



الخميرة.. وفوائدها



كشفت دراسة علمية أن خميرة الخبز تعد من أهم مصادر مجموعة فيتامين (ب) لتسهيل عمل وظائف الجسم وجهاز التوازن العصبي، وأن تناول ١٠ غرامات منها يوميا تكفي احتياجات الجسم من فيتامين ب ١، ب ٢، ب ٦، وقد ثبت بشكل عام أن الخميرة تزيد من نسبة الامتصاص ونشاط الجهاز الهضمي وقد تؤدي إلى زيادة الوزن في بعض الأحيان.

والخميرة تقيد في إحداث توازن عصبي وتخفيف التعب وتساعد على التخلص من الأرق والقلق، لكن يمكن أن تسبب نفخة في البطن في بعض الأحيان.

وتؤكد التجارب أن جرعة من الخميرة تكفي لإمداد الجسم بحاجته من الطاقة والحيوية ليبدو رشيقا ومتفاعلا مع المحيط، ومن خلال تأثيرها في الجهاز العصبي تزيد الجسم بالشعور بالارتياح والسعادة، ولكن الخبراء يحذرون من أن كثرة وجود الخميرة في الخميرة يجعلها غير محببة للأشخاص الحساسين

عصير الرمان يبطئ سرطان البروستات



وفقا لدراسة جديدة شملت ٥٠ مريضا، تبين أن كأس من عصير الرمان الطازج كفيلا يبايقف تقدم سرطان البروستات.

هذا واقتربت الدراسات التي أجريت على مجموعة من الفئران سابقا بأن العصير، الغني بمضادات الأكسدة، يساعد على إبطاء المرض، بينما قال باحثو الدراسة، بأنهم أعطوا الشراب إلى ٥٠ رجل خضعوا لعلاج سرطان البروستات، وظهرت عليهم مؤشرات عودة الإصابة.

وقد يكون عصير الرمان وحده قادراً على منع أو تأخير علاج آخر مثل العلاج بالهورمونات أو العلاج الكيميائي.

ويعرف عصير الرمان بقدرة بمعاداة الالتهابات، ومكوناته القائلة لخلايا السرطان، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة.

عقاقير الكولسترول تبعد خطر المياه الزرقاء في العين

قال مجموعة من الباحثين، أن بعض العقاقير التي تخفض الكولسترول يمكن أن تكون لها فائدة إضافية بتقليل خطر الإصابة بأحد أخطر أنواع المياه الزرقاء التي تصيب العين.

وتسبب إصابة النواة بالمياه الزرقاء، وتعكير العدسة العين مع تقدم الإنسان في العمر ومن المعتقد أنها مرتبطة بنقص المواد المضادة للأكسدة التي تمنع مواد كيميائية من إتلاف خلايا الجسم.

ومن المعتقد إن العقاقير الخفضة للكولسترول تدعم الأنشطة المضادة للاكسدة في الجسم، وجاء في الدراسة أن الأشخاص الذين يحصلون على عقاقير خفضة للكولسترول تتقلص لديهم نسبة تصل إلى ٦٠ في المئة احتمال

تحذير.. مشاكلك العاطفية خطيرة على قلبك !!



أن العوامل النفسية تستطيع أن تفعل أكثر من خلق أعراض بدنية، فهي تستطيع أن تسبب أيضا في المرض البدني الفعلي، بالتأكيد توجد أسباب كثيرة لمرض القلب كمنسويات الكوليسترول العالية، وضغط الدم العالي، والتدخين، والخمول البدني، والجنس (نكر أو أنثى)، والوراثة، ولكن لاتحة العوامل الخطرة تشمل أيضا العناصر النفسية.

فالازعاجات العاطفية هي الأكثر إثارة للخطر بين عوامل الخطر على القلب، وربما تكون أقل فعالية من العوامل الأخرى. وقد فسر الارتباط بين الشخصية والقلب في عام ١٩٥٩م حيث وجدوا أن الناس الذين يتمتعون بشخصية ذات طابع معين هم عادة حساسون للإصابة بالهجمات القلبية. وقد أطلقوا على هؤلاء تعبير الشخصية من نوع (A) وقصدوا به وصف السمات العاطفية التي تزيد احتمال الإصابة بالهجمات القلبية ثلاث مرات.

فالناس من هذا النوع يكونون متوترين ونشيطين. فهم يعملون ساعات طويلة وينجزون حجما كبيرا من العمل، ولكنهم يميلون إلى التنافس، والإحراج، والكمال، وعندما يواجهون الإحباط أو التأخير، فإنهم يكادون ينفجسون من الغضب والعدوانية. ولا يعبرون عن غضبهم في أنفسهم، بل وفي لغة أجسادهم أيضا: فالنتمنون إلى هذا النوع من الشخصيات، أي النوع (A) تكون وجوههم متوترة ومشدودة، وأنفاسهم سريعة أو غير منتظمة، وكلامهم متقطع وغير مترابط، وهم يمشون بسرعة، وتكون خطواتهم قصيرة ومضطربة، وسيطير عليهم القلق والتملل والاضطراب عندما

يجلسون. وإن يتنقلون دافعا بانفداع أروع من عمل إلى آخر، فإنهم يمثلون أقصى درجة في مرض السرعة الذي يؤثر في الكثير من الناس الذين يعيشون في العصر السريع من المجتمع الصناعي المعاصر. تلك هي الأخبار السيئة عن النتمين إلى الشخصية من النوع (A): ولكن الأخبار الجيدة عنهم هي أن سلوكهم يمكن تعديله بالاستشارة الخاصة. وفي الحقيقة، فإن الدراسات التي أجراها الدكتور فريدمان وزملاؤه أظهرت أن التدخلات النفسية تستطيع أن تقلل خطر إصابة هؤلاء بهجمة قلبية ثانية بنسبة ٥٠ في المائة. ولا يوافق كل أطباء القلب والأعصاب أن الشخصية من نوع (A) هي عامل رئيس من العوامل الخطرة على القلب. وقد اعتبرت بعض الهيئات أن العزلة الاجتماعية والترعة العدائية السهلة الإثارة لدى الرجال،

حساسية الأطفال من الأطعمة



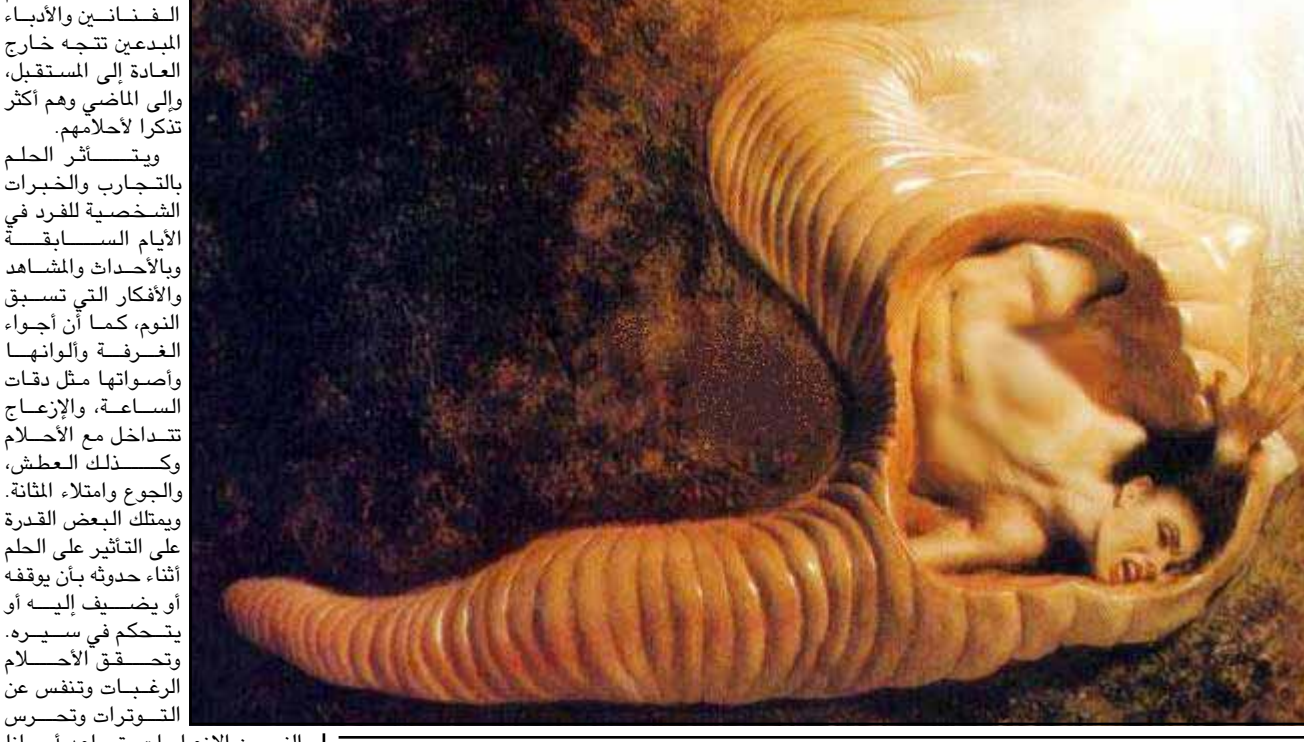
أن بعض الأطفال يعانون من الحساسية أو عدة أنواع من الحساسية تجاه بعض الأطعمة، فيجب أن تختار الأم نوعا واحدا من الحبوب، والثمار، والخضار في كل مرة تقوم بإطعام الطفل، لتعرف قدرته على تحمل هذا النوع، وتحمص الاحتمالات. كما تنصح الأمهات الجدد بتقديم نوع واحد من الطعام من ٣ إلى ٥ أيام، قبل أن تقدم النوع الثاني وهكذا حتى تتأكد من أن الطفل لا يعاني من حساسية اتجاه هذا النوع. ويمكن أن تظهر أعراض الحساسية عند الأطفال الرضع على شكل إسهال، طفح جلدي، قيء، شعور بالانزعاج عند الأطفال. ولكن قبل أن تلومي الطعام، يجب أن تتأكد من أنك لا تعانين من حساسية اتجاه هذا النوع من الطعام، أو زوجك أو أحد أفراد العائلة، كما يجب أن تقومي باستشارة طبيب الأطفال حول الأغذية التي عادة ما تسبب الحساسية للطفل. ولا يجب أن يؤخذ موضوع الحساسية بتهاون، إذا أن أعراض الحساسية قد تشدد وقد تسبب مشاكل صحية لاحقا للطفل الرضيع.

الأحلام والكوابيس.. وأسباب رؤيتها؟؟

تذكره قد لا يكون كاملا، أو قد تضع منه الكثير من التفاصيل التي يمكن أن تجعله مقهوما، ويسهل على الفرد الذي كان يحلم أن يتذكر حلما كليا أو جزئيا إذا ما استفاق تلقائيا أو مصادفة، أثناء فترات نومه الحالم، أو حال انتهاء فترة الأحلام. وتقل إمكانية تذكر الأحلام بصورة متسارعة منذ لحظة انتهائها، ولذلك فإن إمكانية تذكر الحلم تتناسب عكسيا مع طول مدة

في ذاكرة الإنسان وتظهر في أحلامه بصورة متكررة ولفترة طويلة، موضحين أن الدماغ في حالة الحلم يعمل على معالجة المعلومات بطريقة منطقية ومعقولة. ومن الجدير ذكره أن أكثر الناس لا يتذكرون أحلامهم، بل لا يتذكرون أنهم حلما، وبعضهم يتذكر الحلم الأخير قبل اليقظة. وعلى الأغلب فإننا لا نتذكر إلا ما يعادل ١٠ بالمائة من مجموع الأحلام، وحتى الجزء الذي

أثبتت البحوث أن التجارب المؤلمة تبقى مخزنة في الذاكرة وتظهر في الأحلام لفترة طويلة قد تمتد إلى حوالي ٦٠ عاما. فالأحلام تتكرر لأن الأشخاص لا يستطيعون تحمل الأحداث المرعبة والموترة والمخيفة، فيتصارعون مع هذه الأحداث ويحاولون التغلب عليها أثناء نومهم، وهو ما يجعل هذه الأحلام تستمر لفترة السنين، وخلص الخبراء، إلى أن التجارب المؤلمة تظل



الإمساك

الإمساك هو حالة مرضية تسبب الإزعاج، والألم، وسببها عدم انتظام حركة الأمعاء، وتعتبر الأطعمة الخالية من الألياف، والسوائل سببا شائعا للإصابة بالإمساك. ويمكن أن تؤثر المكملات الغذائية وبعض الأدوية على عدم انتظام حركة الأمعاء، ومنها أدوية الضغط، والمهدئات، ومضادات الكلى. وينصح الأشخاص الذين يصابون بالإمساك بشكل مستمر، بتناول أغذية غنية بالألياف، وتناول الكثير من السوائل، خصوصا الماء، وتناول الأغذية التي تحتوي على الحبوب الكاملة، والحنطة، والخضراوات، والشوفان، التي تساعد على تخليص الأمعاء من حالات الجفاف، وبالتالي انتظام

حركة الأمعاء. ويمكن استعمال الأدوية المسهلة، ولكن فقط تحت إشراف طبي، حيث يمكن أن تسبب الإزعاج، وارتخاء عضلات الأمعاء. كما ننصحك بتناول كوب من اللبن الرائب قبل النوم، وتغطية منطقة المعدة، والأمعاء جيدا، وتعد بان لا تصاب بالإمساك مرة أخرى،

أنت تسأل.. ونحن نجيب

أصبحت بنزيف شديد وأسقطت الحمل وأعطيت لي إبرة يومية (fragmin 5.000ui injectable) فأما تأثير هذه الإبرة على الأم والجنين؟ وهل تخفيف نسبة الدم يساعد على نمو الجنين؟ وهل من الممكن حدوث انفصال في المشيمة في الحمل القادم؟

إن بعض السيدات يعانين من سهولة تحلل الدم في الأوعية الدموية الهامة الموجودة بالمشيمة، مما يؤخر نمو الجنين وينتهي الأمر بالإجهاض، ولذلك تستخدم هذه الإبرة لمنع عملية التحلل داخل الأوعية الدموية والمحافظة على سيولة الدم لتسهيل وصوله إلى الجنين لإمداده بالأكسجين والعناصر اللازمة لنموه.

وحدوث انفصال المشيمة في الحمل السابق يزيد من فرصة تكرار حدوثها مرة أخرى، ولذلك يجب على المرأة الحامل المتابعة المستمرة مع الطبيب.

نسمع من طبيب الأطفال نصيحة مفادها أن الطفل لا بد أن يتعرض لأشعة الشمس حتى يحصل على فيتامين (C) ولكن لا يتم تحديد الوقت المناسب لإخراج الطفل في الشمس، أم أن الأمر مناسب في كل الأوقات؟ ثم ما هي فوائد حصول الطفل على فيتامين (C)؟

إن التعرض للشمس يساعد الأطفال على الحصول على فيتامين (د) وهو فيتامين يحتاجه الكبار والصغار، إلا أن الحاجة له في الصغر أكبر، وهو من الفيتامينات التي تساعد على تحسين نمو العظام، والتحكم في نسبة الكالسيوم في الدم والعظم، وأفضل مصادره الغذاء السليم، مع التعرض الكافي لأشعة الشمس، دون وجود مانع مثل الزجاج فلأبد من أن تكون أشعة الشمس مباشرة، وأفضل الأوقات هو الفترة الصباحية، إلا أنه في حالة تعذر الفترة الصباحية يمكن التعرض في أي وقت، ولفترة كافية حوالي نصف ساعة إلى ساعة في اليوم، ولكن بشرط دون وجود حائل.

قبل فترة عملت حشوه مؤقتة لإحدى الأسنان، ومن ثم سافرت واهملتها فترة؛ مما أدى إلى نمو لحم أو تورم مكان الضرس، فما سبب ذلك؟

في الغالب هذا نوع من أنواع التهابات، ويحتاج إلى علاج بالمضاد الحيوي، مثل الياجنتين وغيره لفترة، حتى يختفي التورم ويخف الألم، ومن ثم يقوم الطبيب بإزالة الحشوه المؤقتة القديمة، واستبدالها بأخرى مؤقتة لبعض الوقت، حتى يتم التأكد من شفاء المنطقة المتهبة، ثم وضع الحشوه الدائمة.

الماء

أظهرت الأبحاث كما هو معروف أن الماء ضروري للجهاز الهضمي ونقصه يؤدي إلى الإمساك والصعاب والتعب المفاصل وتهيج الأمعاء، وفي الوقت نفسه يصبح الجلد أكثر عرضة للجفاف. ولكي تتجنب ذلك عليك أن تشرب الماء أكثر ما تشرب من أية سوائل أخرى لأن المفارقة تكمن في أن معظم السوائل تؤدي فعليا إلى الجفاف.

ولا يقتصر الأمر على أهمية الماء للام للجدد بل وعلى نوعية ذلك الماء أيضاً، حيث أظهرت الدراسات الحديثة، أن حوالي ٨٠٠ مركب كيميائي وجد في ماء الصنبور، وهذه المركبات تأتي من مبيدات الأعشاب وبنفايات المصانع وملوثات الجو، ومسكبات الآلام ويكون بعضها ناجما عن عملية تكرير المياه ذاتها، بينما يأتي بعضها الآخر من الأنابيب القديمة، وهناك مخاوف متزايدة حول وجود هذه المركبات أيضا في المضاد الحيوية والستيروئيد.

وتبين أنه عند افتقاد الجسم إلى الماء، فإنه يكشف عن التفاعلات نفسها الناجمة عن الإجهاد، مثل زيادة الإفرازات الهرمونية، والتوتر، وتسرّع خفقان القلب.

ويعتبر الماء من أهم المواد التي يحتاج إليها الجسم للحفاظ على الصحة، خاصة وأن نسبة ما تحويه أجسامنا من الماء، يقدر بـ 7٠٪، لذلك عليك الانتباه إلى ضرورة تناول الماء من العناصر الأساسية لبناء الخلية وإجراء التفاعلات الكيميائية التي تحصل داخل الخلايا.

وعندما لا تتناول الماء بكميات كافية يوميا فإن الخلايا تقوم بسحبها من الدم، ما يسبب عرقلة في حركة الدم الذي يصبح أكثر لزوجة. إن حالات الجفاف التي تحصل نتيجة نقص الماء في الجسم ولو بما يقدره ٢٥٪ تؤثر في عمل وفترة الدماغ في أنجز التفاعلات العصبية.

ولكنما زادت كمية الماء المفقود من الجسم أصبح الدماغ أكثر ضعفاً وهماً وقد يسقط الإنسان (يهوي) أرضاً لعدم قدرة الدماغ على الحفاظ على الجسم فما عليك إلا شرب الماء، وكلما شعرت بأن مرات وكمية التبول قد زادت عندك فهذا يعني أنك بدأت تستعيد من كميات الماء التي تشربينها، كما أنك ستلاحظين أن لون البول يصبح مائلا إلى اللون الفاتح.

على الأشخاص الأكثر عرضة لتهاب المسالك البولية بتناول الماء بكثرة مع تناول عصير التوت البري بكميات كبيرة وأخذ فيتامين (سي) يوميا.

إن مرض التهاب المسالك البولية يعتبر من الأمراض الشائعة التي تصيب الملايين كل عام حيث أن البول الطبيعي يحتوي على سوائل وأملاح ومخلفات الجسم وهو خالي تماما من البكتيريا والفيروسات والفطريات.

وحول أسباب التهاب المسالك البولية البكتريا الطبيعية التي تعيش في القولون وهي تلتصق عند الفتحة الخارجية لجري البول تتكاثر مسببة التهاب المثانة البولية وإذا لم يتم علاج الالتهاب فرما ينتقل إلى الحالب والكليتين مسببا مرض التهاب المثانة والكلى.

ومن أعراض التهاب المسالك البولية تطهر في كثرة التبول في النهار والليل مع قلة كمية البول المتدفقة وحرقة أثناء التبول والم فوق منطقة العانة بالإضافة إلى الألم في منطقة العجان مع تغيير في لون البول الذي يصبح معكرا أو محمرا نتيجة لوجود الدم والصديد مع وجود ألم في الظهر أو الخاضرة وارتفاع في درجة الحرارة مع الشعور بالغثاين والقيء وهذا يفسر وجود التهاب كلوي. وينصح بشرب الماء بكثرة لأنه يعمل على إزالة البكتريا من المجرى البولي مع عدم شرب القهوة والكحول والامتناع عن المأكولات الغنية بالبهارات الحارة وأيضا الامتناع عن التدخين نهائيا لأنه أحد مسببات سرطان المثانة البولية.

انتفاخ قاعدة مفصل الأصبع الكبير

تعتبر حالة انتفاخ قاعدة مفصل الأصبع الكبير من الحالات المؤلمة التي تصيب إصبع القدم الكبير. ويظهر انتفاخ قاعدة مفصل الأصبع الكبير في أغلب الأحيان عند النساء، وعادة يكون سببه ارتداء الأحذية العصرية المديبة من الأمام، وذات الكعب العالي. ويواصل المفصل الانتفاخ ويصبح أكثر احمرارا وشديدا، ويبدأ الألم، وتشنج عظام القدم الأخرى. أما الطريقة الأكثر فاعلية لمنع انتفاخ قاعدة مفصل الأصبع الكبير فتكون بارتداء أحذية مريحة، متلائم القدم بشكل صحيح. كما يجب أن تكون عريضة عند مشط القدم وتسمح للأصابع بحرية الحركة وأن لا يكون الكعب أعلى من ٢ ٤/٨ بوصة. فإذا كنت تشكو من انتفاخ قاعدة الأصبع، فيمكنك أن ترتدي أحذية طبية خاصة بحالتك وزمودة بوسائد طرية. ولكن في بعض الحالات يكون الانتفاخ شديدا بحيث يحتاج الشخص للجراحة.