

هكذا يمكن أن تعالج السعال بسرعة في المنزل



نشر موقع «الف.بي.زي» الروسي تقريراً تحدث فيه عن السعال الذي يعد عملية طبيعية تساعد الجسم على التخلص من المخاط، والجدير بالذكر أن استمرار السعال لفترات طويلة يدل على إصابة المرء ببعض الأمراض على غرار العدوى الفيروسية.

وقال الموقع في تقريره الذي ترجمته «عربي21» إنه يمكن التخلص من السعال الناجم عن الإصابة بترلات البرد والأنفلونزا دون الحاجة إلى استخدام أدوية، وذلك عن طريق اللجوء إلى عدد من العلاجات الطبيعية.

وأضاف الموقع أن البروبيوتيك، والتي تعتبر بكتيريا حية لها العديد من الفوائد على الصحة، من العلاجات التي تساعد على التخلص من السعال، وعلى الرغم من أن تناول هذه البكتيريا الحية لا يخفف من السعال بشكل مباشر، إلا أنه يساعد على موازنة البكتيريا التي تعيش في الأمعاء أو ما يعرف بالفلورا المعوية. ومن هذا المنطلق، يساعد توازن الفلورا المعوية على تعزيز وظائف الجهاز المناعي.

وفقاً لبعض الدراسات، تقلل العصبة اللبنية (نوع من البكتيريا يوجد في منتجات الألبان) من خطر الإصابة بالأنفلونزا أو نزلات البرد. ويعتبر الحليب المتخثر من المنتجات الغنية ببكتيريا حمض اللاكتيك، والجدير بالذكر، أن مكملات البروبيوتيك تباع داخل الصيدليات أو في المحلات التجارية، ويوجد البروبيوتيك في بعض أنواع الزبادي وفي حساء اللبوس.

وتذكر الموقع أن العسل من

العضوي الذي يحتوي عليه الفئاع، على تخفيف حساسية الحلق.

وبين الموقع أن الزعتر يستخدم كعلاج لبعض أمراض الجهاز التنفسي، وبشكل عام، يساعد مستخلص الزعتر على تخفيف السعال والتهاب القصبات قصير الأمد، ويدور، يؤثر فلافونويدس، الذي تحتوي عليه أوراق الزعتر، بشكل إيجابي على صحة الحلق ويقلل من الالتهابات.

إلى جانب ذلك، تساعد مضمضة الفم بماء المالح على التخفيف من السعال والالتهاب، وبشكل عام، لا يستطيع الأطفال دون الست سنوات مضمضة الفم بشكل مناسب، لذلك ينصح باستخدام علاجات أخرى لهذه الفئة العمرية.

وأضاف الموقع أنه للحماية من الأنفلونزا ينصح بالقيام بخطوات بسيطة على غرار تجنب الاتصال بأشخاص مصابين بالأنفلونزا، وتغطية الأنف والفم عند العطس، وشرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف وغسل اليدين بعد الأكل أو الدخول إلى المرافق، بالإضافة إلى ذلك، ينصح بالابتعاد عن بعض مسببات الحساسية على غرار حبوب اللقاح، والأشجار، ووبر الحيوانات، والغبار وغيره، وفي الختام، نشوه الموقع بضرورة الاتصال بالطبيب في حال أثر السعال على القدرات التنفسية، أو لوحظ نفاث الدم أثناء السعال، وبشكل عام، ينصح بمراجعة الطبيب في هذا الشأن عند ظهور أعراض على غرار ارتفاع درجة حرارة الجسم والجفاف والقشعريرة، بحسب ما نقل «عربي21».

فصوى، ينصح بتناول حوالي 100 مليلتر من عصير الأناناس الطازج بمعدل ثلاث مرات في اليوم، أو تناول قطع صغيرة من هذه الفاكهة، ويساعد الزيم البروملين على تخفيف التهاب الجيوب الأنفية والتخلص من بعض المشاكل مثل الحساسية، بالإضافة إلى ذلك، يستخدم البروملين في بعض الأحيان لعلاج الالتهابات والتورم، على صعيد آخر، يعتبر الفئاع، أحد العلاجات الطبيعية التي تساعد على التخلص من العديد من الأمراض. ويعمل الفئاع الرطب نوع من المخاط يغطي الحلق ويخفف من حدة التهاب، بالإضافة إلى ذلك، تستخدم نبتة الخيزن كمشاد للالتهابات، ويمكن العثور عليها اليوم كنوع من أنواع الشاي داخل المحلات التجارية أو على شكل كبسولات. ولتخفيف السعال والتهاب الحلق، ينصح بتناول شاي الخيزن.

المنتجات التي تساعد على التخلص من السعال بشكل أكثر فاعلية مقارنة ببعض الأدوية الأخرى التي تحتوي على ديكستروميثورفان، الذي يبطئ السعال، في هذا الإطار، وللتخلص من السعال، يوصى بخلط ملعقتين من العسل في كوب من الماء الدافئ وإضافة قطرات من الليمون إلى المشروب.

وأفاد الموقع بأنه منذ العصور القديمة، استخدم البعض جذور وأوراق نبات الخيزن للتخفيف من السعال وعلاج النجحة الصدرية، حيث تحتوي هذه العشبة على

تريد إنقاص وزنك؟ عليك بهذه الفواكه

هناك فواكه تساعد أكثر من غيرها على إنقاص الوزن بفضل ما تتميز به من خصائص غذائية، وعموماً، يجب اختيار الفواكه الغنية بمضادات الأكسدة والألياف والتي تحتوي على نسبة ضئيلة من السكر، بحسب تقرير نشرته مجلة «موخير أوي» الإسبانية.

وهذه أبرز الفواكه:

- الليمون: يعد من أكثر الفواكه المضادة للأكسدة لأنه غني بالفيتامين سي، والفلافونيد، ومركب اللوتين والتارتريجين، كما يتميز بخصائصه المظهرة ويقلل من امتصاص الدهون عن طريق تعزيز عملية الأيض، وهو مفيد لتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية في حالة تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

ويحتوي الليمون على حمض الليمون الذي يساعد على تخليص الجسم من الدهون المتراكمة بالشرايين والمواد السامة في بلازما الدم، وتحتوي مئة غرام ليمون على 18 سعرة حرارية تقريبا.

- الكوي: نظراً لاحتوائه على نسبة هامة من فيتامين سي مثل الليمون، يساعد الكوي في شفاء الجروح وتوليف الكولاجين، كما أنه غني بالألياف مما يعزز صحة الأمعاء ويمنح الشعور بالشبع ويساعد على تجنب القلق والإفراط في تناول الطعام.

ويعد من الفواكه الغنية بالبوتاسيوم وحمض الفوليك، كما يحتوي على الزيم «الأكثدين» الذي يساعد على هضم البروتينات وتحفيز عملية الهضم ككل، وتحتوي مئة غرام كوي على حوالي خمسين سعر حرارية.

- اليمولي: رغم أن من يعانون من التهاب المعدة أو القرحة الهضمية لا يُنصحون بتناول اليمولي إلا أنه

يحفز عملية التمثيل الغذائي ويحرق الدهون، ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول وثلاثي الغليسريد بالدم، ويثقي الجسم من السموم، تامينك عن احتوائه على الألياف والفيتامين سي والمغنسيوم والنحاس والزنك، وتحتوي مئة غرام ييمولي على 42 سعرة حرارية.

- البطيخ: يحتوي على نسبة عالية من الماء ومن بين الفواكه التي تعزز الشعور بالشبع وتدر البول، كما أنه غني بفيتامين سي وبي، والبوتاسيوم إلى جانب مادة الليكوبين، وهي عبارة عن صبغة مضادة للأكسدة تعطل عمل الجذور الحرة وتحمي من الشيفوخة المبكرة، وتحتوي مئة غرام من هذه الفاكهة على حوالي عشرين سعرة حرارية.

- فاكهة الغابة (التوت، العنب البري، العليق): تتميز باحتوائها على كمية هامة من الألياف وأقربها على تعديل مستويات الصوديوم بالدم، كما تحتوي هذه الفواكه على مادة الأنثوسيانين، وهو أحد المكونات التي تساعد على استيعاب السكريات والدهون.

- البابايا: غني بالماء والفيتامينات والمعادن والألياف، إضافة إلى إنزيم البروتين «الباباين»، وتمتلك كل مئة غرام بابايا الجسم حوالي ثلاثين سعرة حرارية.

- الأناناس: يمتاز بإنزيم البروملين الذي يساعد على تحسين عملية الهضم واستقلاب (حرق) البروتينات، ويتمتع بخصائص مضادة للالتهابات وتخثر الدم، ويعتبر من الفواكه المذرة للبول والمظهرة للجسم من علاج مرض الإيدز.

وتنشرت المجلة الطبية «سيل متابوليزم» نتائج توصل لها علماء للفضاء على

بحسب ما نقل «الجزيرة نت».



6 أشهر من المشي .. تفعل فعل السحر في المخ



الفائدة، حيث بلغ متوسط ما أحرزته هذه المجموعة ما يقرب من 47 نقطة في الاختبارات الشاملة لمهارات التفكير التنفيذي، مقارنة بـ 42 نقطة فقط لأولئك الذين اقتصروا على ممارسة الرياضة، وحوالي 38 نقطة لأولئك الذين طلب منهم عدم تغيير نظامهم الغذائي وممارسة الرياضة. وخلص النتائج إلى أن المجموعة التي اتبعت الحمية الغذائية ومارس التمارين الرياضية، أبدت حدوث شيفوخة المخ بمقدار 9 سنوات، ويوضح بروفيسور بلومنتال أنه في بداية التجارب البحثية، كان متوسط الأداء الوظيفي التنفيذي للمجموعة هو ما يعادل 93 عاماً، وهو أعلى من متوسط الأعمار الذي يبلغ 65 عاماً، وانخفض بعد 6 أشهر فقط ليصبح 84 عاماً.

لا تحسن في الذاكرة لسوء الحظ، لم يكن هناك أي تحسن في الذاكرة لأي من المجموعات، ولم يكن أمراً مستغرباً، بحسب دكتور إيراكسون: «يمكننا تحسين الوظيفة التنفيذية بشكل إيجابي مع تدخلات في نمط الحياة بسرعة أكبر، لكن الذاكرة تستغرق وقتاً أطول للاستجابة، ومن المحتمل إذا استمرت هذه الدراسة لمدة 18 شهراً أو استخدمت نوعاً مختلفاً من النظام الغذائي الجيد للمخ، أن يكون مفيداً للذاكرة أن تحسن أيضاً».

بحسب ما نقل «العربية نت».

6 أشهر فقط ولاحظ الباحثون أن الفريق الذي مارس الرياضة فقط، حقق تحسناً كبيراً في مهاراته في الأداء التنفيذي بالمقارنة مع المجموعة، التي لم تمارس أي تمارين رياضية. ويقول دكتور إيراكسون: «اظهرت النتائج أن نشاط "الأبروبيكس الخاضع للتحكم خلال فترة زمنية قصيرة جداً يمكن أن يكون له تأثير كبير على الجزء من المخ، الذي يبني الناس مهتمين بأنفسهم، ويلومون بأنشطة مثل سداد قوائيمهم وما شابه، بمعنى أن التحسن حدث في غضون 6 أشهر فحسب».

ويشير بروفيسور بلومنتال إلى أنه تم تحقيق تلك النتائج مع أشخاص هم بالأساس هم كبار في السن، معقدين بشكل كبير، وتم التفتيت من معاناتهم مع مرض الإيدز. وتظهر النتائج التي اتبعت النظام الغذائي DASH بدون تمارين تحسنت مهماً من الناحية الإحصائية في مهارات التفكير، ولكن شهد كل من بروفيسور بلومنتال ودكتور إيراكسون على حقيقة أنهم لم يصلوا إلى الهدف بإتقان هامش صغير، ويقول دكتور إيراكسون: «بينما نجس الخ في حجرة منفصلة، فإنه لا يزال جزءاً من الجسم، لذلك فإن كل ما يؤثر على الجسم يؤثر أيضاً على الخ».

نتائج مدهشة وحقيقت المجموعة التي جمعت بين التمارين الرياضية والنظام الغذائي الصحي DASH، بأحجر قدر من

خلال مكاملة مدتها 30 دقيقة بواسطة مرشد صحي، ولكن لم يُطلب منها تغيير نظامها الغذائي وعاداتها الرياضية. وقيل البدء في المسار المخصص للتجارب البحثية، خضع المشاركون لسلسة من الاختبارات المعرفية، وتقييم لاجتهاد على جهاز الجري، وتحليل غذائي، بالإضافة إلى تسجيل قياسات ضغط الدم والسكر والدهون، وتم إجراء نفس الاختبارات مرة أخرى في ختام الدراسة.

ركوب الدراجات الثابتة، وخلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الدراسة، مارست هذه المجموعة الرياضة في المنزل، وكانت تقوم بعمل سجلات الامتثال التي فحصها الباحثون أولاً بأول. وفيما قامت المجموعة الثالثة بممارسة التمارين، حيث مارست الرياضة 3 مرات في الأسبوع، إلى جانب اتباع النظام الغذائي DASH. تلقت المجموعة الرابعة المشورة فقط بشأن الحد من المخاطر الطبية الوعائية

الغذائية، ولكن لم يتم تشجيع تلك المجموعة على الحركة. أما المجموعة الثانية فقد مارست الرياضة، ولكن لم يتم توجيهها إلى اتباع نظام غذائي، وخلال الأشهر الثلاثة الأولى، تم الإشراف على هذه المجموعة في منشأة لإعادة تأهيل القلب، حيث قاموا بممارسة تمارينات غير مرهقة 3 مرات في الأسبوع، حيث كانوا يقومون بالاجتماع مدة 10 دقائق، ثم يمارسون المشي لمدة 35 دقيقة، أو

الذي درس منذ فترة طويلة الآثار الإيجابية للتدخلات الغذائية وممارسة «الرياضة على الانتخاب والصحة العامة للقلب، الدراسة الجديدة بأنها رائدة، معرباً عن اعتقاده بأنه لا توجد دراسة مماثلة «قامت ببحث التأثيرات المنفصلة والمجمعة لممارسة الرياضة والتدخلات الغذائية في إبطاء التدهور المعرفي لدى المرضى المعرضين للإصابة بالخرف في وقت لاحق من الحياة».

وشملت الدراسة 160 شخصاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مخاطر أخرى لأمراض القلب والأوعية الدموية، ولم يمارسوا الرياضة على الإطلاق، والذين تم التحقق من مخاوف إصابتهم بمشكلات معرفية مثل صعوبة اتخاذ القرارات أو التذكر أو التركيز. وكان متوسط أعمار المشاركين 65 عاماً، ثلثاهما من الإناث، وتم استبعاد أي شخص مصاب بالخرف، أو غير قادر على ممارسة الرياضة.

وقام الباحثون بتقسيم المشاركين عشوائياً إلى 4 مجموعات للدراسة مدة 6 أشهر، وبدأت مجموعة اتباع نظام غذائي منهجي، يستهدف وفق ارتفاع ضغط الدم، وهو نظام غذائي صحي للقلب يقوم على أساس منع الملح والأطعمة الدسائية والحلويات، ويركز على الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة، وتلقت هذه المجموعة توجيهات غذائية حول كيفية الالتزام بالحمية

أكد بحث علمي جديد أن تنشيط القلب من خلال القيام بتمجود بسيط، مثل المشي أو ركوب الدراجات 3 مرات في الأسبوع يؤدي إلى تحسين مهارات التفكير.

ونشر البحث، الذي نشره موقع CNN نقلاً عن دورية Neurology العلمية، إلى أن اتباع نظام غذائي صحي مفيد للقلب، يمكن أن يحقق أقصى قدر من الفوائد، وربما يعيد الشباب للعمر الوظيفي للمخ.

ويقول جيمس بلومنتال، أستاذ علم النفس السريري في جامعة ديوك، إن البحث الجديد «اعتمد على تحسين المخاطر الطبية الوعائية، وهو ما أدى بدوره إلى تحسين الأداء العصبي».

موضحاً أن «تحسن صحة المخ يحدث في نفس الوقت الذي تحسن فيه صحة القلب».

ويوضح دكتور ريتشارد إيراكسون، مدير عيادة الوقاية من مرض «الزهايمر» في كلية طب ويل كورنيل، أن العديد من الخبراء «مقتنعون بالفعل بشأن فوائد التدخلات في نمط الحياة للتقليل من خطر الإصابة بالزهايمر والخرف الناتج عن أمراض القلب والأوعية الدموية، كما أن هذه الدراسة تعد بمثابة تجربة سريرية عشوائية تثبت هذه الفوائد للخبراء المتشككين في هذا الرأي».

النظام الغذائي وممارسة الرياضة ويصف بروفيسور بلومنتال،