

دراسة : طول فترة الرضاعة الطبيعية مرتبط بتراجع خطر الإصابة بأمراض في الكبد



تشير دراسة أمريكية إلى أن الإهمال اللائق يرضع أولادهم بشكل طبيعي عشاء أشهر أو أكثر ربما تقل الدهون في أجسادهم كما يقل خطر إصابتهم بأمراض في الكبد. وهناك صلة مفترضة طويلة بين الرضاعة الطبيعية وفوائد صحية للنساء من بينها تراجع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان. وركزت الدراسة الحالية على ما إذا كانت الرضاعة مرتبطة بمرض براجع خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي الذي عادة ما يكون مرتبطا بالبدانة وعادات الكبد معيبة. وتابع الباحثون 844 امرأة لمدة 25 عاماً بعد ولادتهن. وشكل عام إرضاعهن أولادهن الممتدة منهن إرضاعهن أولادهن لغفتر شهر و 25 في المئة قلن إبهن أرضعن أولادهن بشكل طبيعي لغفتر تراوحت بين شهر وستة أشهر و 43 في المئة ذكرن إرضاعهن أولادهن لغفتر أطول. وذكر الباحثون في دورية

غير الكحولي. وقل احتمال إصابة النساء اللائي أرضعن أولادهن ستة أشهر على الأقل بأمراض في الكبد بنسبة 52 في المئة بالمقارنة مع الأمهات

وللأئي أرضعن أولادهن أقل من شهر.

وقالت الطبيبة فيرال أجميرا من جامعة كاليفورنيا في سان ييجو إن «هذا التحليل الجديد

يسهم في الكم المتزايد من الأدلة التي تثبت أن رضاعة لطفل بشكل طبيعي تمثل أيضا فوائد صحية مهمة للأم،، حسبما ذكرت «رويترز».

القهوة قد تحارب مرضين قاتلين!



حقيقة الشاي الأخضر.. 8 خصائص «فاصلة»



حماية الجلد

يوفر الشاي الأخضر حماية فعالة من أشعة الشمس عبر تحييد الجذور التي تنتجها الشمس وتتسبب بشيخوخة الجلد. وفوائد الشاي الصحية تصل للجسم سواء كان ساخناً أو بارداً.

خفض الوزن

الشاي الأخضر يزيد من
معدل التمثيل الغذائي
في الجسم وبالتالي
يساعد في خسارة الوزن.
وأظهرت دراسة انخفاضاً
بنسبة 4.6 بالمائة من وزن
الجسم خلال 3 أشهر
شملت 70 خضاراً.

أظهرت دراسة أن الشاي الأخضر يوفر الحماية ضد تطور ارتفاع ضغط الدم، ووجدت أيضا أن مكونات الشاي الأخضر تمنع هذه الظاهرة عبر تحسين مرونة الأوعية الدموية.

يحافظ على صحة
أسنانك

وجدت دراسة واسعة
النطاق أجريت في اليابان ان

شرب كوب واحد من الشاي الأخضر يومياً يحافظ على الأسنان ويمنع أمراض اللثة التي تسبب فقدان الأسنان في سن الشيخوخة.

يقلل الكولسترول

الاستهلاك الثابت للشاي الأخضر يؤثر بشكل إيجابي على خفض الكوليسترول في الدم. وأظهرت دراسة أن اليابانيين الذين استهلكوا الشاي الأخضر يوميا كان

لديهم مستويات أقل من
السيطرة.

يحسن الذاكرة

اختبرت دراسة علمية حديثة
ثنتين من المكونات الموجودة
في الشاي الأخضر، فوجدت
أن هذين المكونين لديهما القدرة
على تحفيز نشاط الدماغ
تحسين الذاكرة.

يمنع نزلات البرد

وجد الباحثون أن في الشاي

لأخضر مستويات عالية من المواد المضادة للاكسدة، التي تسهم بدورها في تعزيز نظام المناعة، أي تحصن الجسم من نزلات البرد والإنفلونزا على وجه التحديد.

مكافحة الزهايمر

أظهرت دراسة أجريت عام 2010 على الحيوانات، أن الشاي الأخضر له دور في الوقاية من موت الخلايا العصبية المرتبطة بالخرف ومرض ألزهايمر.

يقول الخبراء بأن
الطوبية وانخفاض درجة
الحرارة في فصل الشتاء،
يؤيدان لانتشار وتكاثر
خشرات العث في السريـر،
وعلى الأرائك، ومقاعد
السيارة، وحتى على
كرسي المكتب.

ويمكن لكل حشرة من
هذه الحشرات التي تضع
عادة أكثر من 80 بيضة،
أن تنتقل من الخارج إلى
داخل المنزل طلباً للدفء
والإختباء في الأماكن
الدافئة.

وتتغذى هذه الحشرات
التي تشبه العناكب

الصغيرة على جلد الإنسان،
وتقرّز مادة كيميائية في
بrazان قد تتسبب بالتهشور
والتهيج والرد، والأَكْزِيمَا،
والطّفْس، وسيلان الأنف،
واحمرار العينين، والحكة
إضافة إلى القُفَاهَانِ الذي
التحسّسي. ويعدّ العُطاس
المستمرّ أحد أهمّ الأعراض
المُحتملة لتكاثر العث في
المَنْزِل أو مكان العمل.

ويقول أستاذ جوهري
الخيري في السلسلة المنزلية،
إنّ ثلّ الغبار يعشق الدفء
والرطوبة، لذلك يزدهر
في فصل الشتاء. ويسبب إلى
البقع الدافئة مثل السجّاء أو

الأراثك. ويضيف رانجن،
بان السرب قد يحتوي على
1.5 مليون حشرة تغذي
على جلد الإنسان وتمتص
الرطوبة لتبقى على قيد
الحياة.
وبنصم رانجن الأشخاص
الذين يعانون من العفاس
بشكل مستمر ويشعرون
بحساسية غير مبررة،
بالتخلص من الملابس الملوثة.
وتعزز سفير للهواء البارد
بشكل مستمر، للفضاء على أنه
الحشرات. إضافة إلى غسل
الملابس والأغطية أسبوعياً في
درجات حرارة مرتفعة. وفق
ما ورد في «24».

مشكلات ما بعد الطمث تؤثر سلباً على نوعية حياة النساء



واعترفت نايبي أنه «من المبع الاهتمام
بمسئلة من الأمراض التي يعتقد معظم
الناس أنها تافهة وليست مهمة وغير
جديرة بالعلاج. بعض الناس يعتقدون
أنها ستختفي بمرور الوقت ولا يشركون
الطبيعة الممنعة الدائمة التي لا يتكفل
خطرا على الحياة ولكن ربما تؤثر بشكل
ملحوظ على العلاقة الحميمة والاعتزاز
بالجنس وشكل الجسم».

ويبدأ عادة انقطاع الطمث عند النساء بين
سن 45 و 55. ومع تقلص إفراز المبايض
لهرموني الاستروجين والبروجيستيرون
يمكن أن نشعر النساء بأعراض من بينها
الحفاف المهبلي والتهابات المسالك البولية
وتقلبات الحالة المزاجية والم افصائل
و اضطراب الذاكرة والهبات الحورية
والأرق.

وقالت الطبيبة ميشيل وارن من المركز
الطبي لجامعة كولومبيا بمدينة نيويورك،
إن نساء كثيرات ربما يشعرن بتحسّن
بالمثل بعد جراحهم ومات بديلة، بحسب
ما نقل «العربية نت» .

العطاس المستمر دليل على وجود العث في المنزل



الصغيرة على جلد الإنسان،
وتقرّز مادة كيميائية في
بrazان قد تتسبب بالتهشور
والتهيج والرد، والأَكْزِيمَا،
والطُصَي، وسيلان الأنف،
واحمرار العينين، والحكة
إضافة إلى القُفَاهَانِ
الحسّاسي. ويعدّ العُطاس
المستمرّ أحد أهمّ الأعراض
المُحتملة لتكاثر العث في
المَنْزِل أو مكان العمل.

ويقول أستاذ جوهري
الخيري في السلسلة المنزلية،
إنّ ثلّ الغبار يعشق الدفء
والرطوبة، لأنّه يزهّد
في فصل الشتاء، ويسجى إلى
البقع الدافئة مثل السجّ أو

الأراثك. ويضيف رانجن،
بان السرب قد يحتوي على
1.5 مليون حشرة تغذي
على جلد الإنسان وتمتص
الرطوبة لتبقى على قيد
الحياة.
وبنصم رانجن الأشخاص
الذين يعانون من العساس
بشكل مستمر ويشعرون
بحساسية غير مبررة،
بالتخلص من الملابس الملوثة.
وتعزز سير اللهاة البارز
بشكل مستمر، للفضاء على حد
الحشرات، إضافة إلى غسل
الملابس والأغطية أسبوعياً في
درجات حرارة مرتفعة، وفق
ما ورد في «24».