

6 فوائد مذهلة للعرقسوس



على رفح مستوى عنصر الإنترفيرون المضاد للفيروسات، كما يحفز من عمل الخلايا المناعية ويحقق التوازن المطلوب للجسم، الأمر الذي يجعل من هذا النبات علاجاً فعالاً لاضطرابات المناعة الذاتية، بما في ذلك التهاب المفاصل الروماتويدي، مرض الذئبة الحمراء الجلدي،

3 - مضاد للالتهاب
أثبتت دراسة حديثة القدرة الفائقة للعرقسوس كمضاد للالتهاب مقارنة بالعديد من الأعشاب الأخرى والأدوية المضادة للالتهاب والتي تحتوي على مادة الإيبوبروفين مثل الـ «أدليل أو مورتين».

4 - مكافحة السرطان
خلصت العديد من الأبحاث إلى أن العرقسوس يحتوي على خصائص مضادة للسرطان وخاصة سرطان الثدي، والجهاز الهضمي عن طريق منع تكون الخلايا السرطانية بالجسم، كما ثبت قدرته الفائقة في مكافحة سرطان الكبد.

5 - الوقاية من تسوس الأسنان
تحتوي جذور العرقسوس على اثنين من المركبات التي تعمل على الوقاية من تسوس الأسنان، والتهابات اللثة.

6 - المحافظة على صحة الجهاز الهضمي
تقلل جذور العرقسوس من التهابات الأمعاء، كما تحافظ على سلامة الجهاز الهضمي وانتظام عملية الإخراج، هذا فضلاً عن دورها في حماية وعلاج الأغشية المخاطية المتضررة في الأمعاء، حسب ما أكتته عدات الدراسات.

«العربية» : اعتاد كثيرون على تناول العرقسوس كمشروب رمضاني لذيق، لكن معظم الناس لا يعرفون أنه يتميز بفوائد مذهلة ستجعل من يعرفها لا يستغني عنه كمشروب أساسي طوال العام.

فجذور العرقسوس تحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الهامة للجسم، فهو مصدر للفيتامينات B1، B2، B3، وB5، كما أنه يعد الجسم بالمعادن اللازمة كالفسفور، الكالسيوم، الحديد واليوتاسيوم، هذا فضلاً عن احتوائه على مواد مضادة للأكسدة تحافظ على الصحة وتعمل على الحماية من الأمراض الخطيرة، وإليك فيما يلي 6 فوائد لنبات العرقسوس، حسب ما جاء في موقع «كبر» المعني بالصحة:

1 - علاج الإجهاد
يساعد العرقسوس في منع حدوث خلل في الغدة الكظرية المسؤولة عن إنتاج الهرمونات التي تسيطر على الإجهاد، كما أنه يشجع على إفراز الأدرينالين وبالتالي خفض مستويات التوتر والتقلق.

2 - تعزيز المناعة
يساعد العرقسوس في تحسين صحة الجهاز المناعي، حيث يعمل

الرياضة خلال الحمل تقي السيدات من اكتئاب ما بعد الولادة



«الأناضول» : أظهرت دراسة إسرائيلية حديثة أن ممارسة الرياضة البدنية أثناء فترة الحمل وبعد الولادة وسيلة آمنة للحد من أعراض اكتئاب ما بعد الولادة.

الدراسة أجراها باحثون في مستشفى فيرجين دي لا لوز في إسبانيا، ونشروا نتائجها اليوم الأربعاء، في دورية (Birth) العلمية.

وتكشف العلاقة بين الرياضة والحد من اكتئاب ما بعد الولادة، خلل فريق البحث 12 دراسة أجريت في هذا الشأن، وأثبتت النتائج أن ممارسة التمارين البدنية أثناء فترة الحمل، ساعدت بشكل كبير على تحسين الحالة النفسية للسيدات، وهو ما انعكس عليهن بعد الولادة.

وأوضحت أن الرياضة وسيلة آمنة لوقاية السيدات من أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، وكانت دراسات سابقة كشفت عن أن حوالي 13 % من النساء يصفن باكتئاب ما بعد الولادة خلال الأسابيع الـ 14 الأولى بعد الولادة.

وحذرت الدراسة من أن اكتئاب الأم قبل وبعد الولادة، له آثار نفسية سلبية على أطفالها، تؤدي إلى عرقلة نمو الأطفال النفسي وأصابتهم بمشكلات في السلوك.

ونصحت الأبحاث الأم بالرضاعة الطبيعية، لأنها تقي السيدات من الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

باحثون: اكتشاف أقدم جمجمة إنسان عاقل بالمغرب على مرحلتين



«رويترز» : قال باحثون أمس إن اكتشاف جمجمة أقدم إنسان عاقل على وجه الأرض حتى الآن تعود إلى أكثر من 300 ألف عام بجبل ابغود باليوسقية وسط المغرب تم على مرحلتين.

وقال عبد الواحد بن نصر الباحث بالمعهد الوطني لعلوم الآثار والتراث بالرباط في مؤتمر صحفي إن اكتشاف جمجمة الإنسان العاقل جاء بعد «بحث مضمّن ومثابرة» على مرحلتين.

وأضاف أن البحث بدأ منذ الستينيات من القرن الماضي بواسطة الجيل الأول من الباحثين حيث عُثر على بقايا إنسان ومجموعة متحجرة تعود للعصر الحجري الوسيط «إلا أنه لم يكن بالإمكان التدقيق في تاريخها وبالتالي لم تعط النتائج المرجوة حول ظهور الإنسان العاقل».

وتابع أن المرحلة الثانية من البحث بدأت عام 2004 بواسطة الجيل الثاني من الباحثين «وبإتداء من 2007 بدأنا نكتشف بقايا هذا الإنسان وحتى 2016».

وقال بن نصر إنه اكتشف مع هذا الإنسان أدوات صيد

«إذ كان يعيش على صيد الغزلان»، بالإضافة إلى جمجمة مراهق وطفل وإنسان آخر «يرجح أنها أنثى».

وأضاف أن هذا الاكتشاف يشكل قفزة نوعية بالنسبة للبحث الأثري في المغرب

وسيغير المفاهيم والمعطيات حول تاريخ البشرية.. ومن جهته قال وزير الثقافة المغربي محمد الأعرج إن «هذا الاكتشاف العلمي الجديد تم في إطار برنامج بحث علمي يسهر على تنفيذ المعهد

الوطني لعلوم الآثار والتراث بالرباط التابع لوزارة الثقافة والاتصال بالتعاون مع معهد ماكس بلانك بألمانيا».

وأضاف أن بقايا هذا الإنسان المنتهي لصنف الإنسان العاقل تم تحديد عمرها بواسطة «التقنية الإشعاعية لتحديد العمر حيث تم تأريخها بنحو 300 ألف عام وبالتالي فهي تعتبر أقدم بقايا لفصيلة الإنسان العاقل تم اكتشافها حتى يومنا هذا».

في العقد المقبل مرضى السرطان سيعيشون 10 سنوات على الأقل

أرباع المرضى في بريطانيا والولايات المتحدة، على قيد الحياة مدة 10 سنوات على الأقل، وحسب الديلي ميل من المتوقع أن يعيش نصف مرضى السرطان في بريطانيا 10 سنوات على الأقل، كما أن معدلات البقاء على قيد الحياة متشابهة في أميركا. وأوضح الدكتور، ديفيد غراهام، من معهد ليفين للسرطان، في ولاية نورث كارولاينا، أنه سيكون هناك تحسّنات كبيرة عما قريب، حيث قال: «يمكن أن يعيش 75% من مرضى السرطان في بريطانيا وأميركا، 10 سنوات على الأقل خلال العقد المقبل». وأضاف غراهام: «أصبح بإمكاننا التحكم بأنواع عديدة من المرض». وتشمل

«إيلاف» : أشار خبراء إلى أن ثلاثة أرباع مرضى السرطان سيقيمون على قيد الحياة مدة 10 سنوات على الأقل بعد تشخيص مرضهم، خلال العقد المقبل. وأشار الباحثون بالتغيرات الرائعة في معدلات البقاء على قيد الحياة، خلال السنوات الأخيرة، وذلك بسبب ابتكار تقنيات جديدة لتشخيص مرض السرطان، وكشف الأورام في المراحل المبكرة، حيث يمكن التخلص منها. وفي الوقت نفسه، يتوقع، بفضل الإجراءات والأدوية الثورية، أن يعيش مرضى السرطان مدة 10 أو 20 سنة، وقال كبار الباحثين، في أكبر مؤتمر للسرطان في العالم، إنه بحلول عام 2027، قد يبقى ثلاثة

