

الأنيميا وأسطورة الفيتامين ب 12

يقول الكثير أن النباتيين قد واجهوا مرض الأنيميا الناتج عن نقص الفيتامين ب 12
أود أن أذكر بأن هناك نسبة كبيرة من مستهلكي اللحوم بشكل يومي هم أكثر الناس تعرضاً للأنيميا ونقص الفيتامين ب 12. والدليل على ذلك وجود مقويات الحديد والفيتامين ب 12 في جميع صيدليات العالم ومن زمن بعيد، ولا أظنها قد صنعت خصيصاً للنباتيين وهم قلة جداً بالنسبة لمستهلكي اللحوم. وهذا يدل على أن جميع الناس هم عرضة لنقص الفيتامين ب 12 مهما كانت اتجاهاتهم الغذائية.

كثير من ممارسي النظام النباتي العشوائي (أي فقط لا يأكلون اللحم أو المصادر الحيوانية) يعتمدون الحبوب المطبوخة والخضار والفاكهة، ويأكلون المقليات والحلويات وجميع المنتجات الصناعية والمعبأة هم معرضون لكل شيء من الأمراض مثلهم مثل مستهلكي اللحوم، وكونهم نباتيون لا يعني أي شيء وهم ليسوا مرتبطون بأي معايير صحية أو غذائية.

في اتجاه الطعام النباتي الحي (Natural Hygiene) قلما يصاب أحد أو يكاد يكون لا يوجد أحد مصاباً بالأنيميا أو نقص الفيتامين ب 12 وذلك يعود إلى الفاكهة والخضار الطازجة والبذور والحبوب المنبتة الغنية بال ب 12 وهي أغنى غذاء على وجه الأرض بالأنزيمات الحية والبروتين السهل الإمتصاص.

في مبدأ واتجاه نظام الماكروبيوتيك قلما أو يكاد يكون لا يوجد حالات نقص بال ب 12 وقد يكون السبب عائد إلى استهلاك الميزو الغني بالحديد والب 12.

في الإتجاه الهندي الأيروفيدي الذي يعتمد البنية وما يناسبها من طعام قلما نجد حالات الأنيميا أو النقص في ال ب 12.

هذا وأن علم التشخيص من قزحية العين هو العلم الوحيد الذي يشير إلى الكثير من العوامل الهامة التي تخص مرض الأنيميا أو غيره من خلال:
1- مستوى إمتصاص الغذاء.

- 2- مستوى أنزيمات الجهاز الهضمي.
- 3- مستوى أداء الكبد.
- 4- مستوى كثافة أنسجة الجسم.
- 5- مستوى الإمساك و السموم في الجسم.
- 6- مستوى مقدرة الإنسان على التلاؤم مع الأنظمة النباتية, هناك بنية معينة نعرفها من خلال القزحية لا يناسبها النظام النباتي.

وهناك الكثير من العوامل الأخرى التي تتزامن مع حالة الأنيميا مثل إفتقار الغذاء للفيتامين C الذي يدعم إمتصاص الحديد في الجسم, أو الإفراط في تناول القهوة والشاي وكلاهما يعرقلان إمتصاص الحديد. السكر الصناعي يمنع إمتصاص الكالسيوم والحديد عن طريق إحباط عمل عائلة الفيتامين B والتدخين الذي يخفض مستوى الأكسجين في الدم يخفض بدوره مستوى إمتصاص الحديد. الديدان المعوية والطفيليات تخفض مستوى الحديد في الجسم وتهدر مخزون الجسم من عائلة الفيتامين ب المركب. وغير هذا الكثير الذي يخص كل حالة بفرديتها.

لذلك كلمة نقص فيتامين ب12 وحدها لا تعني شيئا.

إذا كان لحم الغنم أو البقر يحتوي على الفيتامين ب 12 فمن أين حصل عليه الحيوان؟, إما من النبات الذي يأكله, وهذا يعني أن النبات يحتوي على ب12. وهذا يشير إلى أن النبات بإمكانه إمدادنا بالفيتامين ب12. أم أنه يصنع في أمعاء الحيوان.

الدجاج والبيض أيضا غني بالفيتامين ب 12. ماذا يأكل الدجاج؟ القمح والذرة والحبوب. فمن أين يأتي ال ب12 من الحبوب أم من أين؟؟

وكذلك الحليب البقري والجبن فمن أين يأتي كل هذا ال ب 12؟؟ إذا كان العشب الأخضر والقمح والحبوب التي يأكلها الحيوان هي المصدر الرئيسي للفيتامين ب12 فلماذا النباتيون الذين يتناولون الحبوب والنباتات معرضون للنقص بال B12. وإذا كان ب 12 يصنع في جسم الحيوان فمن قال أنه لا يصنع في جسم الإنسان أيضا.

وإن قبلنا جدلاً بعد نقاش بيزنطي طويل أنه لا يوجد إلا في لحم الحيوان فكيف نستطيع الاستفادة منه إذا كانت أساليب وتقنيات الطهي والغلي على النار تفقده فعاليته، وخلو الطعام من الأنزيمات الحية التي تساعد على تمثيله في الجسم قد فقدت هي أيضاً في الحرارة والطهي.

لدينا من التجارب التي مر فيها النباتيون ما يكفي لإثبات عدم تعرض النباتيون إلى النقص في الحديد.

علاجاتنا في مرض الأنيميا لا تعتمد كلياً على إمداد الجسم بالحديد بل تعتمد على تقوية عامل الإمتصاص، وتقوية عوامل الأنزيمات وتجنب عوامل الهدر التي تمنع الإمتصاص.

وليس المهم ماذا نأكل بل ماذا يمتص جسمنا، وكيف نعمل على تقوية عامل الإمتصاص.

غطفان صافي

Master Iridologist, Naturopath

COPYRIGHT 2006 HOLISTIC HEALTH CENTER®