

التوت الأزرق فوائد كثيرة
ومنافع عديدة



1 - يحافظ على المستوى المعتدل للكوليسترول ويحمي القلب.

2 - في حالة وجود مشاكل معوية تسبب «الإسهال»، فإن تناول أوراق التوت الأزرق يسبب الراحة.

3 - التوت الأزرق المجفف يقلل من التهابات المثانة.

4 - المستخلصات المستخرجة من التوت الأزرق تدخل في صناعة بعض الأدوية التي تعالج ضعف الإبصار والمشاكل المتصلة بالرؤية بشكل عام.

5 - أثبتت بعض الدراسات أن التوت الأزرق يقي من سرطان المبيض.

6 - يمكن تحضير بعض العلاجات المنزلية من التوت الأزرق لعلاج المشاكل المتصلة بالجرى البولي.

7 - التوت الأزرق يعالج «الإمساك».

8 - التوت الأزرق يعزز من صحة المخ ويمنى المهارات المتصلة بالمعرفة.

«العربية نت» : التوت الأزرق من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة وخصوصا فيتامينات. فالتوت الأزرق يحتوي على فيتامينات «C» و «K» و «E» و «A»، إضافة إلى السكر والبكتين والأحماض العضوية. كما أنه غني أيضاً بالمعادن المفيدة مثل المغنيز الذي يعزز من عملية امتصاص النشويات والبروتين، إضافة إلى احتواء التوت الأزرق على الألياف.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، فإن التوت الأزرق يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، مما يساعد في حماية خلايا الجسم ويقاوم علامات التقدم بالعمر. كما أنه من الفواكه التي تقلل من الالتهابات بالجسم.

ولنلق نظرة على الفوائد الذهبية للتوت الأزرق:

«العربية نت» : أوضحت دراسة جديدة أن ليلة من الأرق قد تؤدي إلى الحد من الشعور بالاكتئاب في اليوم التالي إلا أن عدم أخذ قسط كاف من النوم لفترة طويلة يرتبط بالإصابة بالاكتئاب أسوأ لدى الشباب.

قال ديفيد إيه كالمباتش، المشرف على الدراسة وهو من كلية الطب بجامعة ميشيغان في آن أربور: «الرسالة بشكل عام هي أن قلة النوم والحرمان من النوم الجيد يؤديان إلى حالة مزاجية سيئة وهو ما يزيد النوم سوءاً».

وأضاف أن هذه العلاقة كانت واضحة لدى الشباب اللواتي يتمتعن بصحة جيدة وليس فقط لدى من يعانون من الأرق أو الاكتئاب.

وشملت الدراسة 171 طالبة جامعية وجرى على مدار أسبوعين، وبدأت بسؤال كل طالبة بشكل مباشر وتقييم مستويات القلق والاكتئاب ومتابعة ذلك بتقرير يومي تقدمه كل طالبة عن حالتها المزاجية وشعورها بالقلق. وقدمت الشباب أيضاً تقريراً عن فترة نومهن والوقت الذي احتجن له حتى يستغفرن في النوم ومعدلات جودة النوم كل ليلة.

وفي المتوسط تراوح نوم النساء سبع ساعات و22 دقيقة كل ليلة. وكان بحاجة إلى 21 دقيقة للاستغراق في النوم. وفي المجمل ذكرن أن معدل نومهن كل ليلة «مقبول».

وفي بداية الدراسة، جرى تصنيف ثلث النساء على أنهن في نطاق «خطر» الإصابة بالاكتئاب، وجرى تصنيف

«العربية نت» : توصل باحثون فرنسيون إلى تطوير جزيئة قادرة على الحد من حيوية خلايا الميلانوما من دون أن تلحق أضراراً بتلك السليمة، ما يشكل آملاً بالقضاء على سرطان الجلد القوي هذا.

وقام فريق من المعهد الفرنسي للصحة والبحوث الطبية (إنسر) تحت إدارة ستيفان روشي بتطوير هذه الجزيئة التي تحمل اسم «اتش إيه 15».

وقد نشرت نتائج أعمالهم في مجلة «كانسر سيل» الأميركية.

والميلانوما هو نوع قوي جداً من سرطان الجلد وبطال «الخلايا المسؤولة عن إنتاج الميلانين التي تعطي للبشرة لونها»، بحسب ما ذكر المعهد

في حالات السرطان».

وبعد عدة تجارب، توصل الباحثون إلى تعديل الهيكلية الأساسية للجزيئة تحت اسم «اتش إيه 15».

فباتت الجزيئات الجديدة قادرة على القضاء على خلايا الميلانوما من خلال دفعها إلى قتل نفسها ومن دون أن يؤثر ذلك على الخلايا السليمة، بحسب ما بينت التجارب على الفئران.

وأثبتت «اتش إيه 15» أيضاً فعاليتها في مكافحة أنواع أخرى من الأورام، مثل سرطان الثدي والقولون والبروستات والبنكرياس.

ويعتزم الفريق الذي يقوده روشي إطلاق تجارب سريرية في المرحلة الأولى عما قريب.

10 عادات مدمرة لأسنانك... تجنبها



«العربية نت» : وأنت تبحث عن أسنان جميلة في صحة جيدة، انتبه ربما تقع المحذور وتدمر ما قصدت إصلاحه.

ونشرت صحيفة «دبلي ميل» نصائح نقلاً عن طبيب أسنان للحفاظ على الأسنان وتجنب العادات التي قد تضر صحتها.

1. الفرشاة الإلكترونية

إذا لم تستخدم الفرشاة الكهربائية بالطريقة الصحيحة فإنها لن تكون مفيدة، والأفضل: لا لمس الأسنان بأطراف الشعيرات ولا تضغط، وخذها معك لطبيب الأسنان واسأله بشأنها.

2. معجون التبييض

يستعمل الكثيرون معاجين تبيض الأسنان ولكنها قد تأتي بنتيجة عكسية فم تصبح الأسنان داكنة أكثر وحساسية على المدى البعيد من الاستخدام.

3. شطف الأسنان

لا تضع الماء بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مباشرة، لأنه يذهب بالفلورايد ويقلل من فعالية المعجون. إذا شعرت أنك بحاجة لشطف خارج فمك فليكن بغسول فم لا يحتوي على كحول، بشرط أن لا تأكل ولا تشرب لنصف ساعة بعد تغسيل الفم والأسنان.

4. استخدام الفرشاة

لا تضغط على الأسنان

9. الفرشاة الخشنة

ربما لا تحتاج الفرشاة الخشنة إلى نصيحة للابتعاد عنها لما تسببه من تدمير للأسنان.

10. مدة التفريش

أشارت إحدى الإحصائيات إلى أن 43 في المئة من الناس لا يمشون 45 ثانية في تفريش أسنانهم.

على الأحماض، والفواكه مباشرة. انتظر 30 دقيقة أو استخدم غسولاً فيه فلورايد لإزالة الحوامض.

8. معجون الأسنان

أضحى مفهوم معجون الأسنان «الشامل» شائعاً جداً. لكنه قد يكون وراء تفتت الأسنان وأمراض اللثة إذا كان خالياً من الفلورايد، الذي ثبت علمياً أنه يقاوم خراب الأسنان.

يعرض الصحة للخطر.

6. الخيوط

عليك استخدام الخيوط برفق أثناء تمريرها بين الأسنان وإلا فإنك ستدمر اللثة.

7. التوقيت

التوقيت مهم جداً. لا تنظف أسنانك بالفرشاة بعد أكلك الطعام المحتوي

كثيراً أثناء تفريشها. وابدأ من أماكن مختلفة لأن المكان الأخير دائماً يحصل على اهتمام أقل في كل مرة بسبب الملل.

5. غسول الفم

إن استخدام غسول الفم المحتوي على كحول يمكن أن يسبب السرطان. وأثبتت الدراسات أن الاستخدام المفرط لثلاث مرات يومياً

دراسة : النوم غير الهادئ يدفع بالشابات إلى الاكتئاب



«العربية نت» : أوضحت دراسة جديدة أن ليلة من الأرق قد تؤدي إلى الحد من الشعور بالاكتئاب في اليوم التالي إلا أن عدم أخذ قسط كاف من النوم لفترة طويلة يرتبط بالإصابة بالاكتئاب أسوأ لدى الشباب.

قال ديفيد إيه كالمباتش، المشرف على الدراسة وهو من كلية الطب بجامعة ميشيغان في آن أربور: «الرسالة بشكل عام هي أن قلة النوم والحرمان من النوم الجيد يؤديان إلى حالة مزاجية سيئة وهو ما يزيد النوم سوءاً».

وأضاف أن هذه العلاقة كانت واضحة لدى الشباب اللواتي يتمتعن بصحة جيدة وليس فقط لدى من يعانون من الأرق أو الاكتئاب.

وشملت الدراسة 171 طالبة جامعية وجرى على مدار أسبوعين، وبدأت بسؤال كل طالبة بشكل مباشر وتقييم مستويات القلق والاكتئاب ومتابعة ذلك بتقرير يومي تقدمه كل طالبة عن حالتها المزاجية وشعورها بالقلق. وقدمت الشباب أيضاً تقريراً عن فترة نومهن والوقت الذي احتجن له حتى يستغفرن في النوم ومعدلات جودة النوم كل ليلة.

وفي المتوسط تراوح نوم النساء سبع ساعات و22 دقيقة كل ليلة. وكان بحاجة إلى 21 دقيقة للاستغراق في النوم. وفي المجمل ذكرن أن معدل نومهن كل ليلة «مقبول».

وفي بداية الدراسة، جرى تصنيف ثلث النساء على أنهن في نطاق «خطر» الإصابة بالاكتئاب، وجرى تصنيف

17 في المئة على أنهن في حالة «قلق بالغة».

والنساء اللواتي سجلن معدلات نوم أقل كل ليلة على مدار الأسبوعين كن أقرب إلى الإصابة بالاكتئاب بالغ أو عدم القدرة على التخلص بالأشياء.

وقال كالمباتش إن ليلة من الأرق قد تحسن المزاج في اليوم التالي، ولكن لسوء الحظ فإن الآثار العلاجية لها لا

هل انتهى عصر المضادات الحيوية؟



أبلغ مسؤولون بالطعام الصحي في الولايات المتحدة عن أول حالة بالبلاد لمرضة بعدوى مقاومة لكل أنواع المضادات الحيوية، وعبروا عن قلقهم الشديد من أن ما يطلق عليها البكتيريا القاتلة قد تشكل خطراً كبيراً بالنسبة لأنواع العدوى المعتادة في حال انتشارها.

وقال توماس فريدن مدير المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها «نواجه خطورة الدخول في عالم ما بعد المضادات الحيوية» في إشارة إلى عدوى بالجهاز البولي لامرأة في بنسلفانيا نبلغ

من العمر 49 عاماً ولم تسافر خلال الأشهر الخمسة الماضية.

وقال فريدن خلال مأدبة غداء نظمها نادي الصحافة الوطني في واشنطن العاصمة إن العدوى لم يتم السيطرة عليها حتى بعقار كوليستين وهو مضاد حيوي مخصص للاستخدام ضد ما يطلق عليها «البكتيريا الكابوس».

وورد ذكر الإصابة اليوم الخميس في دراسة دورية تابعة للجمعية الأميركية لعلم الأحياء المجهرى. وقالت الدراسة إن البكتيريا نفسها

أصيبت بجزء صغير من الحمض النووي يطلق عليه اسم البلازميد الذي يمر بجينوم يطلق عليه اسم إم.سي. آر.1- يمنحه مقاومة للكوليستين.

وقالت الدراسة «يبدو ذلك بظهور بكتيريا مقاومة للعقاقير على نطاق واسع». وأجرى الدراسة مركز والتر ريد الطبي العسكري.

وأضافت الدراسة «حسب علمنا هذا أول بلاغ عن إم.سي. آر.1- في الولايات المتحدة».

وشددت الدراسة على أهمية المراقبة المتواصلة لتحديد التكرار الفعلي للجين في الولايات المتحدة.