

٩٤٪ من سيدات مصر يشكين من مشاكل الهضم

الخمائر الحيوية "ActiRegularis" أحدث النظم الغذائية لتحسين أداء الجهاز الهضمي

خميرة "ActiRegularis"
وهل ترون أن مدة
ال ١٥ يوم كافية
للإحساس بفرق في
إنتظام الهضم؟

أهم من كل ذلك هو أسلوب الغذاء، لأن نوعية الطعام «مظلومة» في عملية الهضم و المهم .. أسلوب تناول الأطعمة ومضغها بصورة سليمة مع تناول الزبادي الذي يحتوى على الخمائر الحيوية «البروبيوتك» و خميرة "ActiRegularis" التي يمكنها - من خلال الاستخدام فى الغذاء اليومي - تنظيم عملية الهضم وسيرها بالأسلوب الطبيعي.

يذكر أن أكتيفيا زبادي يحتوى على خمائر حيوية تعرف بإسم "ActiRegularis" وهي خميرة حيوية فريدة من نوعها وتصنع خصيصاً لـ «دانون» و هو الزبادي الوحيد الذي ثبت علمياً انه ينظم الهضم خلال ١٥ يوماً. وهو ما يؤكد ملف بحثي وضعه مركز أبحاث «دانون» فى فرنسا وكذلك باحثون مستقلون. و أطلقت دانون زبادي أكتيفيا لأول مرة سنة ١٩٨٦ و هو الآن متواجد فى ٤٩ دولة حول العالم و هو الزبادي الرائد في مجال البروبيوتك فى مصر.

خمائر البروبيوتك
كيف يتم هذا استخدام
الخمائر الحيوية
«البروبيوتك» لخدمة
عملية الهضم؟

كان الهدف الأساسى أمام العلماء هو استخدام هذه البكتريا النافعة لخدمة عملية الهضم. وأحياناً نحن - كأطباء - ننصح للبعض بأدوية تكون مهمتها تغيير طبيعة البكتريا لتساعد على الهضم مثل حالات الانتفاخ مثلاً .. ومع الأبحاث الحديثة ظهرت اكتشافات جديدة تستخدم البكتريا للاستفادة منها. وهو ما يسمى ب «البروبيوتك» وهو الذى يغير من مفهوم البكتريا كعدو أو مضر إلى خمائر يمكنها تسهيل عملية الهضم ... وبعد إحداث توازن ما داخل الجهاز الهضمي يمكنه القيام بمهامه.

التوازن المطلوب
كيف يحدث هذا
التوازن؟

يتم إعادة التوازن من خلال إضافة الخمائر الحيوية التي تسبب التوازن الطبيعي للبكتيريا الموجودة في القولون لتوفير الظروف المناسبة لعمل الجهاز الهضمي. لذا إذا حدث خلل في البكتيريا الموجودة يتم استخدام الخمائر الحيوية من خلال الفم - مثل زبادي أكتيفيا - بحيث تصل بشكل مباشر إلى المعدة وتبدأ فى التكاثر وتغضى القولون وتحديث توازننا يؤدي الي تحسين عملية الهضم وقيام الجهاز الهضمي بدوره الطبيعي.

خلل في الوظائف
إذن ما هو الخلل الذى
يقع في وظائف الجهاز
الهضمي، ويسبب
مشاكل الهضم؟

غالبية الشعب المصرى يشكو من وجود مشكلات فى الجهاز الهضمي، وهى شكاوى مرتبطة بالطعام، بمعنى أن الناس تعاني من إضطرابات لها علاقة بالطعام .. وبالبحث فى أسباب تلك الإضطرابات توصل الأطباء إلى أن السبب الرئيسى هو أن تكوين البكتريا الموجودة فى المعدة غير متوازنة.

وبالتالى تؤثر على عملية الهضم بالسلب لذا توصل الباحثون لضرورة إعادة التوازن في البكتيريا الموجودة بالمعدة وإرجاعها لأصلها لتساعد في تحسين عملية الهضم.

ضارة ونافعة
وهل هناك بكتريا داخل
المعدة؟!

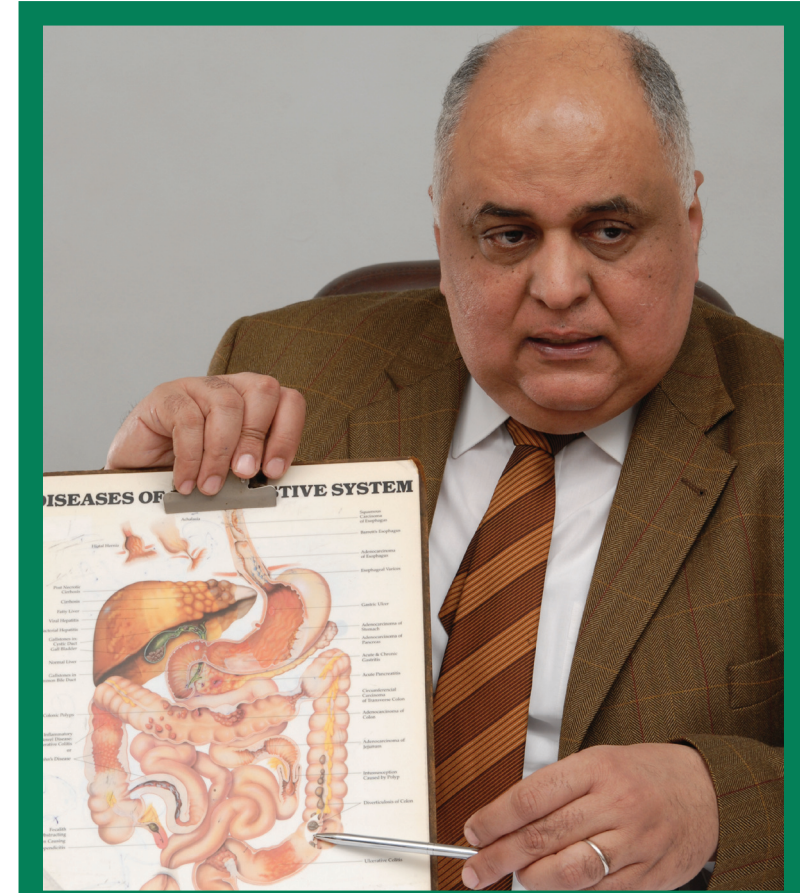
في معدة الإنسان هناك بكتيريا ضارة وأخرى بكتيريا نافعة وبينهم توازن طبيعي. والجهاز الهضمي بطبيعته يتخلص من كل ما هو زائد ويستفيد بالباقي، وتتم هذه المنظومة عن طريق مرور الطعام بدءً من فتحة الفم حتى فتحة الشرج. وكان الباحثون غير مهتمين بموضوع البكتريا، حتى توصلوا إلى أن البكتريا أنواع وأعداد يمكن تغييرها وزيادتها بحيث تخدم الإنسان ولا تضره.

**كيف يكون عمل
الجهاز الهضمي
طبيعياً؟**

الجهاز الهضمي عبارة عن مجموعة من الأنابيب حتى الإفرازات التي تأتي إليه، تأتي من خلال هذه الأنابيب. وأول تجويف فى الجهاز الهضمي هو الفم، والذى تبدأ منه المراحل الأولى لهضم الطعام. وفى الفم يتم مضغ الطعام جيداً حتى يصبح ليناً، وفى أثناء ذلك يتم خلطه باللعاب الذى يتكون من أنزيمات تساعد على الهضم. وهنا إذا كان الإنسان سريعاً فى تناول الطعام أو أن قوة الأسنان لا تساعد على عملية المضغ الصحيح، فإنه يكون قد خسر المرحلة الأولى وتستقبل المعدة مادة غير كاملة المضغ.

ولكى تكون عملية الهضم مكتملة، لابد أن تتم عملية المضغ بشكل صحيح. وعند وصول الطعام إلى المعدة تقوم بإفراز عصارتها وتبدأ فى هضم البروتينات وجزء من الدهون. ويظل الطعام موجوداً فى المعدة لمدة بين ٣-٤ ساعات بحيث يتقلب الطعام داخل المعدة، ويخلط بالحامض الموجود فى المعدة ويتحول إلى مادة تشبه العجينة، وهو ما يمثل جزءاً هاماً جداً فى عملية الهضم ثم يمر على الأنتى عشر ومنه إلى الأمعاء الرفيعة.

وتكتمل عملية الهضم كلها عند أوائل الأمعاء الرفيعة التي تختص بإمتصاص الطعام الذى تم هضمه، وتظل الفضلات أو بقايا الطعام فى الأمعاء الغليظة (القولون) وتتجه منها إلى فتحة الشرج. وهذه هى الدورة الطبيعية التي تتم من خلالها عملية الهضم.



الإستشارى د.إبراهيم مصطفى

كثبت دينا وادى:

تؤثر مشاكل الهضم بشكل مباشر على أسلوب الحياة اليومية للفرد، قد يكون حاد المزاج أو غير قادر على ممارسة حياته بشكل طبيعي.

ومن أهم الأعراض التي يعاني منها الفرد هي الإحساس بالانتفاخ والثقل والصداع وعدم الراحة، وهي تنتج غالباً عن وجود مشكلات في عملية الهضم بسبب العادات الغذائية غير السليمة.

حول مشكلات الجهاز الهضمي ومدى تأثير الخمائر الحيوية «البروبيوتك» فى تحسين أداء عمله للقيام بمهامه الطبيعية .. كان هذا اللقاء مع الأستاذ الدكتور/ إبراهيم مصطفى أستاذ الجهاز الهضمي والكبد واستشارى زراعة الكبد و نائب رئيس الجمعية الأوروبية لطب الجهاز الهضمي.