



الأوميغا - 3 لا يعالج الكآبة وزيت السمك يعيق نمو الجنين

تناقشت الدراسات والأبحاث حول الأحماض الدهنية (الأوميغا 3-) فوفقاً لأخر الأبحاث الحديثة فإنه لا يوجد دليل على أن الأحماض الدهنية (الأوميغا 3-) تستطيع محاربة الكآبة بل أن هناك دليلاً ضعيفاً على أنها مضادة للكآبة عندما تستعمل مع أدوية أخرى مضادة للكآبة.

أكدت دراسات سابقة بوجود رابط بين الأوميغا 3- ومستويات واضطرابات المزاج والسلوك، بضمن ذلك الكآبة.

وتلعب الأحماض الدهنية (الأوميغا 3-) دوراً في المادة

فيتامينات الحمل أو (الأمومة)

تنصح جميع الأمهات اللواتي ينتظرن مولوداً جديداً بأخذ مجموعة من الفيتامينات تسمى فيتامينات الحمل أو الأمومة. وهذه المجموعة من الفيتامينات معدة خصيصاً للتعويض عن أي نقائص مغذية في حمية الأم أثناء الحمل. وتحتوي هذه المكملات على فيتامينات، ومعادن عديدة، وحامض الفوليك، والحديد، والكالسيوم الهام جداً للأم الحامل.

حيث يقوم حامض الفوليك بخفض خطر إصابة الجنين بالعيوب الخلقية التي تصيب الدماغ والحبل الشوكي. فمن الممكن أن يولد الطفل المصاب بشلل الحبل الشوكي ، أو عيب الأنبوب العصبي مع عيوب قفري غير مغلق تماماً. وهكذا فإن الأعصاب المشقوق تصاب بالضرر، مما يترك الطفل مع درجات متفاوتة من الشلل، أو السلس، وتأخر النمو العقلي أحياناً.

وتتطور عيوب الأنبوب العصبي خلال الأيام الأولى الـ 28 بعد الحمل، أي قبل أن تدرك العديد من النساء بأنهن حوامل. ولأن حوالي نصف حالات الحمل غير مخطط لها، لهذا أوصى الأطباء المختصون بأن تتناول كل النساء الحوامل 400 ميكروغرام من حامض الفوليك كل يوم.

حيث أظهرت الدراسات بأن تناول جرعة أكبر قبل شهر واحد على الأقل وأثناء الثلث الأول قد يكون مفيداً. ومن المصادر الطبيعية لحامض الفوليك: الخضار الورقية، والبنديق، والحضبات والفاصوليا. بالإضافة إلى حبوب الأظفار المدعمة وبعض الفيتامينات.

ولا يعتبر الفيتامين دليلاً كاملاً عن التغذية الصحية، حيث يجب على السيدات الحوامل أن يتناولن مستويات ملائمة من المعادن بالإضافة إلى المكملات الغذائية الضرورية.

مشكلة قضم الأظفار!!

ان قضم الأظفار (onychophagia) من الطرق التي تحدث بحركة الإرادية وذلك في حالات الإجهاد الشائعة أو الحساس، أو في أوقات السأم أو الخمول. مما يعني بأن عملية قضم الأظفار هي سلوك أو عادة أكثر منها حالة نفسية، إلا أنها غالباً ما تصنف على أنها من العادات العصبية، كما تشمل هذه العادات تنظيف الأنف بالإصبع، لف الشعر على الأصبع أو سحبه، الضغط على الأسنان، أو قرص الجلد. ومن الممكن أن تقوم بقضم أظفارك بدون تفكير أو تحطيط مسبق بمعنى أنك لا تحطط لقضم أظفارك، وإنما تجد نفسك فجأة تتلهم ما تبقى من الطعام فتتركه وتغترق بوجع فزعك وتغترق بوجع فزعك وتغترق بوجع فزعك وتغترق بوجع فزعك

من الممكن أن تقوم بقضم أظفارك بدون تفكير أو تحطيط مسبق بمعنى أنك لا تحطط لقضم أظفارك، وإنما تجد نفسك فجأة تتلهم ما تبقى من الطعام فتتركه وتغترق بوجع فزعك وتغترق بوجع فزعك وتغترق بوجع فزعك وتغترق بوجع فزعك



ترياق من دم الإبل ضد لسوم الأفاعى

يعمل فريق مشترك من العلماء والباحثون من دولة الإمارات العربية المتحدة وبريطانيا وكوستاريكا للتأكد بشكل قاطع ونهائي من فعالية الترياق الجديد الذي توصلوا إليه من خلال نتائج أبحاثهم ، حيث يأمل العلماء أن يصيب الترياق أكثر فعالية من الترياق التقليدي في علاج الذين يتعرضون للدغ الأفاعى السامة.

وجاء في تقرير نتائج أبحاثهم بأن الترياق الجديد يمكن أن ينقذ آلاف الأفراد خاصة في غرب أفريقيا حيث تعيش أنواع عديدة من الأفاعى السامة وحيث معدل الوفيات بسبب لدغات الأفاعى من أعلى المعدلات في العالم. وأوضح فريق العلماء والباحثين بأنهم يقومون بحقن الإبل بجرعات تزيد تدريجياً من لسوم الأفاعى لتتكون في أجسامهم مناعة لها ثم يستخرجون الأجسام المضادة التي تنتجها أجهزةهم الحيوية والتي تعمل على تكوين المناعة في أجسامهم (الإبل) من لسوم الأفاعى الشديدة السمية.

حيث إن الترياق التقليدي (المستخدم في الوقت الحالي) المستخرج من الأجسام المضادة للخيل والأغنام والذي يتم حقنه في الوريد في علاج حالات التسوم ، هو العلاج الوحيد الفعال للتسوم من لدغات الأفاعى.

ولكن هذه الأنواع التقليدية من الترياق ينقصها الكثير لثلاثة أسباب رئيسية، فتركيبها الجزيئية تعني أنها لا تستطيع النفاذ إلى دم وأنسجة البشر ومن ثم لا تعالج الآثار الموضعية للسم المدمرة للأعضاء. كما يمكن أن تسبب حساسية شديدة عند بعض المرضى ويلزم حفظها مبرداً ما يعني أنه لا يمكن الاحتفاظ بها في بعض المناطق الاستوائية.

وأضاف فريق العلماء بأنهم يسعون إلى أن يتغلب الترياق المستخرج من الأجسام المضادة للإبل على هذه المشاكل.

حيث إن الإبل تمتلك خصائص فريدة في المملكة الحيوانية لا يشترك فيها إلا نوع من أسماك القرش وهي الكثير من الأجسام المضادة التي تنتجها ليست جزئيات كبيرة كالتى تنتجها الخراف أو الجياد ويكون الجسم المضاد أصغر كثيراً. وهذا الصغر هو الذي أشار

أفلام الكرتون تساعد على تخفيف ألم الأطفال !!

بالرغم من أن العديد من الخبراء متفقون على أن الأطفال يجب ألا يشاهدوا الكثير من المواد التلفزيونية، ولكن هناك على الأقل حالة واحدة استثنائية تشجع على مشاهدة التلفاز وهي تخفيف الألم.

حيث قالت دراسة حديثة قام بها مجموعة من الباحثين الإيطاليين بأن الأطفال الذين شاهدوا الصور المتحركة (أفلام الكرتون) قبل وأثناء فحوص الدم واجهوا مستويات منخفضة من الألم أكثر من الأطفال الذين وقفت أمهاتهم يقربهم وحاولن صرف انتباههم بالطرق التقليدية ، أو الأطفال الذين لم تتفاعل أمهاتهم معهم، وقد شارك في هذا البحث تسعة وستون طفلاً لم يتلقوا أي نوع من التخدير، بينما حدد الأطفال وأمهاتهم درجة الألم.

وجاء في تقرير نتائج الأبحاث بأن المجموعتين اللواتي حاولت الأمهات فيها صرف انتباه الأطفال بالطرق التقليدية أثناء فحص الدم وأولئك اللاتي لم يتفاعلا مع أطفالهن ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة الألم عن أطفالهم مقارنة مع المجموعة التي تابعت الصور المتحركة. وبالنسبة لهذه المجموعة، فن مستويات الألم كانت أقل، وكان الأطفال أفضل قدرة على تحمل الألم.

ومن التفسيرات المحتملة لهذه النتائج أن يكون الأطفال

الصبار "الرفير" من شأنه المساعدة في علاج أمراض الكلى

يعتبر الصبار "الرفير" مولد للخلايا كما يملك تأثيرات مضادة للسرطان والفطريات. هذه الخاصية لوحدها تساهم في جعل الصبار يحتل مكاناً بين المنتجات الطبيعية التي ترزح لصحة. ويعتبر معدن المغنيسيوم اكتئاب، المناع للحص، المعادن المفيدة في هذه النبتة، إذا نقصت، فمفيد في تخفيف ألم عضل الحشرات، وحب الشباب، وحروق الشمس، والطفح، والحالات المرضية الأخرى.

وقد استخدمت العديد من الحضارات القديمة مستخلص الصبار "الرفير" فقد كان يعتقد بأنه يملك العديد من الفوائد الصحية للبشرة مثل ترطيب حروق الشمس وعلاجها.

وفي الحقيقة، يعتبر نبات الصبار ذات قدرة مذهلة على المساعدة في عمليات الشفاء، والحماية، والترطيب، وحتى إطالة الحياة. وقد استعمل الصبار قديماً من قبل الأطباء، وغيرهم، ولا زال حتى يومنا هذا يستعمل في تحضير العديد من العلاجات. وتتميز فائدة الصبار في التزايد بينما يدرس العلماء خصائصها واستعمالاتها الحديثة.

وفي توضح قال الباحثون بأن هلام الصبار يملك القدرة على علاج ألم الأسنان، والسيطرة على تراكم البلاك كما وجد بأن الصبار يمكن أن يقلل التهابات الحنجرة والبكتيريا عند المرضى الذين يستعملون أطعم الأسنان، وتضمن الاستعمالات الأخرى استعمال الصبار في الجراحة وعلاج الشقوق والجروح داخل وخارج الفم.

كما أشارت دراسة أخرى بأن نتائج الأبحاث أكدت بأن فيتامين المختبر الذي تناولوا الصبار زادت فترة حياتهم بنسبة 10% من تراجع لديهم مشاكل تخثر الدم في الشرايين، والوكيميا. بالإضافة، إلى عدم وجود آثار جانبية مضادة.

أنت تسأل .. ونحن نجيب

ما هي السرعات الحرارية المطلوبة لكي يزيد وزني 1 ك أسبوعياً ؟ وهل هناك أضرار من كبسولا أمينو 17 او جروث فوريملا او بايوتك ؟

ان زيادة الوزن تنتج عن تناول سعرات حرارية أكثر مما يستهلكه الجسم، وهذه السرعات لا تتحقق لك إلا بالأكل الصحي، ولكن لا يمكنك زيادة وزك بدون تناول الطعام.

والأطعمة الغنية بالسرعات هي اللحوم والنشويات والسكريات مع عدم إهمال الخضراوات والفواكه لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن اللازمة، ولزيادة كيلو غرام تحتاجين إلى 7700 سعرة حرارية إضافية إلى احتياجك.

فحجم الإنسان يحتاج إلى (1) من السرعات الحرارية لكل كيلو جرام من وزنه في كل ساعة زمنية ليعمل للاحتراق الداخلي، أي أن الجسم يحتاج إلى هذه السرعات لكي تعمل جميع أعضائه وأجهزته مثل جهاز التنفس وضخ الدم والتفكير.

فالإنسان الذي يزن 50 كيلو جراماً يحتاج (1200) سعرات حرارية خلال أربع وعشرين ساعة، وهذا الرقم هو ما يحتاج إليه الجسم ليعمل دون أي مجهود إضافي.

فإذا كان يبذل مجهوداً متوسطاً فإن معدل احتياجه يزيد ليصبح 1.4 لكل كيلو جرام من وزنه، وأما إذا كان يعمل عملاً مجهوداً جسدياً فإنه يحتاج إلى 1.5 سعرة حرارية لكل كيلو جرام من وزنه.

ولكي يزيد وزنك (1) كج فليك بأن تزيدي من السرعات الحرارية الداخلة ب (7700) سعرة حرارية، أي أنه إذا زدت من السرعات الحرارية الداخلة للحص من الطعام بـ (200) سعرة حرارية يومياً، فإنك سوف تحتاجين إلى 38 يوماً ليزيد كيلو غرام واحد، وإن كانت الزيادة في السرعات الحرارية الداخلة أكثر فإن الوقت المطلوب لتزديدي كيلو هو أقل من 38 يوم.

وبالنسبة للمركبات الطبية التي ذكرت في مركبات تحتوي على كمية عالية من البروتينات، فإن استطعت أن تحصلي على البروتينات من المصادر الطبيعية التي ذكرناها سابقاً فسكون هذا أفضل.

أشعر بألم في الفم و انتفاخ في المعدة مع الشعور بغازات في البطن دون خروجها ؟

ان الشعور بانتفاخ البطن أو ما يعرف بغازات البطن يعود إلى الهواء المتكون في المعدة نتيجة للأكل السريع وإتلاخ كميات كبيرة من الهواء، ويمكن أن يكون نتيجة الإكثار من المشروبات الغازية أو للتدخين أو مضغ اللبان أو الحديث أثناء تناول الطعام أو لأكل بعض المأكولات الطبيعية (تسبب كثرة تناول البيض منها الغازات مثل البقوليات والقرنبيط والمفوف والفجل).

حيث يقوم الجسم بمحاولة للتخلص من الغازات عن طريق إخراجها من إحدى فتحات الجسم، ويتسبب تراكم الهواء (الغازات) في تمدد البطن (انتفاخ البطن)، وقد تكون الغازات واحدة من أعراض القولون العصبي، حيث يشكو المريض من الألم على امتداد القولون أو في جزء من أجزاء القولون، ويسمى عند ذلك حسب الجزء المسبب للألم، وهذا ما يسمى بالألم انحساء القولون الضحالي (أي المنطقة من القولون القريبة من الطحال).

وللتخلص من الغازات:

- 1- عليك بالأكل بطيء والابتعاد كلياً عن المشروبات الغازية والدخان والرجيلة إن كنت ممن يتناولها.
- 2- عليك طبي البقوليات طهيها جيداً، وهناك بعض الأعشاب المفيدة مثل:

البنسون: من المعروف أن ثمار البنسون مضادة للغص وطاردة للغازات، والطريقة أن تؤخذ ماء معلقة كبيرة من البنسون وتغلي لمدة 5 دقائق في وعاء يجوي ماء كوب من الماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بعد الأكل.

البابونج: يستعمل من البابونج أزهاره التي تشبه أزهار الأقحوان حيث تعتبر طاردة للغازات ومهضمة وفاقحة للشهية وضد الغص أيضاً والطريقة أن تؤخذ نصف ملعقة كبيرة من الأزهار وتضاف إلى ماء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق مغطى، ثم بعد ذلك يصفى ويشرب بعد الأكل مرة واحدة فقط في اليوم.

الكومن: يستعمل الكومن (ثمار) لعلاج تشنجات البطن ولطرد الرياح والغازات حيث تؤخذ ماء معلقة كبيرة من ثمار الكومن وتوضع في حوالب لتر من الماء ويغلي على النار لمدة ثلاث دقائق، ثم يبرد ويؤخذ من هذا المغلي يصفى كوب قبل الأكل بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم (جرعة واحدة قبل وجبة) وذلك لمدة أسبوعين كاملين.

الزعرتر: حيث يؤخذ ماء معلقة من مسحوق الزعرتر وتضاف إلى ماء كوب ماء مغلي ويترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات ويمكن إضافة ماء معلقة غسل نحل لتحلته.

- العسل: ويعتبر مادة طاردة للغازات البطن حيث يؤخذ ماء معلقة كبيرة عسل بعد الوجبات.

هل استخدام الإبر لتثبيت الجنين تؤدي إلى ولادة قيصرية؟

لا تحتاج جميع الحوامل إلى إبر تثبيت للحمل إلا إذا رأى الطبيب ضرورة لذلك، فمثلاً إذا كانت هناك أي آلام أو نزل دم من المهبل، أو بعض الحالات يرى الطبيب أن دور هذه الأدوية في تثبيت الحمل يستلزم ذلك (كحالات أطفال الأنابيب أو حالات استئصال كيس على المبيض أثناء الحمل أو حالات الإسقاط المتكرر مثلاً) ولم يقب أي ضرر حتى الآن من أخذ هذه الأدوية ولا علاقة لها بطريقة الإنجاب سواء أكانت طبيعية أو قيصرية، وعموماً فإن المثبتات لا تعطى عادة بعد الشهر الثالث من الحمل، فلماذا لا تقبل.

ما هي الأوضاع الصحية للجلوس والوقوف والمشي؟

ان وضعية الوقوف الصحيحة تكون عادة بأن تستطيع أن ترسم خطاً مستقيماً من شحمة الأذن ماراً بداخل الكتف إلى الفخذ ومنه إلى الركبة ومنه إلى منتصف الكاحل، وهذا يضمن أن الرقبة والكتفين غير متحنين للأمام، لأن كثيراً من الناس يمشون ورؤوسهم منقعدة للأمام وعندهم تحذب، مما يؤثر على توازن الجسم وشكله.

وبالنسبة لوضعية الجلوس الصحيحة، بأن تكون جميع أجزاء الجسم متوازنة ومتداخلة، فلا يكون ميلاً لطرف من الأطراف، ولا انحساء زائداً، وإن كان جلوساً لفترة طويلة فيجب وضع مخدة صغيرة أسفل الظهر للمحافظة على الانحناء الطبيعي لأسفل الظهر، وإن أمكن وضع مسند خشبي تحت القدمين لرفعهما عن الأرض بحيث يكون مستوى الركبة أعلى من الفخذ فهذا أفضل.

وبالنسبة للمشي الصحيح فيكون بالوقوف الصحيح دون تحذب في الظهر، والنظر إلى الأمام وليس إلى الأسفل، فيجب أن تنظر أمامك بمسافة سبعة أمتار، وأن تكون الذقن موازية للأرض.

ملح الطعام (الصوديوم)

يعتبر الملح (الصوديوم) من أسهل وأرخص الطرق لتحسين مذاق الطعام، إلا أننا لا نأكل كمية قليلة من الأملاح خلال الوجبات اليومية.

حيث يحتاج جسم الإنسان إلى 500 ملغ من الصوديوم كل يوم فقط، لكن معظمنا يتناول أكثر من 4,000 ملغ كل يوم.

ويكمن أن تؤدي كمية الصوديوم الفائضة إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتساهم عوامل خارجية أخرى مثل العامل الوراثي، والعمر، والتدخين، والوزن الزائد وأساليب الحياة في الإصابة بهذا الحالة الصحية. إضافة إلى ذلك، بعض الناس يملكون قابلية للإصابة بارتفاع ضغط الدم. ويعتبر مؤشر الضغط 140/90 أو أعلى على ارتفاع ضغط الدم، ويساهم ارتفاع ضغط الدم في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض الكلى والقلب والسكتة القلبية. ومع أننا على علم بأنه لا يمكن

