إعداد : ياسر السيد
العدد 3729 - السنة الثالثة عشرة
الأحد 5 ذو الحجة 1441 - الموافق 26 يوليو 2020
Sunday 26 July 2020 - No.3729 - 13 th Year

هل يساعد العلاج بالأعشاب حقاً على التخلص من مشكلات معوية لدى الأطفال؟

«رويترز» : قد يميل الكثير من الآباء الذين يعاني أطفالهم من مشكلات معوية مزعجة إلى تجربة العلاج بالأعشاب منزليا بسبب الإحباط من عدم توافر خيارات علاجية تقليدية جيدة لكن دراسة جديدة تشير إلى أن عليهم توخي الحذر لدى استخدامها.

وفحص باحثون بيانات 14 دراسة نشرت من قبل شملت 1927 طفلا يعانون من مشكلات في الجهاز الهضمي مثل الإسهال والجفاف والمغص والإمساك وآلام البطن ومتلازمة القولون المتهيج أو ما يعرف بالقولون العصبي. ولم يجد الباحثون بيانات كافية في النتائج الإجمالية تثبت أن العلاج بالأعشاب قد يفيد في أي من تلك المشكلات الصحية. لكن بعض الدراسات الصغيرة أشارت بالفعل إلى أن بعض العلاجات العشبية قد تفيد في تخفيف حدة الإسهال وآلام البطن والمغص ولم تخلص الدراسات إلى وجود أي آثار جانبية خطيرة لتناولها.

وقال الطبيب دنيس أنهاير من جامعة دوسبورج-إسن في ألمانيا وهو كبير الباحثين في الدراسة لرويترز هيلث «نقص الأبحاث التي تخلص إلى نتائج حاسمة مشكلة عامة للأسف في مجال طب الأطفال لكن المشكلة التي تخص العلاج بالأعشاب هي أن الكثير من تلك العلاجات ليس لها منتجات موحدة ومرخصة».

ويعني ذلك أن وجود أدلة على أن أحد الأعشاب قد يكون آمنا وفعالا مع مشكلة صحية بعينها لا يعني بالضرورة أن كل أشكاله التجارية المتاحة سيكون لها ذات التأثير ولن يكون لها أعراض جانبية.

وعندما فحص الباحثون أربع دراسات شارك فيها إجمالي 424 طفلا وجدوا بعض الأدلة التي تشير إلى أن تشكيلة من العلاجات بالأعشاب قد تساعد في تخفيف أعراض الإسهال وهي عشب عرق إنجبار وعصير بذور الخروب ومجموعة أعشاب تعد بإضافة البابونج (الكاموميل).

كما أشارت إحدى الدراسات التي شارك فيها 120 طفلا إلى أن زيت النعناع ربما يساعد في تقليل مدة الإصابة بآلام مزمنة في البطن غير معروفة السبب وكذلك يقلل من تكرارها وشدتها.

وخلصت مراجعة الباحثين لخمس دراسات صغيرة عن علاج المغص لدى الرضع بالأعشاب إلى أن الشمر قد يفيد في تخفيف أعراضه. وقال أنهاير في رسالة بالبريد الإلكتروني إن على الآباء مراجعة الطبيب قبل تجربة علاجات بالأعشاب لأطفالهم رغم أنها تستخدم عادة بالإضافة للعلاجات التقليدية أو تساعد في تقليل الاعتماد على العلاج بالأدوية.

ويقول الطبيب بيتر لوكاسن وهو باحث في المركز الطبي لجامعة رادبود في هولندا والذي لم يشارك في الدراسة إن سببا إضافيا للحذر من استعمال تلك العلاجات هو أن الدراسات التي فحصها البحث الأخير التي خلصت لفاعلية العلاج بالأعشاب لا تظهر مدى تأثيرها.

وأضاف أن العلاجات العشبية عادة ما تمزج بين مجموعة من المكونات بنسب مختلفة بما قد يغير طريقة عملها ومدى أمانها للأطفال وقد تحتوي أيضا على مكونات كيميائية قد تكون لها آثار جانبية خطيرة أو تشكل خطرا من تخطي الجرعة الآمنة.

وفي سبب إضافي للحذر قال لوكاسن «قد يكون سبب تأخر تشخيص الحالة هو أن الآباء يطلبون المساعدة الطبية بعد فوات الأوان لأنهم بدأوا بتجربة العلاجات العشبية أولا».

لإنقاص الوزن.. إليك هذه الوجبة الـ «إنستغرامية» المثالية

«العربية نت» : انتشرت طريقة جديدة لإعداد البيض بشكل صحي، خاصة بين متبعي الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن، حيث امتلأ موقع «إنستغرام» بصور متنوعة لذلك الطبق اللذيذ، الذي لا تتخطى سعراته الحرارية 160 سعراً حرارياً فقط.

الوصفة الصحية لإعداد البيض تسمى «البيض السحابي»، نظراً لشكل بياض البيض الذي يشبه السحاب بعد إعداده، بينما يقبع الصفار في المنتصف، بحسب تقرير مدعم بالصور، نقله موقع صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وطريقة إعداد الوجبة «الإنستغرامية» تبدأ بفصل بياض البيض عن الصفار، ثم يُخفق البياض حتى يتماسك قوامه ويصبح أشبه بالسحاب الكثيف. يمكن إضافة بعض الأعشاب أو الجبن المبشور قليل الدسم، ثم يقسم في شكل وحدات منفصلة في إناء الطهي، مع أهمية تشكيل ما يشبه الحفرة في المنتصف.

يتم طهي وحدات البياض المخفوق بالفرن الساخن مسبقاً بدرجة حرارة 230 درجة مئوية لمدة من 5 إلى 8 دقائق. بعدها يُخرج إناء الطهي من الفرن ويوضع صفار البيض داخل «الحفرة» الوسطى لكل وحدة من بياض البيض السحابي، مع إضافة القليل من الملح والفلفل، حسب الرغبة.

يُعاد إناء الطهي إلى الفرن ليتم الطهي لـ5 دقائق «أو ربما أكثر قليلاً حسب الرغبة»، بعدها تُصبح الوجبة الصحية جاهزة للتقديم.

تخلص من التوتر في دقائق.. بهذه الطريقة العلمية

«العربية نت» : إذا كنت تنوي التخلص من التوتر والقلق في غضون دقائق معدودة. فإليك الطريقة: التنفس العميق البطيء له آثار ملحوظة على كل من العقل والجسم عند ممارسته بالطريقة السليمة.

والتنفس العميق أحد أبسط وأقرب سبل الوصول الأكثر سهولة إلى حالة الاسترخاء، ولكن لم يعرف سوى القليل عن كيفية أن عملا بسيطا مثل التنفس يؤدي إلى تلك الحالة من الاسترخاء. الآن، ولأول مرة، توصل العلماء إلى تحديد كيفية الارتباط بين بطء التنفس وهدوء العقل، بحسب موقع «كير 2».

خلايا عصبية صغيرة

في دراسة حديثة لجامعة ستانفورد، اكتشف العلماء مجموعة صغيرة من الخلايا العصبية في عمق جذع المخ، وهي التي تربط التنفس بمختلف حالات العقل، بما في ذلك الاسترخاء والانتباه والإثارة والقلق. اكتشفت هذه الخلايا في الفئران لأول مرة في عام 1991، ويشار إليها باسم «جهاز تنظيم ضربات القلب التنفسي»، ومن المعروف حالياً أنه يوجد أيضاً مثله في الجسم البشري.

بالمقارنة مع القلب، الذي يبطئ ويسرع فحسب، فإن هناك طبيعة متعددة الأبعاد لمنظم ضربات القلب التنفسي، والذي يواكب كافة حالات تغير التنفس المختلفة. على سبيل المثال، يتغير التنفس عندما نتعرض لاستثارة أو نتنهد أو نتثاءب أو نلهث أو ننام أو نبكي وعندما نمارس الرياضة.

أراد العلماء معرفة ما إذا كانت أنواع مختلفة من #الخلايا العصبية في قشرة المخ قد تسيطر على أنواع مختلفة من التنفس. وتمكنوا من تحديد حوالي 60 نوعا فرعيا مختلفاً في أجهزة تنظيم ضربات القلب التنفسية في الفئران باستخدام تقنيات الوراثة المتقدمة التي سمحت لهم بمراقبة مختلف البروتينات التي تنتجها الجينات في كل خلية.

بعد تحديد هذه الأنواع الفرعية العصبية، بدأ العلماء بعد ذلك عملية جس انتقائي لنوع فرعي واحد في كل مرة في الفئران. وسمح هذا لهم بمراقبة كيفية تأثير دمار نوع فرعي واحد على تنفس الفئران.

وفي دراسة ذات صلة عام 2016، نجح العلماء في عزل الخلايا بالفئران، التي كانت مرتبطة بالتنهد، إذ عندما دمرت تلك الخلايا، فقدت الفئران قدرتها على تنفس الصعداء. (نعم، صدق أو لا تصدق، فإنه وفقا لهذا البحث، يمكن للفئران أن تتنهد).

وجه العلماء في ستانفورد ضربة قاضية إلى نوع فرعي مختلف من الخلايا العصبية في الفئران، ولكن هذه الضربة لم تعقبها ملاحظة أي تغييرات في التنفس. ولكن ما إن وضعت الفئران في بيئة مختلفة، فقد لاحظ العلماء أنها كانت هادئة على نحو غير عادي، ولم تظهر سلوكها الاستكشافي النمطي، من الرغبة في تشمم محيطها الجديد.

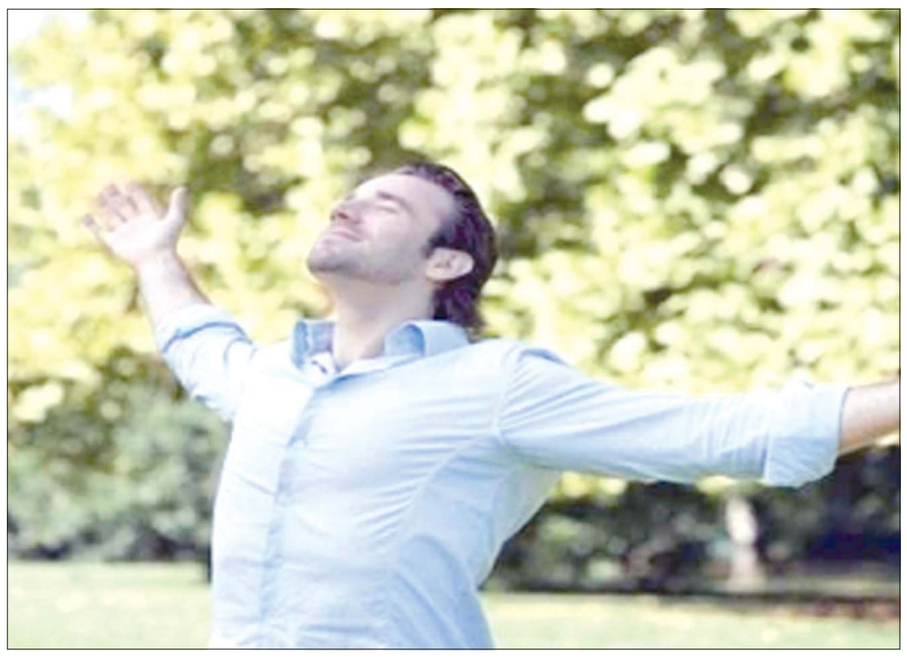
ببساطة قبعت الفئران في بقعة واحدة، في حين أن الفئران كانت لا تزال تحتفظ بقدرتها على الشم والتنفس بشكل أسرع، فإنها لم تفعل ذلك كثيراً، وبدلا من ذلك فقد فضلت بطء التنفس.

«لوكاس كوروليوس»

ويعتقد العلماء أنه بدلا من تنظيم عملية التنفس، فإن الخلايا ترصد التنفس، ثم ترسل المعلومات إلى جزء آخر في جذع المخ يكون مسؤولاً عن الإثارة. هذا الجزء، الذي يسمى «لوكاس كوروليوس»locus coeruleus يتحكم في إثارة حالات مثل اليقظة والانتباه والقلق والضيق.

ويعتقد العلماء أن الجزء من جذع المخ، الذي يوجد فيه مركز السيطرة على التنفس، يلعب دوراً مهماً في كيفية إثارة تأثيرات التنفس والعاطفة.

ويأمل العلماء في أن يتم فهم هذا المجال بشكل أفضل يمكن أن يؤدي إلى تطوير أشكال فعالة من العلاج للتعامل مع التوتر والاكتئاب وغيرها من الأحوال العقلية السلبية.



اكتشاف الخلية المسببة للصلع والشعر الأبيض والعلاج النهائي قريباً

بشرى سارة لملايين من الرجال حول العالم حيث تم اكتشاف الحل النهائى للصلع والشعر الأبيض عن طريق الصدفة بواسطة علماء أمريكيون.

ووفقاً لصحيفة «ديلى ميل» البريطانية، قال العلماء إنهم على أعتاب تطوير كريم أو مرهم لعلاج الصلع أو وقف الشعر الأسود من التحول إلى اللون الرمادى أو الأبيض.

وأوضح العلماء أنهم كانوا يبحثون عن بعض أورام السرطان، وبالصدفة البحتة وجدوا مفاجأة من العيار الثقيل وهى الخلايا التى تسبب الصلع والشعر الرمادى.

وقال «لو لو» أستاذ الأمراض الجلدية فى المركز الطبى الجنوبى الغربى فى تكساس إن هذا الاكتشاف فرصة مذهلة يمكن أن تؤدي إلى علاج فعال.

ووجدت الدراسة التى نشرت فى مجلة الجينات والتنمية أن البروتين المسئول عن الصلع يسمى «KROX20» وهو مرتبط أيضاً بتطوير الأعصاب، وينتج جين يسمى عامل الخلايا الجذعية (SCF) وهو أمر ضروري لتصبغ الشعر.

وعندما قام العلماء بحذف الجين عامل الخلايا الجذعية (SCF) في خلايا الشعر لدى الفئران، تحول شعرهم إلى الأبيض، وعندما تم حذف البروتين "KROX200"، لم ينمو الشعر وأصبحت الفئران صلعاء.

وأضاف الباحثون أنهم يأملون فى المستقبل فى خلق مركب موضعى يقوم بتوصيل الجينات اللازمة لبصيلات الشعر لتصحيح هذه المشاكل التجميلية.

لا تهملوا قشر الليمون .. ففوائده مذهلة!

لا يعرف الكثير منا أهمية الليمون الصحية والجمالية، لكن كم منا يفكر في أهمية قشور الليمون ويحرص على عدم التخلص منها؟

تحتوي قشور الليمون على ما يتراوح بين 5 إلى 10 أضعاف فيتامين C الموجود في عصيرها، هذا فضلاً عن احتوائها على فيتامين A بكميات كبيرة، الأمر الذي يحسن الصحة ويحافظ عليها.

وإليكم فيما يلي 7 فوائد مذهلة لقشور الليمون تعد بمثابة معجزة طبية طبيعية، حسبما جاء في موقع «بولدسكاي» المعني بالصحة:

1 – مقاومة الخلايا السرطانية

يساعد قشر الليمون في مكافحة الخلايا السرطانية، وذلك لاحتوائه على مادتي الفلافونويد، وسالفيسترول Q 40 المقاومتين للخلايا السرطانية، لذا فالمواظبة على تناول قشر الليمون يساعد في الوقاية من عدة أنواع من #السرطان، كسرطان الثدي، والقولون، والجلد وغيرها.

2 – خفض الكوليسترول

لاحتوائه على مركبات البوليفينول، فإن قشر الليمون يساعد في خفض مستويات الكوليسترول الضار بالجسم، مما يساعد في الحفاظ على سلامة الشرايين وصحة القلب.

3 – المحافظة على صحة العظام

يساعد قشر الليمون في المحافظة على عظام صحية، وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين C والكالسيوم.

4 – الحماية من أمراض القلب

يحتوي قشر الليمون على البوتاسيوم والذي يحافظ على المستوى الطبيعي لضغط الدم، مما يعد عامل حماية من أمراض القلب، والأوعية الدموية.

5 – المحافظة على صحة الفم

من المعروف أن نقص فيتامين C يؤدي إلى مشاكل الفم والأسنان، لذا فإن قشر الليمون يعد وسيلة غاية في الفاعلية للحماية من نزيف اللثة، والتهاباتها.

6 – المحافظة على البشرة

ولاحتوائه على حمض السيتريك إلى جانب فيتامين C، يساعد قشر الليمون في تنقية الدم والتخلص من الشوائب العالقة بخلايا الجلد، الأمر الذي يمنحك بشرة صحية، هذا فضلاً عن احتوائه على مواد مضادة للأكسدة تساعد في إزالة السموم من الجلد.

وإذا كنت تعاني من البثور أو حب الشباب، فقناع قشور الليمون هي أفضل الخيارات.

–7 إنقاص الوزن

تساعد أيضاً قشور الليمون في التخلص من الوزن الزائد، وذلك لاحتوائها على البكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان والتي تساعد في إنقاص الوزن.