Immunologists (AAI)>> <https://www.aai.org>

و عضو مشارك في جمعية علماء المناعة البريطانية

/British Society for Immunology (BSI)>> <https://www.immunology.org>

و عضو مشارك في الجمعيات الفدرالية لعلماء المناعة في دول الاتحاد الاوربي

/European Federation of Immunological Societies (EFIS) >> <https://www.efis.org>

صاحب الحساب المميز في موقع رجال الاعمال LinkedIn

.LinkedIn account: All stars, First Class (6K connections)

/https://www.linkedin.com/in/majid-m-mahmood-alani-ba1b63169