الابتسامة ... وصفة سحرية للجسم السليم!

أكـدت الدراسـات والأبحاث العلمية الحديثة أن هناك علاقة بين الجهاز العصبي المركزي وجهاز المناعـة، كـمـا تلعب الهرمونات والموصلات المناعية والعصبية دور كرسول بين الجهازين. تلك العلاقة التي كشفتها الأبحاث العلمية اكتشفها من قبلها أجدادنا، والذين توصلوا إلى العلاقة التي تربط بين التوتر والانفعال والعصبية والاكتئاب من جـهـة وبين المـرض الجسماني وضعف جهاز المناعة من جهة أخرى. بينما الحقيقة التي توصل إليـهـا العلمـاء خـلال السنوات الأخـيـرة من خلال الأبحاث العلمية، أكـدت أن هناك اتصـالاً مباشراً بين المخ والجهاز العصبي المركزي وجهاز المناعة، والذي يعمل بأمر القيادة العليا الموجودة في المخ، وذلك من خلال خلايا مستقبلات وهرمونات ومواد كيميائية وموصلات عصبية ومناعية، وأن كل ما يؤثر بالسلب على الجهاز العصبي المركزي والحالة النفسية للإنسان يؤثر أيضاً بالسلب على جـهـاز المناعـة لديه، ويسبب الأنواع المختلفة من الأمراض، بدءاً من تكرار حـدوث العـدوى بالأنفلونزا، وحتى الإصابة بالأورام السرطانية وعدم الشفاء منها، فلم تعد هناك خطوطا فاصلة بين مـختلف أجهزة الجسم ، وان أروع تشبيه لذلك هو حديث الرسول صلى الله عليه وسلم، حين قال "إذا اشتكى عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى".

وكما يقال دائما "العقل السليم في الجسم السليم"، فلو أنصف أصحاب تلك الحكمة لكان الجسم السليم في العقل السليم، غير أن هناك الكثير من المـؤثرات التي تواجـهنا كل يوم في حياتنا اليومية، والتي تسبّب توترنا وانفعالنا، وربما أصابتنا بالاكتئاب والحزن، وهو ما يؤثر بالسلب على جهاز المناعة ويصيبه بالضعف، وذلك مثلما يحدث من توترات بسبب ضغوط العمل أو الحياة أو الزحام والضوضاء، أو الخـلافـات الزوجـيـة والظروف الاقتصادية وغيرها من المسببات التي تؤدى إلى التـوتر والضـغـوط النفسية والعصبية التي تؤدى بدورها إلى انشغال الفكر بالهموم اليومية، أو نتيجة لما يتعرض له الإنسان من ظلم وقهر لا يستطيع منعه أو التدخل فيه. إلا أنه على الإنسـان أن يتـعلم كـيف يواجه تلك الظروف ويقهرها وينتصر عليـها، ويتـعامل معـها بأقل قـدر من الأضرار، من خلال ما يسمّى في العلم بـ التكيف الناضج مع الانفعال، فليس بكاف أن تكظم غيظك .وتبقى متـوتر الأعصاب.

إن التـأثير المـدمّر لـهـرمـونات الانفـعـالات يكون بانعكاس تلك الانفـعـالات بشكل سلبي على جـهـاز المناعة وجميع أعضاء الجسم، ومثل هذه الانفعالات يمكن مواجهتها بالمرح والضـحـك بعـد أن تمـر الأزمـة، لأن الضحك يعد تطعيماً ضد الانفعالات والتوتر، ومـا تـحـدثه من تأثير سلبي ومـدمـر على جـهـاز المناعـة بصـفـة خاصة وعلى الجسم بصفة عامة" . وقد اتجـهت بعض المـراكز العلمـيـة في الغرب إلى ما يسمى بالعلاج بالمرح أو الضحك، لأن الأبحاث العلمية أكدت أن الضـحـك والمـرح يقللان من إفـراز هرمـونات الكوتيـزول والأدرينالين، وغيـرها من هـرمونات الانفعـالات الهدامة، والتي لها تأثير سلبي على جهاز المناعـة، وينشط إفـراز الخـلايا الليمفاوية التائية المساعدة "TH" والتي تعد "مايسترو" جهاز المناعة، والتي يهـاجـمـهـا "فـيـروس الإيدز" ويقضى عليها في حالة العدوى به.

كـمـا أن الضـحـك ينشط نوعـاً من الخـلايا المـهـمـة في جـهـاز المناعـة تسمى "الخلايا القاتلة المناعية"، وهى الخـلايا المسـئـولة عن التـصـدي للفيروسات والخلايا السرطانية، التي تنقسم انقساما عشوائياً غير طبيعي وتقضى عليها في مهدها.

لذا فـالضـحـك غـاية في الأهمـيـة للتصدي للأورام السرطانية والقضاء عليها وعلاجها، وهذا ما أكدته العديد من الأبحاث العلمية ومراكز بحثية عـالمـيـة.ومن خـلال أبحـاث أخـرى أُجـريت في جـامـعـة "ويسـتـرينو إنجـلاند" وجـامـعـة "ووترلو" في كندا، تبين أن الانفعالات والتوتر والاكتئاب تُقلل من مستوى الأجسام المضادة الموجـودة في اللعاب، وأن الضـحـك والفـرفـشـة بعـد مـشـاهـدة الأعـمـال الكوميـديـة، قـد رفـع من مـسـتـوى الأجسام المضادة بصورة واضحة، وهذا ما أكدته التحاليل الطبية التي أُجريت على عينة البحث من المرضى الذين كانوا يعانون من ضعف جهاز المناعة، وهو مـا يؤكـد إن فناني الكوميديا هم أروع علاج لتقوية جهاز المناعة، لأن الإنسـان ربمـا يكون فى حـاجـة إلـيـهم أكـثـر من حـاجـتـه إلى الطبيب في بعض الأحيان!

كما أظهرت الدراسات أن ضـحـكة واحـدة من القلب، مـثـل تلك التي تجعلك تستلقي على قفاك من الضـحـك، تعـادل الفائدة التي تنالها أجهزة جسمك المختلفة - بما فيها الجهاز المناعي - من ممارسة عشر دقائق على آلة العدو الرياضية، لأن الضـحـك ينشط إفـراز "الأندروفـيـنـات" أو الأفيونات الطبيعية، والتي تُعد بمثابة مطمئنات طبيعية للجسم، وتحـافظ على المـزاج والسلوك الطبيعي، وتقوى جهاز المناعة، بنفس القدر الذي يفرزه جسم الإنسان بعد ممارسة الرياضة بصفة منتظمة.

ومع كل ضـحـكة من القلب، يتم حرق٣,٥ سعر حراري، الأمر الذي يجعل الضحك وسيلة للمحافظة على رشاقة الجسم، بشرط عدم تناول أغذية غير صحية مع هذا الضحك، كما أنه يزيد من كمية الأكسجين التي تدخل الجسم مما يساعد على تجديد الخلايا التـالفـة وتقـوية المناعـة وتقليل الإحساس بالألم وتخفيف التوتر.

الكآبة والعلاج بالتنويم المغناطيسي

تعرف الكآبة في قاموس أكسفورد بـ " حالة اكتئاب متطرفة، يرافقها في أغلب الأحيـان أعـراض جـسـدية ". وهناك، كما هو الحال مع أي شي أخر، أنواع مختلفة من هذه الحالة تتراوح في المدة، والشدة.

أما الحالة المرتبطة بالإنسان، فهي ما يعرف بالمزاج. فيمكن أن تكون في مزاج سيئ أو جيد، أو مستوى عالي أو منخـفض، أو مـزاج اللامـبـالاة. ومن الطبيعي مواجهة كل هذه الأمزجة في أوقات مختلفة من الحياة. بعض هذه الأمزجة يمكن أن يبدأ بأحداث واعية في حياتنا بينما في أوقات أخرى قد نكون غـافلين عن مشـاعـرنا اتجـاه مـوقف مـعين. وأحـيـاناً قـد يكون هناك سـبب طبيعي للشعور بأحد هذه الأمزجة.

إن كلمة "الكآبة" أو " الشعور بالضغط " في أغلب الأحيان يستَعمل للإشارة إلى الحساس بالتعاسة والهبوط بالرغم من أن هذه الحَالة قد تَدوم فقط لفترة زمنية قصيرة. ولا بد من الإشارة هنا، إلى ان وصف هذا الوقت القـصـيـر بالكآبة لَيست دقيقا ومن الهام التَمييز بين تقلبات المزاج العرضية والكآبة.

الكآبة هي عندما يواجه شخص ما فترةً اكتئاب أو مستوى متدني من الحساس لفترة طويلة أو متواصلة على أسـاسـا منتظم. وهناك أصناف من الكآبة تَتراوح من الكآبة المعتدلة إلى المزاج المتدني الدائم والمزاج المزمن أو الكآبة الهوسية.

أهم أعراض الإصابة بالكآبة هي:

١) فقدان الشهية
٢) الأرق
٣) شعور ثابت بالفزع
٤) انعدام الحافز
٥) الشعور بالذنب
٦) انخفاض احترام الذات والثقة بالنفس
٧) الإحساس بالقيود دون مفر
٨) الإحساس بالخزي
٩) التـشـاؤم من الحـيـاة (تتـوقع الأسوأ دائماً)
١٠) انعـدام الطاقـة و الشـعـور بالإجهاد و القلق الدائم
١١) شعور بالحزن وموقف سلبي اتجاه اي وكل شيء
١٢) الإحساس بأنه ضحيّة أو حظه سيئ دائماً

في حالة الشخص المصاب باكتئاب معتدل تنطبق بعض هذه الأعراض فقط وقد لا تنطبق لفترة طويلة من الزمن. اما عند الشخص المصاب بالكآبة الهوسية فـتـصـبح المَـزيد من هذه الأعـراض حقيقية ويمكن أن تقتَرن بحوادث ذهنية من الأوهام، والهلوسـة و فـقـدان الإحساس بالحقيقة. ويجب أن يخضع المصاب بالكآبة الهوسية لإشراف طبيب نفسـاني ومن المحـتـمل أن يصف له الدواء لمـسـاعـدته على التخلص من هذه الحالة.

أمـا بالنسـبـة للأشكال الأخـرى المعتدلة من الكآبة فيمكن الاستعانة بأمـور أخـرى مثل الاسـتـشـارة , أو التنويم المـغناطيس وإي إف تي. بالتأكيد إذا كنت تشعر بأنك مكتَئب، حتى لو كان شكلا معتدلا من الكآبة ومررت بها لبضعة أيام أو استمرت بشكل متقطع، فيجب أن تقوم بزيارة الطبيب المختص للمعرفة المزيد عن حالة الكآبة التي تعاني منها.

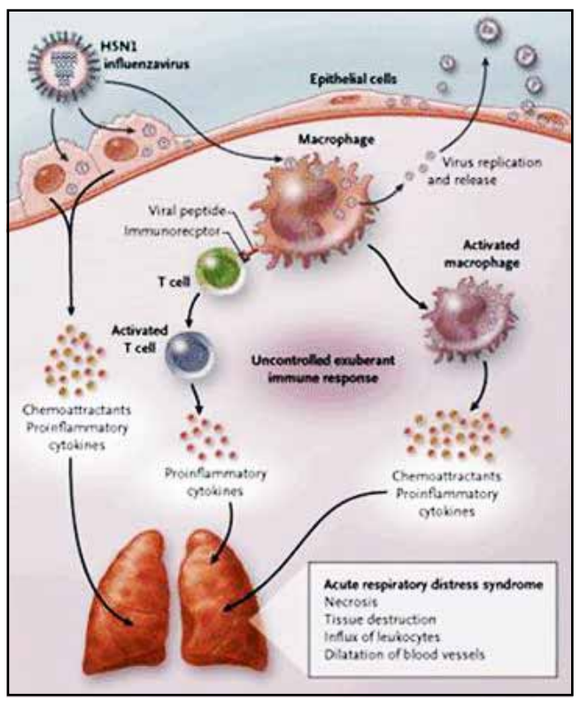
وهناك عدد من الأحداث التي يمكن أن تسبب الكآبة المعتدلة. ومنها:

١) إسـاءة المـعـاملة النفسـيـة أو الشفوية أو الجسدية في البيت أو في العمل.
٢) الصـدمـة أو سـمـاع الأخـبـار المزعجة.
٣) خسارة العمل.
٤) خسارة البيت.
٥) التعرض لهجوم (سرقة).
٦) سرقة عنيفة.
٧) حـالة الطلاق او الانفـصـال من علاقة عاطفية.

وتحدث هذه الأحداث لنا جميعا. ويختلف تعـامل كل شـخص مع هذه الأحداث باختلاف طبيعته، وطريقة تعـامله مع الضـغـوط. حتى الأطفال يتعرضون للضغوط النفسية، والكآبة بسبب عـوامل نفسـيـة في البيت أو المدرسة.

بالنسـبـة لأولئك الأشـخـاص المـصـابون بالكآبة المـعـتـدلة، والتي يعـرف سـبـبـهـا، يمكنهم اسـتـعـمـال أقـراص مـدمـجـة خـاصـة بالتنويم المغناطيسي وعلاج الكآبة. فـأحـيـاناً تختلف وجهات النظر فقط في إدراك الأمور الشخصية. وبالتأكيد تساعد أقـراص التنويم المـغناطيسي على الاسترخاء والراحة الأمر الذي يساهم في التخفيف من أعراض الكآبة.

أنفلونزا الطيور



هي عبارة عن عدوي فيروسية خطيرة يسـبـبـهـا فـيـروس يدعي H5N1 .

كيفية انتقال الفيروس:

الطيور المصابة تنشر الفيروس من خلال اللعاب و إفرازات الأنف و البراز. و عن طريق هذه الوسـائـل ينتـقـل الفيروس للطيور الأخرى أو للإنسان عند تعرضـه لـهـا أو حـتـى التـعـرض للأسطح الملوثة بإفـرازات الطيـور المصابة. و تعتبر المناطق الريفية التي يكثر فيها اختلاط الإنسان بالطيور من أكثر المناطق قابلية لانتشار العدوى بها. كما يزيد خطر العدوى أثناء ذبح أو تنظيف تلك الطيـور أو أعـدادهـا للطهي.

أعراض الإصابة في الإنسان:

الأعراض قد تكون عادية مثل أدوار الأنفلونزا المعتادة من سخونة، سعال، احتقان الحلق، و ألم بالعضلات.و قد تمتد لتسبب التهابات بالعين، التهاب رئوي، أمـراض شـديدة بالجـهـاز التنفسي و أعراض أخري خطيرة قد تهدد الحياة.

الوقاية أو علاج للعدوى (ما يعرف حتى ألان):

حتى اليوم لا يزال العلماء يعملون علي تطوير عـلاج مـخـصـص لعـدوي أنفلونزا الطيور و لكن حالياً يستخدم دواء مضاد للفيروسات يدعي Tami-flu و نوع آخر يدعي Relenza .

و يعـتـبـر هذان النوعـان أفـضـل المعروف حالياً لعلاج الحالات المصابة و خاصة إذا تم تناول أي منهما مبكراً. كما يعطي المصل الواقي من الأنفلونزا العادية بعض الحماية من الإصابة و إن كانت غير كاملة أو مؤكدة.

مدى خطورة انتقال العدوى للبشر:

حتى الآن ثبت انتقـال العدوى من الطيور المصابة للإنسان و لم يتأكد أو يثبت بالدليل القاطع انتقال العدوى بين البشر و بعضهم (و هو ما يشكل خطر كـبـيـر إذا حـدث عن طريق تمكن الفيروس من التحور بحيث ينتقل بين البشر و بعضـهـم). و بالتالي فـإن تجنب التعـرض للطيـور المـصـابة أو المحتمل إصابتها بالفيروس يعد وقاية كافية حالياً.

هل ينبغي علينا أن نتجنب أكل الطيور و منتجاتها ؟

لا، فـالفـيـروس يتـأثر بالحـرارة و يموت عند درجة حرارة أعلي من ٧٠ درجة مئوية. لذا يجب التأكد من طهي الدواجن جيداً و كذلك الأمر مع البيض فيجب أن يغلي جيداً قبل تناوله.

كـذلك يجب الحـرص علي قـيـام الأشـخـاص الذين يقـومـون بذبح أو تنظيف الدواجن بغسل أيديهم جـيـداً بالمـاء السـاخن و الصـابون و كـذلك الأسطح و الأدوات المسـتـخـدمـة قـبل البدء في طهي أو تقديم الطعام.

و حتى اليوم لم يثبت أن أي شخص تعرض للإصابة نتيجة تناوله دواجن أو منتجاتها بعد طهيها جيداً حتى لو كان هذه الدواجن مصابة بالفيروس.

قروح الفم .. الأسباب والعلاج!!

تظهـر قـروح الفم دون سـابق إنذار، وتسبب لنا الكثير من الألم ، وتظهر القروح على شكل بثور جلدية صغيرة، بلون أصفر ضارب إلى البياض، ويمكن أن تظهر داخل الخد أو على طرف الفم، أو كلاهما . ويصاب ٥٪ من الناس بقروح الفم خلال حياتهم وعلى العموم، كلما كانت مساحة القروح أكبر، كلما كان الألم أكثر. وغالباً ما تصاب النساء بهذه القروح عندما يكن متوترات أو قَبل الدورة الشهرية.

أسباب قروح الفم:

١- نقص في المـغـذيات. عندمـا يكون هناك نقص في المواد المغذية في الجسم، يصبح نظام المناعة أقل فـعـالية فـيـسـهل انتقال العدوى البكتيرية أو الفيروسية إليه.

٢- الحـسـاسـيـة. يعـاني بعض الأشـخـاص من حـسـاسـيـة اتجـاه بعض الأطعمـة، خـصـوصـاً الأطعمـة الحـامـضـة التي تسـبب تهـيج في المـعـدة وبالتالي ظهوراً للبثور على أحدى زوايا الفم.

٣- التـوتر الشـديد. يسـبب تهـيج المـعـدة والهرمونات بشكل عام التي تسبب ظهور البثور.

٤- الصدمات العرضية. تسبب الصدمات والكدمات العرضية ظهور قروح الفم.

٥- تغير في مستويات الهرمونات.

كيف تمنع ظهور قروح الفم:

١- تناول مجموعة غنية من الفيتامينات خلال اليوم، خصوصاً فيتامين ج.

٢- تناول طعـام مـتـوازن، خـالي من تهيج المعدة.

٣- غير معجون الأسنان، إذا شـعـرت بأن مـعـجـون الأسنان يسبب لك الإزعاج فقم بتغيره، وبالطبع اشطف فمك بشكل جـيـد وجـفـفـه بعـد تنظيف الأسنان.

٤- أحـصـل على قـسـط وافر من النوم، والراحة، الأمر الذي يهدئ من إفراز هرمون الإجهاد الذي يسبب القروح.

٥- تأكد من نظافة أدوات الطعام، واغسل يديك جيداً قبل تناول الطعام، كذلك حافظ على نظافة يديك دائماً ولا تلمس وجهك إذا كانت يديك غير نظيفة.

٦- أخيرا استشر الطبيب المختص، وتقيد بوضع المرهم الخاص بهذه القروح الذي غالباً ما تزول خلال يومين من بدأ العلاج.

كيف تساعدين الطفل الخجول

تشكو الكثير من الأمهات من مشكلة الخجل عند أطفالهن ، ولذلك نقدم لكن هذه الحلول وننصحكن بقراءة هذه النقاط حول الخجل التي ستساعد على فهم أفضل طريقة للتعامل مع طفلك الخجول.

– قبل كل شي ،هل أنت متأكدة من أن طفلك حقاً خجول؟ فبعضَ الأطفال يحبون تَقدير الموقف قبل القيام بالخطوة الأولى ويجب أن لا تخطئي في فهم الحذر على أنه خجل.

– لا تقولي للطفل أنت خجول، فقد أظهرت الدراسات بأن الطفل يكبر أحيانا وهو يصدق الأقاويل التي كان الأهل يقولونها عنه، مثل خجول، مشاكس، بطيء، وهكذا، ويجب عليك أن لا تطلقي مثل هذه الصفات السلبية على الطفل لأنها على الأغلب ستلتصق في ذهنه.

– يمكن أن تسبب ضغوطات الأهل مشاعر متفاوتة من التوتر، وعدم الاستقرار والأمان عند الطفل، تؤدي إلى مشاكل أكبر من مجرد الخجل ، ويجب أن لا تطلبي من الطفل أن يقوم بما لا يقدر عليه.

– لا تقارني طفلك بالأطفال الآخرين بطريقة سلبية، مثل، "أحمد أفضل منك، أحمد يدرس أكثر منك، ومحمد لا يتكلم بصوت مرتفع مثلك، لماذا لا تكون مثل شقيقك خالد".

– لا تسمحي لأي شخص آخر بأن يؤذي مشاعر طفلك أو يقلل من احترامه أو أهميته.

– اهتمي بما يقوله الطفل، ولا تقللي من أهمية أفكاره، واهتماماته، فإذا قللت من أهمية أفكار الطفل فأنت تقللين من أهمية طفلك أيضا.

– شجعي الطفل الخجول على الانخراط في النشاطات الاجتماعية، وحاولي إبعاده عن النشاطات الفردية مثل مشاهدة التلفاز أو ألعاب الفيديو.

– لا تدفعي الطفل للقيام بأمور لا يحبها، بل على العكس ، يجب أن تقترحي عليه القيام بهذه الأعمال التي لا يحبها باستخدام أساليب الترغيب والإقناع ، وكوني صبورة ومتفهمة إذا لم يكن الطفل مستعدا بعد للبدء بها.

– لا تعاملي الطفل الخجول بحذر شديد، بل كوني متفهمة، واشعري معه، ولكن احذري أن تجعليه شغلك الشاغل وتميزية على غيرة.

– دربي الطفل منذ الصغر على القيام بمهام صغيرة، ومهمة، مثلا أعطيه النقود واطلبي منه شراء ودفع ثمن طعامه، اطلبي منه اختيار الثياب التي يفضلها، يمكنك التعديل والاقتراح ولكن لا تفرضي عليه ذوقك دائماً، ودعيه يتعلم لوحده كيف يبني شخصية اجتماعية.

زهرة السوسن تعالج الأورام

كشفت دراسة حديثة عن مادة مستخرجة من زهرة سوسن الذرة يمكنها أن تستخدم لمعالجة أنواع عديدة من أمراض السرطان.

وأشار الباحثون إلى أن مادة «السايكلوبامين» المستخرجة من زهرة سوسن الذرة ربما تكون قادرة على تقليص حجم الأورام. ويعتقد الباحثون أن المادة قد تكون علاجًا فعالاً لسرطان البنكرياس والمعدة والمريء والقناة الصفراوية. يذكر أن أبحاثًا أخرى قد أشارت أيضًا إلى أن مادة السايكلوبامين يمكن أن تساعد في الحرب ضد السرطان.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

■ أعاني من التهاب اللثة و سيلان للدم من فمي، ووجود رائحة كريهة تنبعث منه ، أرجو المساعدة ؟

– فالتهاب اللثة المزمن يمكن أن يتسبب في نزول الدم من اللثة وتورمها وصدور الرائحة، ويمكن أن تحدث التهابات اللثة:

إما بسبب مشاكل موضعية في الفم، مثل مشاكل التهابات الأسنان والتكلسات، ومشاكل أطقم الأسنان، أو بسبب مشاكل عضوية، مثل: تناول بعض العلاجات أو مشاكل الدم أو مشاكل التغذية، مثل: سوء التغذية أو نقص بعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (ب)، وفيتامين (سي).

■عندي حموضة في المعدة وتصل المواد الحمضية في بعض الأحيان إلى حلقي، وخاصة عند تناول (البصل المطبوخ والليمون والبهارات والطماطم المطبوخة والحلويات) فما العمل؟

– إن أسباب زيادة حموضة المعدة تلخص كالتالي:

١- أنواع معينة من الأطعمة خاصة الحارة والتي تحتوي على البهارات.
٢- تناول بعض الأدوية مثل الإسبيرين و البرفين ومثيلاتها.
٣- التدخين.
٤- التوتر النفسي.

وأنت قد أدركت المواد الغذائية التي تسبب لك الحموضة فتستطيع التقليل من الحموضة بالابتعاد عنها.

ويستحسن تجنب بعض الأطعمة أو الحالات التالية:

١ ـ تجنب تناول الخضار والفواكه النيئة التي يصعب هضمها فتزيد من إفراز الحامض، وخاصة تلك التي لها طعم حامض.
٢ ـ تجنب أو التقليل من الأطعمة ذات المصدر الحيواني كاللحوم، فقد تزيد من إفراز حموضة المعدة.
٣ ـ تجنب الشاي والقهوة والتدخين والسوائل الباردة جداً والسوائل الحارة جداً.
٤ ـ تجنب جميع أنواع العصائر والمشروبات الصناعية منها والغازية مثل الكولا وغيرها؛ لأنَّها تفسد الهضم وتؤخر وجود الطعام في المعدة فتزداد الحموضة، أو تدفعه للأمعاء فيفسد الهضم وتزداد التخمرات ومشاكل القولون.
٥ ـ تجنب الأطعمة الجاهزة أو المصنَّعة التي تحتوي على النكهات والألوان والمواد الحافظة؛ لأنَّها ضارة بنظام الجسم الربَّاني، الذي خُلق ليتعامل مع مواد طبيعية موجودة حوله.

أما المواد الصناعية الكيماوية فيحتار الجسم في أمرها، الأمر الذي يؤدي إلى اضطراب نظامه وظهور الأمراض فيه.

٦ ـ تجنَّب الأكلات والأطعمة الحادة الطعم كالمخللات والتوابل والأكلات الحارة، وتجنب الطعام المالح أو الحلو الزائد عن حده.

٧- تجنب المقالي والأكلات الغنية بالدهون، فإنها تعوق الهضم بالمعدة وتزيد الحموضة.

وفي حال استمرار الحموضة فعلى الرغم من أتباع النصائح التي سبقت، إلا أنه يجب إجراء منظار للمعدة للتأكد من عدم وجود ارتجاع لحموضة المعدة للمريء، أو وجود التهاب في المريء، أو وجود قرحة معدية أو فتق في الحجاب الحاجز.

وهناك أدوية معروفة للحموضة منها الزانتاك وLosec lanzoprazole, وغيرها ولكن تعطى باستشارة الطبيب.

■ انتشرت في أسوق بلدنا كثير من المشروبات مثل (البرتقال – المانجو – العنب – الخ..) ، فما أثر هذه المنتجات على الصحة العامة؟

فهذه العصائر إما أن تكون عصيراً طبيعيا دون إضافات، وتكون عادة ١٠٠٪ طبيعية وقد يضاف لها السكر وبعض المواد الحافظة، وقد تكون شراباً وهنا تكون نسبة الفاكهة الطبيعية فيها ١٠٪ والباقي نكهات وسكر ومواد أخرى، وطبعا هذه المواد التي تضاف للمصنعات التجارية تخضع للرقابة الغذائية .

وأما أثرها على الصحة فقد وجدت في العديد من الدراسات أن الأطفال الذين يتناولون هذه المشروبات أكثر عرضة للسمنة بالمقارنة مع غيرهم ممن لا يتناولون هذه المشروبات بسبب السكر الإضافي الذي تحتويه.

أما المشروبات الغازية فليس لها أي نفع، وأضرارها كثيرة جداً، وطبعا دائما ننصح بالابتعاد عن كل ما هو صناعي والاكتفاء بالأشياء الطبيعية المحضرة في البيت بسبب الإضافات التي تضاف لهذه المشروبات والحافظات.

الكاري .. أفضل علاج لمرض الزهايمر!

أظهرت نتائج دراسة طبية أن مادة الكاري التي تستخدم علي نطاق واسع كأشهر التوابل في غالبية الدول الآسيوية وعلى رأسها الهند والصين، لاتتمتع فقط بمذاقها الطيب ونكهتها الخاصة لكنها تعد أفضل علاج لمرض الزهايمر (خرف الشيخوخة). وحسب الدراسة الحديثة فإن الكاري يحتوي علي مكونات عديدة من بينها الكركم تسهم بشكل كبير في منع تراكم الصفيحات اللزجة التي تتكون من (بروتين بيتا أميليود) والتقليل من إفرازاتها داخل الدماغ والتي تعتبر المسئولة الرئيسية عن الإصابة بالزهايمر وما ينجم عنه من وهن الذاكرة تدريجيا الي حد فقدانها.

وأوضحت الدراسة أن تناول هذه المادة بمعدل يتراوح بين ٢٠٠٠ إلى ٨٠٠٠ ملليجم يوميا يعادل في تأثيره خمسة أضعاف الأدوية الكيماوية المستخدمة حاليا في علاج الزهايمر خاصة (النابروكسين) و(الليبروفين) فضلا عن خلو الكاري من أي مضاعفات سلبية جانبية خلافا لتلك الأدوية التي أثبتت كافة الاختبارات مسؤولياتها الكاملة عن تراكم الصفيحات اللزجة بدماغ الإنسان علي المدى البعيد. وربطت الدراسة بين تناول الكاري علي نطاق واسع في دول آسيا وبين تسجيل هذه الدول لأعلي المعدلات علي مستوي العالم فيما يتقدم بطول العمر وقوة الذاكرة وأقل المعدلات فيما يتعلق بالإصابة بالزهايمر وضعف الذاكرة.

ومن جانب أخر فقد أكدت دراسات حديثة حول علاقة الغذاء بالإصابة بالأمراض أن تناول التوابل كالزنجبيل والقرفة والفلفل الحار له فوائد صحية متعددة منها قتل البكتيريا في بعض الأطعمة وتخفيف آلام المفاصل وغيرها من الفوائد الصحية الكثيرة._

إن دور البهارات والتوابل في الصحة هو كما يلي:

١- البهارات والتوابل التالية تحتوي على مواد مضادة للأكسدة وبالتالي تحمي الجسم من أمراض السرطان :

– الكمون.
– الزنجبيل.
– عصير الليمون.
– جوزه الطيب (القشرة الخارجية و اللب).
– كبش قرنفل.
– السماق.
– الفلفل.
– حصى البان أو إكليل الجبل.
– الميرمية اوعيزقان.

٢- التوابل والبهارات التالية تفيد في تخليص الأمعاء من الغازات ويخفف التقلصات الناجمة عن هذه الغازات كما يخفف من مشاعر الضيق والألم في المعدة :

– النعناع.
– البقدونس.
– الينسون.
– الريحان.
– الكراوية.
– الشمر.
– الميرمية.
– إكليل الجبل أو حصى البان.

٣- الزنجبيل يفيد في تخفيف ما يسمى بدوار البحر وبدرجة من الفاعلية تفوق جميع الأدوية المضادة للغثيان الناجم عن دوار البحر كما وأن الزنجبيل يفيد في خفض كمية الكولسترول في الدم.

٤- التوابل والبهارات الحارقة واللاذعة المذاق مثل الفلفل والفجل الحار والثوم والبصل والشطة تفيد في معالجة البرد لأنها تساعد على حركة البلغم والمخاط الذي يتكوم في الأنف وبالتالي فإن إضافتها إلى الحساء الساخن الذي يتناوله المريض المصاب بنزلة برد يؤدي إلى سرعة الشفاء خصوصا وأن البخار المتصاعد من الحساء الساخن يساعد في ترطيب مجرى الأنف وبالتالي فتح ممر لحركة البلغم والمخاط المتكوم في الأنف.