من فوائد التين.. القضاء على الميكروبات !

أعلنت مجموعة من الباحثين نتيجة تجاربهم مدى فاعلية تأثير إنزيم نبات التين علي ميكروب السالمونيلا والاسكريكيا اللذين يكثر انتشارهما في الأطعمة..

فبعد مضي أربعة وعشرين ساعة من نقع الأطعمة مع نبات التين جاءت النتائج مذهلة وهي اختفاء الميكروبين تماما منها .. ويرى الباحثون ، أن التين يمكن استخدامه كمضاد حيوي للقضاء على العديد من الميكروبات التى تتواجد في الطعام!!

ومن جانب آخر الطهي الجيد للاطعمة واللحوم على وجه الخصوص يساعد على القضاء على ميكروب السالمونيلا وذلك عن طريق اتباع قواعد النظافة وطبخ الاطعمة الحيوانية لاكثر من ٦٠ درجة مئوية.

ان السالمونيلا يعتبر من اهم انواع التسمم الغذائي وهو مرض معدي ينتج عن الاصابة باحد انواع البكتيريا وهناك انواع متعددة من ميكروب السالمونيلا تتميز بانها تنتشر بصورة طبيعية فى القناة الهضمية للانسان والحيوانات والطيور .

ان المرض ينتقل الى الانسان غالبا عن طريق تناول الاغذية الملوثة ببقايا الفضلات الحيوانية مثل اللحوم والالبان والبيض هي من اهم اسباب نقل المرض .

ويعتبر عمال المطابخ والمطاعم المصابون هم احد المصادر المهمة للعدوى كما انها قد تنتقل عبر الحيوانات المنزلية المريضة او الزواحف .

ان شكل ولون الطعام الملوث بالسالمونيلا يبدو طبيعيا، ان اعراضه هي الاسهال وارتفاع درجة الحرارة وتقلصات بالبطن . البيض يعتبر من اهم مصادر الاصابة بالمرض وقد يبدو ظاهريا سليما وبدون خدوش ومع هذا يوجد بداخله الميكروب.

ويجب الاشارة الى اهمية غسل الايدي جيدا قبل وبعد اعداد الطعام والاحتفاظ بكل الاواني والاطباق والملاعق والفوط نظيفة داخل المطبخ وتجنب انتقال العدوى من المواد غير المطبوخة ولاسيما اللحوم الى المواد المطبوخة كذلك استعمال ادوات منفصلة من السكاكين للمواد المطبوخة واخرى لغير المطبوخة.

اضحك.. فالضحك يبعد عنك المرض!!

بين بحث طبي دنماركي ان المرح والضحك لا يساعدان فقط على تسهيل الحياة، بل يعملان ايضا على الاسراع في الشفاء من بعض الامراض والوقاية من امراض اخرى .

وقال طبيب دنماركي اجرى البحث ان السعادة والمرح والضحك تلعب دورا كبيرا في صحة الانسان، وان الضحك يعمل على الوقاية من بعض الامراض خاصة امراض القلب، مضيفا ان البحث برهن على وجود اختلاف كبير بين المرضى المرحين وغير المرحين فيما يتعلق بإخطار الاصابة بأمراض القلب.

واضاف ان المرح والضحك يساعدان على تخفيف الالام ورفع قدرة الجسم على مقاومة الامراض.

هذا ومن جانب اخر ، ان مشاهدة فيلم كوميدي تدعم الطريقة التي تؤدي بها الأوعية الدموية وظائفها.

دراسة حديثة قارنت بين آثار مشاهدة أفلام الكوميديا وأفلام الاثارة القول ان "التوتر أدى الى ابطاء سرعة تدفق الدم بنسبة ٣٥ في المائة لكن الضحك زادها بنحو ٢٢ في المائة".

وأجرى الفريق الأمريكي من كلية الطب بجامعة ماريلاند في بالتيمور دراسته على ٢٠ متطوعا من الأصحاء غير المدخنين. يبلغ متوسط أعمارهم ٣٣ عاما. وشاهد المتطوعون مشاهد من فيلم قد يجعلهم يضحكون ونسبت (بي.بي.سي) الى مدير الوقاية من أمراض القلب بالمركز الطبي في جامعة ماريلاند مايكل ميلر الذي قاد الدراسة ان الضحك ربما يكون مهما في الحفاظ على هذا الغشاء بصحة جيدة. وتقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب والشرايين". وربما كانت مزاولة التمارين ثلاث مرات أسبوعيا والضحك لمدة ١٥ دقيقة يوميا من الأشياء المفيدة للجهاز الدوري في الجسم".

هذا ومن جانب اخر، يرى الطب الصيني، أن ترطيب وتغذية الرئتين في موسم الجفاف أمر مهم للغاية ويقترح علينا ترطيب وتغذية الرئتين من خلال الإكثار من الضحك لتنشيط الرئتين.

ويؤكد الطب الصنين التقليدي على أن الضحك رياضة لرعاية الصحة، حيث أنه يوسع القفص الصدري وينشط الرئتين ويقوي عضلات الصدر ويزيل الحزن واختناق اصدر، ويربط بين

الرئتين والكليتين ويفتح الشهية للطعام.

ولم تكن هذه الدراسة هي الاولى من نوعها التي توصي بالضحك للكثير من الفوائد حيث كان هناك دراسة عديدة سابقة كان آخرها ما توصلت إليه دراسة يابانية بأن الضحك أثناء تناول الطعام يمنع ارتفاع مستوى السكر في الدم وبالتالي يحمي من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

وأوضحت الدراسة التي نشرتها صحيفة (لو جورنال سانتيه) الفرنسية أن تقلص العضلات الجوفية الناتج عن الضحك يزيد من استهلاك الجسم للطاقة كما أن الضحك يمكن أن يؤثر على إفراز الهرمونات في الدماغ وفي الغدد الصماء التي تشارك في تنظيم مستوى السكر في الدم.

أجوبة لأكثر الأسئلة ترددا حول.. نوم الطفل

١- هل حقا يحتاج الطفل أن ينام على ظهره ؟

توصي أكاديمية طب الأطفال الأمريكية أن يوضع الأطفال حديثي الولادة على الظهر أو الجنب عند تنويمهم . عندما يكبر طفلك بالعمر قليلا ، ويصبح باستطاعته أن يقلب نفسه بنفسه من الظهر إلى البطن وبالعكس ، فإنه على الأغلب سيصبح يغيّر وضعه أثناء النوم . عندما يصل الطفل هذه المرحلة من العمر يصبح أفضل وضع لنومه هو الوضع الذي يريحه الراحة القصوى .

٢- كيف أستطيع حمل طفلي على النوم طيلة الليل ؟

يشكل استيقاظ الطفل أثناء الليل واحدة من أكثر المشاكل شيوعا التي تعاني منها الأمهات الجديدات . هناك بعض الأشياء بإمكانك القيام بها لإتاحة النوم المتواصل لطفلك ، منها اتباع روتين معين ، وزيادة إرضاع الطفل أثناء النهار . وضع الطفل في مكان حسن الإضاءة لأخذ غفوة قصيرة يساعده على النوم المتواصل طيلة الليل .

٣- هل بالإمكان تغيير نظام نوم طفلي ؟

الأطفال لا يتبعون دائما الجدول الذي نريده نحن الكبار. إذا كان طفلك يحب السهر لساعة متأخرة من الليل ، بإمكانك اتباع استراتيجية معينة تساعدك على جعله يتبع الجدول الذي تتقيد به العائلة . ابدئي بزيادة مدة يقظة طفلك زيادة تدريجية . بإمكانك تحقيق ذلك بأن تحملي الطفل مدة أطول خلال النهار . زيادة إرضاع الطفل أثناء النهار ، وإرضاعه في أوقات متقاربة في المساء يساعد الطفل على الحصول على حاجته من التغذية التي تجعله ينام ساعات أطول أثناء الليل.

٤- هل صحيح أن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم يكونون غالبا كثيري السهر في الليل ؟

تبين بعض الدراسات أن الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم يستيقظون ليلا أكثر مما يستيقظ الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية . أحد أسباب ذلك هو أن الأطفال يستيقظون ليرضعوا . فمعدة المولود الجديد صغيرة جدا ، لا يزيد حجمها عن حجم قبضة يده ، ولا تتسع لكمية كبيرة من الحليب . بما أن رضاعة الطفل من أمه تسرّع عملية الهضم فالطفل إذن يحتاج المزيد من الرضاعة . قد توجد فوائد أخرى مهمة لكثرة الرضاعة ، مثل انخفاض خطر ظاهرة وفيات الأطفال المفاجئة ، وتأخر حمل الأم مما يتيح لجسمها الراحة والشفاء التام قبل حدوث الحمل التالي .

٥- تدريب الطفل على النوم : ما هو أفضل أسلوب للطفل ؟

ان الحكم على أسلوبك بالنجاح يتوقف إلى حد كبير على راحتك وثقتك بالأسلوب الذي تختارينه وملاءمته لمزاج طفلك . إذا كنت تدركين حاجات طفلك وتحسين بها ، سيستجيب لمحاولتك أن تفهميه بهدوء وثقة أن باستطاعته الخلود إلى النوم من تلقاء نفسه .

٦- هل حقا يحتاج طفلك للرضاعة خلال الليل ؟

يحصل العديد من الأطفال على جزء كبير من تغذيتهم من الرضاعة الليلاً . ولكن لا داعي لإيقاظ طفلك في الليل ليرضع ، إذا كان عمره فوق ستة أسابيع وصحته جيدة ووزنه في ازدياد.

٧- أفكر في تنويم طفلي معي في سريري . كيف أستطيع التأكد من أن ذلك مناسبا لي ؟

أنت لست الأم الوحيدة التي تفكر في تنويم طفلها معها في سريرها . تبين الدراسات أن ٢٥٪ إلى ٣٠٪ من الأمهات ينمن مع أطفالهن طول الليل أو بعضا منه ، إلا أن كثيرات منهن يجعلن أطفالهن ينامون على انفراد . نوم طفلك معك في نفس السرير يجعل الليل أسهل لك ولزوجك ، فالكثير من الوالدين يشعرون أنهم يأخذون قسطا أوفر من النوم . إرضاع الطفل من صدر أمه أسهل كثيرا للأم ، ويعتقد الكثيرون أن الطفل يستفيد من دنوّه من والديه . أهم ما يجب أن تتذكريه هو النظر في الخيارات المتاحة لك والحصول على أكبر قدر من المعلومات ، ثم القيام بما هو الأفضل لك ولعائلتك.

٨- طفلي نعسان وعلى وشك النوم . كيف أستطيع إيقاظه لإعطائه وجبة رضاعة كاملة؟

عندما يكون الطفل الحديث الولادة نعسان جدا ، قد يعتاد النوم على منوال واحد لا يتيح له الرضاعة الكافية التي تسد حاجته ، فكلما قلّت رضاعته كلما نعس أكثر فأكثر لدرجة احتمال وقوعه في حلقة مفرغة . يجب عليك ، خاصة في الأسابيع الأولى من عمر الطفل ، أن تتنبهي للإشارات التي تدل على أن طفلك جائع . ضعيه في وقت راحته حيث تستطيعين رؤيته وسماع صوته . عندما يبدأ طفلك بالحركة وإصدار أصوات خفيفة ، يكون قد حان الوقت لإرضاعه – جرديه من جميع ملابسه باستثناء الحفاظ . ملامسة بشرة الطفل لبشرة والدته تنبهه وتجعله يظل واعيا إلى أن يأخذ وجبة رضاعة كاملة .

أنت تسأل .. ونحن نجيب

● أعاني من دوخة (دوران) مفاجئ، يتكرر بين الحين والأخر ، علما بأنني لا أعاني - والحمد لله - من أي أعراض مرضية سوى بعض الآلام المعتادة في الرقبة والكتفين وضعف عام بسيط، وكذلك ضعف في الإبصار أثناء القراءة فقط ؟

– ان هذه الأعراض لها عدة أسباب، من أهمها الإرهاق المزمن والتوتر والقلق، كما أن لها أسبابا عضوية، مثل نقص الهيموجلوبين، والتهابات الفقاريات الظهرية، أو الاحتكاك في فقاريات الرقبة.

أما أشهر الأسباب وأكثرها انتشارا فهو ما يسمى بالدوار الحميد، ومن الاسم تعرف أن ليس له مشاكل بعيدة المدى، إلا أنه بالطبع متعب من ناحية الأعراض نفسها، ويحدث بسبب خلل في القنوات الهلالية في الأذن الوسطى، وله علاج فعال وهو عقار يسمى "بيتاسيرك" ١٦ ملجرام ثلاث مرات يوميا.

لكن أولا اعرض نفسك على طبيب حتى يقوم بإجراء الفحوصات الأولية، من قياس الضغط وفحص الدم ، وستجد له فائدة كبيرة بعون الله.

● ابني عمره ١٥ شهرا، و أقوم بتغيير حفاظاته لأكثر من ست مرات في اليوم رغم أن(ses selles)لا يوجد بها دم وليست على شكل إسهال، فقط في بعض المرات ما يشبه خيوط بيضاء لزجة، وحرارة جسمه عادية. عرضته على طبيب فقال إن حالته عادية وقام بإعطائه دواء " ultralevure /250 + simecta" ابدأت حالته في التحسن ثلاثة أيام الأولى لكنها عادت كما كانت بعد ذلك، فهل لظهور الأسنان تأثير؟

– هذه الخيوط في الغالب هي عبارة عن مخاط يفرزه الجسم، وبخاصة القولون، وعند البعض لا يكون له سبب محدد، ويختفي مع مرور الوقت، لكن لابد من التأكد من خلو البراز من التهابات طفيلية، مثل الانتاميبا وغيرها، كما لابد من فحص البراز؛ للتأكد من خلوه من البكتيريا، وذلك بالتزريع وفحص أنواع من الفيروسات، كما أن التحسس من حليب الأبقار يمكن أن يؤدي إلى ظهور مثل هذه الأعراض.

وبصورة عامة إذا كانت صحة الطفل جيدة، ووزنه طبيعيا بالنسبة لعمره، ولا يشكو من أعراض في الجهاز الهضمي، مثل الإسهال أو الانتفاخ، فلا يوجد ما يقلق.

الجاثوم

هل شعرت يوما وانت نائم، بعدم قدرتك على الحركة، أو اصبت بهلوسات مخيفة، شعرت فيها بأنك مستيقظ ولكنك لا تستطيع التحرك. إذا كنت قد مررت بهذه التجربة المرعبة فلا تخف، اليك تفسير ما اصابك!!

يشير العلماء الى هذه الحالة، بالجاثوم، أو شلل النوم وهي حالة تستغرق ثوان إلى عدة دقائق، وخلالها يحاول بعض المرضى طلب المساعدة أو حتى البكاء؛ لكن دون جدوى، وتختفي الأعراض مع مرور الوقت أو عندما يلامس أحد المريض أو عند حدوث ضجيج.

وقد أظهرت الدراسات بأن ٢٪ من الناس يتعرضون لشلل النوم على الأقل مرة في الشهر. وقد يصيب هذا المرض المرء في أي عمر. ويتعرض ١٢٪ من الناس لهذه الأعراض لأول مرة خلال الطفولة.

ما الذي يحدث في الدماغ خلال هذه الظاهرة الغريبة؟

من الثابت علمياً أن النوم يتكون من عدة مراحل، أحد هذه المراحل يدعى (حركة العين السريعة)، وتحدث الأحلام خلال هذه المرحلة. وقد خلق الله سبحانه وتعالى آلية تعمل لتحمينا من تنفيذ أحلامنا؛ تدعى هذه الآلية (ارتخاء العضلات). وارتخاء العضلات يعني :

أن جميع عضلات الجسم تكون مشلولة خلال مرحلة الأحلام ما عدا عضلة الحجاب الحاجز، وعضلات العينين. وتنتهي هذه الآلية بمجرد انتقالك إلى مرحلة أخرى من مراحل النوم أو استيقاظك من النوم، إلا أنه وفي بعض الأحيان يستيقظ المريض خلال مرحلة حركة العين السريعة، في حين أن هذه الآلية (ارتخاء العضلات) لم تكن قد توقفت بعد؛ وينتج عن ذلك أن يكون المريض في كامل وعيه ويعي ما حوله، ولكنه لا يستطيع الحركة بتاتاً. وبما أن الدماغ كان في طور الحلم فإن ذلك قد يؤدي إلى هلوسات مرعبة وشعور المريض باقتراب الموت أو ما شابه ذلك.

وشاعت الكثير من التفسيرات الغريبة للموضوع منها من اقتراب ساعة الموت ، وحتى ظن البعض الآخر بأن جنّي أو عفريت يضغط على صدره، إلا أن ذلك ليس له أي أساس علمي. كما أنه لم يثبت حدوث أي حالة وفاة خلال شلل النوم، فالحجاب الحاجز لا يتأثر، ويبقى التنفس طبيعي وكذلك مستوى الأوكسجين في الدم.

في بعض الحالات يكون شلل النوم مصحوباً باضطراب آخر يدعى نوبات النعاس أو النوم القهري. والنوم القهري اضطراب نوم يتميز بهجمات غير مقاومة، ولا يمكن السيطرة عليها من النعاس تصيب المريض بالنوم.والمرضى المصابون بشلل النوم المصاحب للنوم القهري يحتاجون إلى العلاج الطبي والمتابعة الطبية لعلاج النوم القهري.

العلاج المقترح:

يحتاج المرضى المصابون بشلل النوم غير المصاحب للنوم القهري أن يدركوا بأنهم غير مصابين بأي مرض عقلي أو مرض عضوي خطير، كما أن معظمهم لا يحتاجون إلى أي علاج طبي. وأفضل ما يمكن أن يفعله مرضى شلل النوم خلال حدوث النوبة أن يحاولوا تحريك عضلات الوجه وتحريك العينين من جهة إلى أخرى، ففعل ذلك كفيل بإسراع إنهاء هذه الأعراض.

وفي حالات الزيادة المتكررة في حدوث هذه الأعراض كحدوثها أكثر من مرّة في الأسبوع على سبيل المثال، قد يصف الطبيب المختص أدوية لاستخدامها. ومن المعروف بأن الضغط النفسي والتوتر إضافة إلى عدم كفاية النوم يزيد من حدوث هذه الأعراض، لذلك ولتقليل احتمال حدوث ذلك ينصح باتباع التالي:

١, حاول الحصول على القدر الكافي من النوم

٢, حاول التقليل من الضغوط التي تتعرض لها.

٣, مارس التمارين الرياضية، ولكن قبل النوم بوقت كافٍ.

حقائق عن سرطان الرئة

١, تعد سرطانات القصبات والرئة من أكثر السرطانات حدوثاً عند الرجل وحدوثها في ازدياد عند المرأة بسبب ازدياد نسب المدخنات من النساء .

٢, سرطانات الرئة من السرطانات المعقدة، والخطرة لما تحدث من مضاعفات كثيرة نتيجة الانتقالات، أو طبيعة الورم الشرسة.

٣, يعتبر التدخين سببا لحدوث هذا النوع من السرطانات، ويمكن القول انه يسبب بشكل مباشر أكثر من تسعين بالمائة سرطانات الرئة على الأقل.

٤, يرتبط خطر الإصابة بعدد السجائر، ومحتواه من المواد المسرطنة، وأهمية هذا الأمر تكمن في أنه بالإمكان الوقاية من أكثر حالات هذا الداء بتجنب التدخين .

٥, الأسباب المعروفة للاصابة بسرطان الرئة هي التدخين، والتلوث البيئي، وطبيعة المهنة، خصوصا دخول غاز الرادون فيها.

أما الأعراض:

١- سعال يترافق مع انتان في القصبات لذلك بسبب إفراز البلغم الذي قد يكون غزير الكمية .

٢- بصق الدم قد يكون بكمية قليلة أو كبيرة .

٣- ضيق التنفس عندما يزداد حجم الورم .

٤- الشعور بالم غامض في منطقة الصدر.

هذا ومن جانب اخر ، اظهر بحث قامت به الوكالة الدولية لأبحاث السرطان في مدينة ليون في فرنسا بأن الملفوف، يمكن أن يكون الحل للأشخاص الذين يعانون من مشكلة في جين (جي إس تي إم ١) و(جي إس تي ١). وتحتوي هذه الجينات على مستويات مرتفعة من isothiocyanates، الذي يمنع الإصابة بسرطان الرئة، لأنه يزيد من طرح السموم المشتقة من التبغ خارج الرئة.

وكانت الدراسة التي شملت على عينة من المدخنين قد وجدت بأن احتمال إصابة المدخن بسرطان الرئة يساوي تقريباً ٢٠ مرة أكثر من احتمال إصابة غير المدخن.

يقول الأستاذ باولو بوفيه، أحد مؤلفي الدراسة،"أن احتمال الإصابة يساوي ٢٠ مرة أكثر لدى المدخن، بينما تناول الملفوف يقلل هذه النسبة إلى النصف تقريباً. وتحتوي نباتات أخرى على مادة isothioc-yanates مثل البراعم والجزر."

ولا تزال الأبحاث جارية على الكمية المناسبة التي يجب أن يتناولها الشخص لحمايته، مع أن جميع التقارير تنصح بالابتعاد عن التدخين أولاً ثم تبني نظام غذائي صحي يقوي مناعة الجسم.

قلل من استعمال المحمول كأجراء وقائي

تقول دراسة موسّعة أجريت مؤخراً عن الهواتف المحمولة إن استعمال الهواتف المحمولة لا يشكل أي خطر الإصابة بالسرطان، على الاقل خلال السنين العشر الاولى من استعماله.

وكانت دراسات اخرى سابقة قد ربطت استعمال الهاتف المحمول (الموبايل) بسرطان يصيب العصب السمعي الذي يربط الاذن بالدماغ.

وقد اعتمدت الدراسة ، وهي من انجاز معهد ابحاث السرطان، على معطيات جمعتها حول ٤٠٠٠ شخص من مواطني خمس دول اوروبية مختلفة.

ومع ذلك، ينصح الخبراء بالتقليل من استعمال الهواتف المحمولة كاجراء وقائي. إذ ان الدراسة المذكورة التي أفرزت هذه النتائج ما زالت تحتاج الى متابعة حتى يتسنى التأكد من انعدام خطر السرطان بعد مدة أطول.

ويذكر أنه يوجد حوالي أكثر من مليار شخص يستعملون الهاتف المحمول (الموبايل) منتشرون في جميع أرجاء العالم.

وكان فريق بحث مستقل من الحكومة البريطانية قد قام في أواخر التسعينيات بدراسة تأثيرالهواتف المحمولة على صحة الإنسان وخلص الى عدم وجود أية خطورة على الصحة من استعمال هذه الهواتف.

وتنصح الحكومة البريطانية حاليا مستعملي الهواتف المحمولة بالتقليل إلى أدنى حد ممكن من مكالماتهم بالهاتف المحمول، وتقول إنه يجب على الشباب الذين لا تتعدى اعمارهم السادسة عشر سنة تجنب استعمالها الا في حالات الضرورة القصوى لأن الأجهزة العصبية في هذا العمر قد تكون لا تزال في طور النمو.

وقد استغلت دراسة معهد ابحاث السرطان المذكورة معطيات معلوماتية من بريطانيا والدانمارك وفنلندا والنرويج والسويد، وكان من بين الاشخاص الذين شملتهم الدراسة ٦٧٨ شخصاً مصاباً بسرطان العصب السمعي و٣٥٥٣ شخصاً لا يعانون منه.

وبعد دراسة عدد المرات التي استعمل فيها كل شخص الهواتف المحمولة والمدة التي استغرقتها المكالمات، خلص المعهد الى عدم وجود أية علاقة بين استعمال هذه الهواتف وبين المرض .

تحذير من استعمال عبوات المياه البلاستيكية الفارغة

يحذر الأخصائيون من استعمال عبوات المياه البلاستيكية الفارغة داعين إلى الامتناع التام عن إعادة ملىء مثل هذه العبوات واستخدام الزجاجات المصنوعة من الزجاج "كبديل صحي عنها".

حيث أن أمراضا على رأسها الأمراض السرطانية قد تتسلل نتيجة استعمال الكثير من عبوات المياه البلاستيكية من المياه الصحية أو المعدنية وإعادة ملئها بالمياه بالماء ووضعها في الثلاجة.

وأشاروا إلى أن قسما كبيرا من الزجاجات البلاستيكية التي تستخدم كعبوات للمياه وبعض الأدوية أو معلبات الألبان يتم تصنيعها من مركبات كلور عضوية مبينين أن إعادة استخدام هذه الزجاجات يؤدى إلى ما يعرف بالكلورة.

أن مياه الصنبور التي يستخدمها الكثيرون معاملة بالكلور - كإحدى خطوات تنقية المياه - والكلور كعامل مؤكسد قوى يستطيع أن يتفاعل مع كثير من المواد العضوية وغير العضوية ويكون معها مركبات متعددة.

أن الكلور كعنصر نشط يتفاعل مع المركبات الكيميائية المصنعة منها الزجاجات البلاستيكية ليحدث ما يسمى بالكلورة " التي تؤدى إلى سرطانات حتمية الحدوث مع كثرة الاستخدام".

"الوقاية خير من العلاج" لذا يجب الامتناع التام عن إعادة ملء مثل هذه الزجاجات واستخدام عبوات المصنوعة من الزجاج كبديل صحي تجنبا لمثل هذه المخاطر.