

## 9 عادات يومية تقضي على جهازك المناعي .. فامتنع عنها فوراً



- 1- يعتبر الجهاز المناعي خط الدفاع الأول والدرع الواقي ضد الفيروسات والعدوى التي تتعرض لها طوال الوقت، وبطبيعة الحال، فإن الجهاز المناعي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعادات والممارسات التي يقوم بها الجسم. كلما زادت قوة الجهاز المناعي، زادت قدرة الجسم على مواجهة الأمراض وتقادي العدوى.
- 2- إهمال النظافة الشخصية: الكثيرون لا يعطون الاهتمام اللازم بإجراءات النظافة الشخصية، والتي تشمل على سبيل المثال غسل اليدين باستمرار، خاصة قبل تناول الوجبات، والاستحمام اليومي، ومراعاة النظافة أثناء طهي الطعام.
- 3- المشاركة في استخدام الأدوات: هي أيضاً من العادات السيئة، فالكثير من الأخوات والأصدقاء، مثلاً، يتشاركون في استخدام الملابس أو المناشف أو أدوات تصفيف الشعر.. وكلها عادات تنقل الأمراض والعدوى بمنتهى السهولة. كما أن استخدام الأدوات العاملة مثل مطابخ الحمامات العامة أو عربات التسوق تنقل الأمراض أيضاً، لذا فمن الضروري غسل اليدين جيداً بعد استعمال تلك الأدوات العامة.
- 4- تناول المقرط للسكر
- 5- إهمال شرب الماء
- 6- التواجد بمكان به مدخون حتى إذا كنت لا تدخن، فإن تواجدك في مكان به مدخون يعرض جهازك المناعي للخطر، فالتدخين السلبي يكيح جهازك المناعي ويؤثر سلباً على قدرة الأجسام المضادة على حماية جسمك من الأمراض.
- 7- تناول الوجبات السريعة
- 8- الإفرات في شرب الكافيين
- 9- عدم استخدام الكريمات الواقيّة من الشمس
- 10- إهمال شرب كميات كبيرة من الماء يؤدي إلى مشاكل وعواقب وخيمة، تنعكس بالطبع على الجهاز المناعي، فمن الطبيعي أن يشرب الإنسان من 8 إلى 10 أكواب من الماء يومياً، لضمان الحفاظ على الجهاز المناعي للجسم.
- 11- التواجد بمكان به مدخون حتى إذا كنت لا تدخن، فإن تواجدك في مكان به مدخون يعرض جهازك المناعي للخطر، فالتدخين السلبي يكيح جهازك المناعي ويؤثر سلباً على قدرة الأجسام المضادة على حماية جسمك من الأمراض.
- 12- تناول الوجبات السريعة غنية بالدهون الضارة

## أمراض المفاصل والرياضة ... هل يتعارضان؟



يعتقد الكثير من المصابين بأمراض المفاصل أن متابعهم تمنعهم عن ممارسة الرياضة، على لا تتفاهم إلا، فما مدى صحة هذا الاعتقاد الشائع؟ وللإجابة على هذا السؤال، قال البروفيسور الألماني سفين أوسترايمر إنه بشكل عام يمكن للأشخاص المصابين بأمراض المفاصل ممارسة الرياضة، بشرط ممارسة الأنواع الصديقة للمفاصل، والابتعاد عن الأنواع ذات الحركات العنيفة والمفاجئة.

وأضاف اختصاصي طب العظام إن مرضى التهاب المفاصل التنكسي المعروف أيضاً بـ«الصال العنقي» وغيره من تلفات المفاصل يمكنهم ممارسة الرياضات، التي تحتوي على حركات أقل إجهاداً للمفاصل. مشيراً إلى أن السباحة تعد مثالية لهؤلاء المرضى وكذلك للاشخاص، الذين يعانون من زيادة الوزن؛ نظراً لأن السباحة تقلل من وزن الجسم، مما يسهم في تخفيف الحمل الواقع على المفاصل.

ومن جانبها، قالت اختصاصي العلاج الطبيعي الألمانية ميلاني كريج إنه يمكن مرضى المفاصل الحفاظ على لياقتهم البدنية من دون إيذاء مفاصلهم من خلال ممارسة رياضة ركوب

## بارقة أمل لأصحاب الوزن الزائد من مدمني الشوكولا



حدد باحثون يابانيون الخلايا العصبية المسؤولة عن الشعور بالحاجة لتناول الشوكولا و السكرات في لحظات التوتر النفسي، ما يبعث الأمل بتحقيق تقدم في البحوث المتصلة بالاشخاص الذين يعانون وزناً زائداً.

فقد اكتشف علماء من المعهد الوطني للعلوم الفيزيولوجية في منطقة ايتشي اليابانية أن تشغيل خلايا عصبية معروفة بتفاعلها في حالات التوتر لدى الفئران كان يزيد الرغبة لديها في تناول السكرات.

وتبين أن الفواض المذكورة كانت تأكل اطعمة غنية بالسكر بواقع ثلاث مرات أكثر مقارنة مع الظروف العادية مع تليص المواد الدهنية التي يتناولونها إلى النصف.

هذه الدراسة التي تنشر نتائجها مجلة «سل ريبورتس» الأميركية على موقعها الإلكتروني هي الأولى التي تلتب دور الدماغ في الميل إلى تناول السكرات أو الدهنيات، وفق ياسوهيكو مينوكوشي الذي أشرف على البحوث.

وقال مينوكوشي إن «الناس كثر ممن ياكلون كميات كبيرة من السكرات في لحظات التوتر ويميلون إلى الاعتقاد بأن السؤولية تلغ على عاتقهم بسبب عدم تعاطهم من التحكم برغباتهم» فيما المسألة متصلة بعمل الخلايا العصبية.

غير أن الباحث اعتمد مقارنة حذرة مشيراً إلى ضرورة التريث قبل الوصول إلى تطبيقات ملموسة لهذه النتائج.

وأشار إلى أن القضاء على الخلايا العصبية المعنية قد يكون له آثار جانبية. لكن في المقابل «إذا ما نجحنا في إيجاد جزيء محدد في الخلايا العصبية والتركيز عليه للقضاء على جزء من نشاطها فإنه بذلك قد يخلص الاستهلاك المفرط للسكرات» وفق الباحث الياباني.

في المقابل، قد يكون تشغيل هذا الجزيء مفيداً للمرضى الذين يتناولون كميات كبيرة من الدهنيات.

## لا تتناول هذه الأغذية في «الوقت الخطأ»

يحرص الناس كثيراً على معرفة فوائد الأطعمة ومضارها، لكن قد يغيب عن بالهم، أن وقت تناولها يؤثر إلى درجة كبيرة على صحة الإنسان، فحتى الأغذية النافعة للصحة قد تؤدي إلى تبعات سلبية في حال جرى الإقبال عليها في اللحظة الخطأ.

ومن الأغذية التي يتوجب الانتباه إلى وقت تناولها؛ فاكهة الموز، إذ ينصح الأطباء بعدم أكلها لئلا، فعلى الرغم من غنية بمضادات الحموضة التي تساعد على تهدئة الحرقرة، إلا إنها قد تسبب نزلة برد وسعالاً.

ولذلك يجدر بعشاق الموز أن يتناولوه خلال فترة النهار، ويضمنن لهم الفاكهة طاقة كافية في الجسم، والأمر ينطبق أيضاً على فاكهة التفاح والأصنعة والزراف.

## زحف الرضع على السجاد يحسن مناعتهم!



فيما يعد بشرى سارة للامهات، أكد باحثون أميركيون أن زحف الرضع على السجاد ليس بالأمر السيئ والخطير كما اعتدنا معرفته.

وذلك لأن الزحف على السجاد يعزز من نقاط الأطفال لجراثيم فطرية تبلغ 4 أضعاف ما يستنشقه البالغون، مما يساهم في تعزيز سبل الحماية من الوبى بأمراض الربو والحساسية لاحقاً، وفق ما نقلته صحيفة «ديلي ميل» البريطانية عن باحثون أميركيون قال الدكتور براندي بور الباحث بجامعة بورو في ولاية إنديانا الأميركية، والمشرف على الدراسة: «أظهرت العديد من الدراسات أن تعرض الأطفال للمكروبات والجسيمات العائمة للحساسية في هذه المرحلة المبكرة، يلعب دوراً هاماً في تعزيز سبل الحماية من الوبى وأمراض الحساسية».

وأضاف بور أن هناك دراسات أظهرت أيضاً أن التعرض لتنوع عالٍ من المواد البيولوجية، قد يقلل من انتشار الربو والحساسية في وقت لاحق من الحياة، كما أنه قد يشكل تحدياً للجهاز المناعي.

ولتأكيد نتائج هذه الدراسة قام الباحثون بتجربة عملية على طفل أمي تم تعريضه لقطعة من السجاد المنزلي ومن ثم قياس قدر ما استنشقه من الأتربة والجسيمات وتحليل مدى تأثيرها على الطفل الطبيعي.

وتدحض هذه الدراسة القائلة على