

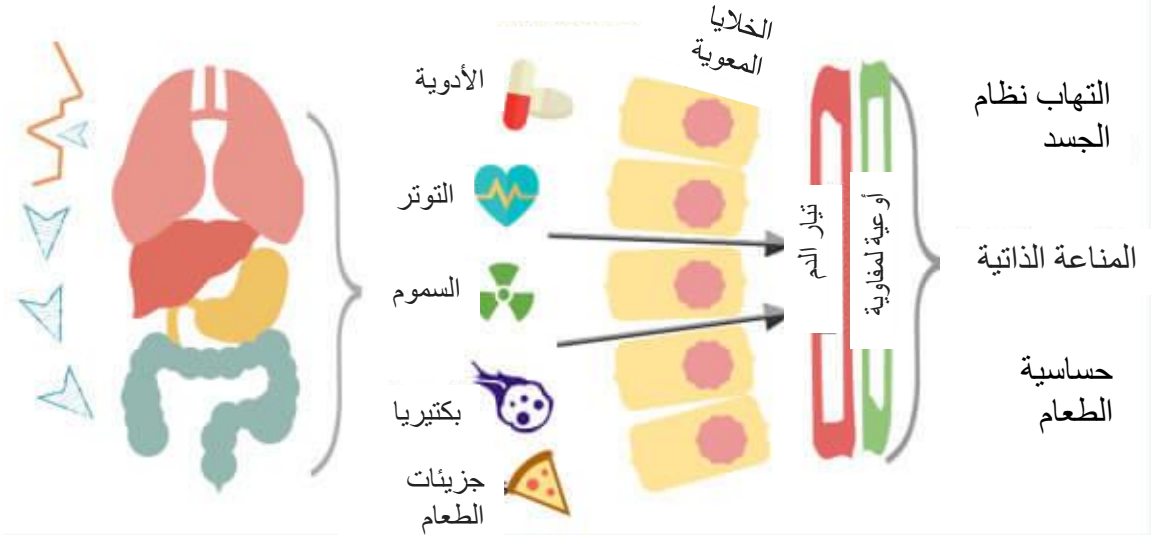
## متلازمة الأمعاء الغليظة المتسربة

متلازمة الأمعاء المتسربة هي حالة تؤثر على جهازك الهضمي.

تعرف أيضا متلازمة القناة الهضمية المتسربة باسم زيادة نفاذية الأمعاء. وهي حالة يمكن فيها للمواد الكبيرة أن تدخل في مجرى الدم بسبب الفجوات السائبة في جدران الأمعاء. أظهر مرور هذه المواد (السموم والبكتيريا والأطعمة غير المهضومة) وجود علاقة مع العديد من الأمراض المزمنة والمناعة الذاتية. على سبيل المثال، أظهر النوع الأول من داء السكري علاقة بمرض الاضطرابات الهضمية. ولكن، ليس هناك ما يكفي من الأدلة على أنها تسبب مشاكل صحية خطيرة، وبالتالي، فهي ليست تشخيصًا يعترف به الأطباء العاديون.

دور الجهاز الهضمي هو هضم الطعام من أجل تمرير العناصر الغذائية إلى الدم ويعمل أيضاً كحاجز لمنع المواد الضارة من المرور إلى مجرى الدم. النفاذية (Permeability) هي مدى سهولة مرور المواد عبر الحاجز. في حالة المتلازمة الأمعاء المتسربة، تسمح زيادة النفاذية (الوصلات الرخوة للجدران المعوية) بمرور المواد الضارة عبر جدار الأمعاء. يعتقد أنها تسبب تفاعلات مناعية والتهاب.

## الآثار الضارة لمتلازمة الأمعاء المتسربة



## الأسباب:

- مجهول السبب معظم الأحيان
- قد تكون مرتبطة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري من النوع الأول ومرض الاضطرابات الهضمية (مرض السيلياك)
- مستوى عال من بروتين ال Zonulin الذي ينظم التقاطعات الضيقة
  - تحفز البكتيريا والغلوتين إنتاج هذا البروتين
- الغلوتين يزيد من النفاذية للمرضى الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية
- مستويات عالية من وسطاء الالتهابات مثل:
  - TNF (عوامل نخر الورم)
  - IL-13 (انترلوكين 13)
- استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية على المدى الطويل مثل الأسبرين أو ايبوبروفين
- مستويات منخفضة من بكتيريا الأمعاء الجيدة (Gut Dysbiosis)
- الحمية الأمريكية (قليلة الألياف، عالية السكر والدهون المشبعة)
- شرب الكحول والتوتر

## الأعراض:

الدماغ  
كآبة  
القلق  
ADHD



الغدة الدرقية  
هاشيموتو  
قصور الغدة الدرقية  
داء غريفز



الجيوب والفم  
نزلات البرد  
المتكررة  
الحساسيات الغذائية



المفاصل  
التهاب المفاصل  
الروماتويدي  
فيبروميالغيا  
الصداع

LEAKY GUT  
AFFECTS THE  
WHOLE BODY

www.holistic-healing-information.com



الغدة الكظرية  
إعياء

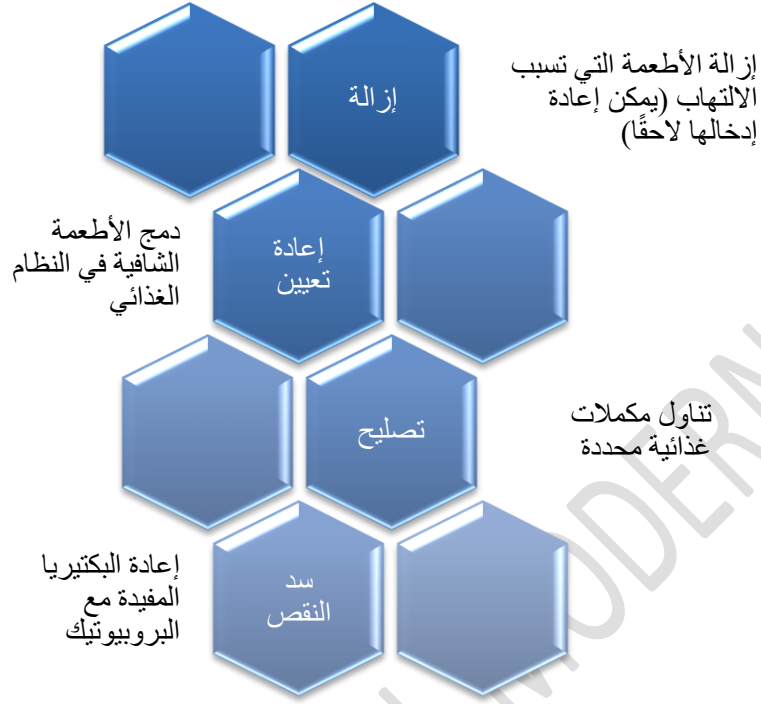


القولون  
الإمساك  
إسهال  
مرض القولون  
العصبي

## بالإضافة إلى:

- النقص الغذائي
- الصداع وفقدان الذاكرة
- طفح جلدي ومشاكل مثل حب الشباب والأكزيما أو الوردية
- الرغبة الشديدة في تناول السكر أو الكربوهيدرات
- أمراض المناعة الذاتية مثل مرض الذئبة (Lupus) أو مرض الاضطرابات الهضمية أو داء كرون

## عملية الشفاء:



ما يجب فعله و تجنبه لتحسين صحة القناة الهضمية:



GAPS

CELIAC DISEASE

الحمية الغذائية لمتلازمة الأمعاء (GAPS) (حمية شديدة التقييد، ومع ذلك لا توجد دراسات علمية تدعمها كحمية غذائية لمتلازمة القناة الهضمية المتسربة)

قم بالفحص لمرض الاضطرابات الهضمية

الغذاء الذي يجب تجنبه:

بعض الأطعمة قد تسبب التهاب في الجسم، وبالتالي تعزز نمو البكتيريا غير الصحية المرتبطة بالأمراض المزمنة. بعض الطعام قد يضر بالبكتيريا الطبيعية ويسبب أعراض الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ والإمساك والإسهال. على سبيل المثال،



حمية صحية:

النظام الغذائي ينبغي أن يعزز صحة الجهاز الهضمي، وبالتالي يجب أن يركز على الخضروات والفواكه واللحوم غير المجهزة، ومنتجات الألبان، والدهون الصحية.

## مصادر الطعام:

المواد الحيوية الأصلية  
(البريبايوتكس)

نبات الهليون  
خرشوف  
موز  
ثوم  
بصل  
فول الصويا  
القمح

(البروبيوتيك)

لجن القديم  
الكفير مشروب فوار  
الكيمتشي  
ميسو  
Sauerfraut  
مشروبات الصويا  
المتفحم  
زبادي

المراجع:

<https://www.healthline.com/nutrition/leaky-gut-diet#Foods-to-Eat>

<https://www.healthywomen.org/content/blog-entry/10-signs-you-have-leaky-gut%E2%80%94and-how-heal-it>

<https://www.health.harvard.edu/blog/leaky-gut-what-is-it-and-what-does-it-mean-for-you-2017092212451>

<https://naturallyyouridology.ca/tag/leaky-gut-syndrome>

CENTRE MEDICAL MODERNE