

## العنب.. فاكهة جيدة في محاربة الشيخوخة



العنب في متناول يديك، فالموسم مستمر... هذه الحبات الصغيرة البيضاء أو السوداء أو الحمراء، تملك من الفوائد ما لا يحصى في محاربة الشيخوخة.

لقد ثبت أنَّ العنصر الصحّي الذي يُشتهر به العنبر هو الريسفيراترول، يشترك في حماية الجسم ضد السرطان وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وتكتُل المصفائح الدموية، وزيادة مناعة الجسم، ومحاربة الشيخوخة. وفي الواقع، فإنَّ العنبر ينشّط 3 عوامل وراثية لإطالة العمر وهي (Fox05s, StirT1s, PBEFs). ولكن يجب عدم الإفراط في تناوله، إذ يكفي تناول عنقود من العنبر الأسود وزنه 100 غرام في اليوم.

### فواكه أو عصير للحصول على الفوائد؟

إذا كان العنبر الأبيض هو المصدر المهم لفيتامينات "C" و "K، إِلا أنَّ قشرة العنبر الأسود (أو الأحمر) هي التي تحتوي على عنصر الريسفيراترول المهم للغاية. وبناءً عليه فإنَّ العنبر الأسود والأحمر يعطيان عناصر الحماية القصوى.

العصائر تحتوي جميعها على العناصر الغذائية ذاتها، ولكن بعض العصائر مصنوعة من اللب بعد نزع القشرة، وهذا بطبيعة الحال يستبعد عنصر الريسفيراترول.

تناول العنب العضوي، لأنّه العنب من أكثر الفواكه التي تتعرض للمعالجة بالمبيدات الحشرية، وعلاوةً على ذلك، فإنّ الريسفيرا ترول يكون مركّزاً في القشرة. والبوليفينول يتم إفرازه بشكل طبيعي لحماية الكرمة من الفطريات. ونتيجة لذلك فإنّ العناقيد التي تتم معالجتها بمبيدات الفطريات، تعطي القليل من البوليفينول.

### العلاج بالعنب لصحة جيدة

كان القدماء قد يمْدُون علاج العنب في بداية فصل الخريف، وبشكل رئيسي لمنع ألم المفاصل في هذا الفصل السييء. وثمة فوائد كثيرة لهذا العلاج: التخلص من السوائل والسموم من الكبد، وإدرار البول (الماء والبوتاسيوم)، ومدّ الجسم بالعناصر المعدنية مثل المغنيسيوم والكالسيوم، وإعادة التوازن القاعدي - الحمضي وغيرها من الفوائد.

"إنّ علاج العنب، وهو العلاج المفضل لدى اليونان القدماء، والعرب والرومان، يُحتفى به لكونه المنظف الخريفي العظيم" بحسب ما توضح دانيال كيفير، اختصاصية العلاج بالطبيعة، في كتابها "végétales cures empoisonné L'Homme". ونتيجة هذا المنطق: بشرة رقيقة، وجلد نظيف، وديثوكس للكلى والكبد، وأمعاء متعددة. والمبدأ الذي يقوم عليه ذلك: يأكل الشخص في يوم واحد في الأسبوع العنب فقط. وال الخيار الآخر هو أكل حبات عدة يومياً عند الساعة الحادية عشر صباحاً، وعند الساعة السادسة مساءً لبضعة أسابيع، إلى جانب الوجبات الخفيفة الثلاث يومياً، غير أنّ هذا النظام الغذائي لا يُنصح به لمرضى السكري من النوعين الأول والثاني، بسبب محتوى السكر العالي الموجود في العنب.