

تناول الكمأة يزيد القدرة على الإبداع



وبعد أخذ جرعة صغيرة من الكمأة، وجد العلماء أن قدرات التفكير المتقاربة للمشاركين قد تحسنت، كما كان لدى المشاركين المزيد من الأفكار حول كيفية حل مشكلة عُرضت عليهم، وكانوا أكثر مرونة في عرض الاحتمالات التي توصلوا إليها. هذه النتائج تتماشى مع الدراسات السابقة، التي وجدت أن جرعات عالية من الكمأة يمكن أن تعزز الأداء الإبداعي. وتشير حقيقة أن درجات كفاءة المشاركين والقدرات التحليلية العامة لم تتغير إلى أن تأثير الكمأة هو انتقائي إلى حد ما، ويعتقد الخبراء أنها تقدم أكبر قدر من الفائدة على المجال الإبداعي، بحسب «24».

حيث درس الباحثون كيف أثرت جرعة صغيرة من المادة على وظيفة الدماغ المعرفية لـ 36 شخص، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وخلال المرحلة التجريبية، تم تكليف المشاركين بمئات مهام قبل وبعد أن تناولوا في المتوسط 0.37 غراما من الكمأة المجففة - أقل من نصف وزن مشبك الورق، والذي يزن حوالي غرام واحد في المتوسط. وأجبرى الباحثون اختبارات تقييم تفكير متقاربة عبر تحديد حل واحد لمشكلة، والقدرة على التفكير وحل المشكلات الجديدة، والقدرة على التعرف على العديد من الحلول الممكنة.

كشفت دراسة حديثة أن الجرعات الصغيرة من الفطر السحري «الكمأة» يمكن أن تحسن مهارات حل المشكلات وتزيد القدرات الإبداعية لدى الإنسان. وقد وجدت الدراسة التي أجراها باحثون في هولندا، أن الأشخاص الذين تناولوا كميات صغيرة من الكمأة، لديهم القدرة على الخروج بأفكار أكثر حول كيفية حل المشكلات التي تواجههم، وتوصلوا إلى ابتكار المزيد من الأفكار الإبداعية. وقاد البحث لويزا بروتشاكوفيا من جامعة لينن في هولندا، هذه هي أول دراسة من نوعها تقوم بالتحري تجريبيا عن التأثيرات المعرفية للجرعات الصغيرة للكمأة،

دراسة: الحزن على فقدان شخص عزيز قد يتسبب بالتهابات قاتلة



ليست الوحيدة من نوعها في هذا المجال، فقد خلصت دراسة سابقة أجريت في جامعة غلاسكو على أربعة آلاف من الأزواج، أن خطر الوفاة بعد ستة أشهر من فقدان أحد الزوجين يزداد لدى الطرف الآخر بنسبة 30%. ووفقاً لجمعية القلب الأمريكية، يمكن أن يتسبب الحزن على فقدان الأعراف، بإلام مفاجئة في الصدر، وأعراض أخرى قد تنتج عن تفاعل القلب مع زيادة هرمونات التوتر، بحسب ما نقل «24».

من الحزن الشديد. وقال كبير الباحثين كريس فاغنر، وهو أستاذ مساعد في العلوم النفسية، إن هذا هو أول دليل يُظهر أن بعض أعراض الحزن يمكن أن تزيد من خطر الوفاة. وأضاف: «نحن نعلم أن الاكتئاب مرتبط بمستويات أعلى من الالتهاب، وأولئك الذين يفقدون شخصاً عزيزاً عليهم معرضون بشكل كبير لخطر الإصابة بالاكتئاب الشديد، والنوبات القلبية، والسكتات الدماغية والوفاة المبكرة». يذكر أن هذه الدراسة

أظهر بحث جديد أجراه فريق من الباحثين في جامعة رايس على 99 شخصاً فقدوا زوجاتهم في الأسبوعين الماضيين، بأن الحزن على فقدان أحد أفراد الأسرة يمكن أن يتسبب في التهابات شديدة تهدد الحياة. فبعد أن أخذ الباحثون عينات من دم الأشخاص الذين خضعوا للدراسة، الذين خضعوا الذين أصيبوا بالحزن والاكتئاب إثر وفاة زوجاتهم، كان لديهم مستويات مرتفعة من الالتهابات الجسدية مقارنة مع الرجال الذين لم يعانون

7 أسباب تدعوك لترك السكر.. وهكذا تتخلص منه

تناول الحلويات، 3 - تناول بدائل السكر مثل الشوائب والفواكه المستخلص من البكترياس وتخلو من السعرات الحرارية. أثبتت الأبحاث أن تلك البدائل تنظم نسبة السكر في الدم وتساعد في ضبط ضغط الدم. 4 - الالتزام بالوجبات الرئيسية حيث يجب ملاحظة عدم تجويع الجسم وتناول الوجبات في مواعيدها للحفاظ على مستوى السكر في الدم. 5 - تناول بدائل المشروبات الغازية حيث يمكن شرب عصير الليمون الطبيعي أو الشاي المثلج بدلاً من الصودا. وإذا كنت بحاجة إلى ذلك مشروبات غازية، يمكن أن تصيف إليها المياه المعدنية الفوارة، أو تناول ماء الصودا مع نوع من الليمون الحامض. 6 - تخلص من الحلوى حيث لا ينصح بالإحتفاظ بالحلوى على سرف العن في البيت أو المكتب لأن نوافرها بسهولة يكون مغريا لتناولها. 7 - ممارسة الرياضة المشي ينصح الخبراء بممارسة رياضة المشي كلما كان هناك اشتياق ورغبة شديدة في تناول الحلوى، حيث أكدت عدة دراسات علمية أن الرغبة الشديدة لدى الرياضيين في تناول الأطعمة الحلوة تتراجع بعد التمرين، حسبما نقل «العربية نت».



المضاف باتواعه بشكل تدريجي وفقا للخطوات التالية: 1 - اكل الفواكه الطازجة والمجففة بدلاً من الحلويات السكرية. وعلى الرغم من أن الفواكه غنية بالسكر الطبيعي، إلا أنها خيار أكثر صحة حيث إنها مليئة بالفيتامينات والمعادن والألياف. 2 - قواعد تناول الحلوى: يمكن اتباع الجدول الزمني التالي للتخلي عن تناول الحلويات خلال 3 أسابيع: الأسبوع الأول: الحد الأقصى لمرّة واحدة في اليوم. الأسبوع الثاني: مرتين في الأسبوع. 3: مرة في الأسبوع. ويراعى تناول الفاكهة الطازجة كبدل كلما شعرت بالحاجة إلى

يزيد السكر من البكتيريا في الفم وبالتالي يضعف مينا الأسنان. 6 - ضعف المناعة الطبيعية يبطئ السكر نشاط جهاز المناعة الطبيعية، لأنه يتداخل مع نشاط الجسم عن طريق إرهاق دفاعاته، كما أثبت بحثاً علمياً، أجريته جامعة لوما ليندا بولاية كاليفورنيا، الآثار السلبية للإفراط في تناول السكر على نشاط خلايا الدم البيضاء. 7 - الإصابة بالسكري التي يتضمن نسب عالية من السكر يدمر الكولاجين ويؤدي إلى الإصابة بالسكري. خطوات للتخلص من تناول السكر تدريجياً وينصح ببدء التخلص من تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر

تؤدي كثرة السعرات الحرارية للسكر إلى تخزينها في الأنسجة الدهنية مما يتسبب في زيادة الوزن. 3 - التوتر والعصبية أثبتت الأبحاث أن هناك ارتباطاً واضحاً بين السكر الزائد والإصابة باضطرابات مثل القلق والاكتئاب. بل انقصاص الشخصية، نتيجة للمستويات المفرطة من الأنسولين والأدريتين. 4 - الإصابة بأمراض خطيرة يتسبب الإفراط في تناول السكر في الإصابة بأمراض خطيرة مثل مرض السكري. ومشاكل الكلى وأمراض القلب، كما يمكن أن يدمر السكر الزائد قدرة البكترياس على العمل بشكل صحيح. 5 - تنوس الأسنان

يحتاج جسم الإنسان إلى فترات صيانة وحماية للأعضاء والخلايا كي تواصل أداء وظائفها بشكل جيد ولا تتخلل صباحها وقت الحاجة. ووفقاً لمقال نشره موقع «Care2»، يقدم كتاب من غرينفيلد، وعنوانه «30 طريقة لإعادة تشغيل جسمك»، نصائح ونوجيهات يمكن بمقتضاها التخلص تقريباً من كل العناصر الضارة في نظامنا الغذائي، والتي تؤثر بشكل مباشر على وظائف الجسم ونقل من جودة الحياة، ويأتي على رأسها السكر الأبيض.

إن السكر المضاف ليس طبيعياً مثل السكر الذي يحصل عليه جسم الإنسان من الفواكه والخضراوات والحبوب والحبوب وتقول منظمة الصحة العالمية إنه لا ينبغي أن يتناول الإنسان البالغ أكثر من 10% من السعرات الحرارية من الحلويات المضافة. 7 أسباب للامتناع عن السكر ووفقاً للمؤلفة ديانا هيرينغتون، التي أسست موقع «real food for life»، فإن هناك 7 أسباب تحتم التخلي عن تناول السكر هي: 1 - ليس غذاء أنه سعرات حرارية فارغة ذات قيمة غذائية قليلة ويؤدي فعلياً إلى سرعة انقضاء الميثاق من الأعضاء الحيوية الأخرى في محاولة لمعالجة السكر، مما يؤدي إلى نقص تغذية الجسم. 2 - تخزين الدهون

وفق دراسة قادها باحثون من جامعة «سري» البريطانية

تناول الكاكاو يومياً يحافظ على صحة القلب

أفادت دراسة دولية حديثة، بأن تناول الكاكاو الذي يحتوي على مركبات طبيعية نشطة بيولوجياً، يمكن أن يحافظ على صحة القلب ويحد من ضغط الدم وتصلب الشرايين والكولسترول. الدراسة قادها باحثون من جامعة «سري» البريطانية، بالتعاون مع كلية الطب جامعة «هارفارد»، ومركز «فريد هانتينغتون» لأبحاث السرطان في الولايات المتحدة الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journal of Clinical Nutrition) العلمية. وأوضح الباحثون أن الكاكاو يحتوي على اثنين من المركبات الطبيعية النشطة بيولوجياً هما «الفلافانول» و«البروسيانين». ولاكتشاف فاعلية الكاكاو على صحة القلب، أجرى الفريق دراستين، الأولى على 45 من الذكور الأصحاء البالغين، وقسمهم إلى 3 مجموعات تناولوا كميات مختلفة من «الفلافانول» و«البروسيانين» لتحديد تأثير كل منها على صحة القلب والأوعية الدموية. وتناولت المجموعة الأولى مستخلص الكاكاو الذي يحتوي على 130 ملليجراماً من «الفلافانول»، وكذلك 560 ملليجراماً من «البروسيانين» يومياً، فيما تناولت الثانية مستخلص الكاكاو الذي يحتوي على 20 ملليجراماً فقط من «الفلافانول»، و540 ملليجراماً من «البروسيانين» يومياً، أما المجموعة الثالثة فقد تناولت كبسولات وهمية لا تحتوي على مركبات الكاكاو. كما أجرى الفريق دراسة أخرى استمرت 5 سنوات، وشملت حوالي 21 ألف رجل وامرأة في جميع أنحاء الولايات المتحدة. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا

أفادت دراسة دولية حديثة، بأن تناول الكاكاو الذي يحتوي على مركبات طبيعية نشطة بيولوجياً، يمكن أن يحافظ على صحة القلب ويحد من ضغط الدم وتصلب الشرايين والكولسترول. الدراسة قادها باحثون من جامعة «سري» البريطانية، بالتعاون مع كلية الطب جامعة «هارفارد»، ومركز «فريد هانتينغتون» لأبحاث السرطان في الولايات المتحدة الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Journal of Clinical Nutrition) العلمية. وأوضح الباحثون أن الكاكاو يحتوي على اثنين من المركبات الطبيعية النشطة بيولوجياً هما «الفلافانول» و«البروسيانين». ولاكتشاف فاعلية الكاكاو على صحة القلب، أجرى الفريق دراستين، الأولى على 45 من الذكور الأصحاء البالغين، وقسمهم إلى 3 مجموعات تناولوا كميات مختلفة من «الفلافانول» و«البروسيانين» لتحديد تأثير كل منها على صحة القلب والأوعية الدموية. وتناولت المجموعة الأولى مستخلص الكاكاو الذي يحتوي على 130 ملليجراماً من «الفلافانول»، وكذلك 560 ملليجراماً من «البروسيانين» يومياً، فيما تناولت الثانية مستخلص الكاكاو الذي يحتوي على 20 ملليجراماً فقط من «الفلافانول»، و540 ملليجراماً من «البروسيانين» يومياً، أما المجموعة الثالثة فقد تناولت كبسولات وهمية لا تحتوي على مركبات الكاكاو. كما أجرى الفريق دراسة أخرى استمرت 5 سنوات، وشملت حوالي 21 ألف رجل وامرأة في جميع أنحاء الولايات المتحدة. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا



مضاد حيوي جديد يتبع إستراتيجية «حصان طروادة» في قتل البكتيريا

وتضمن تقرير مراجعة مقاومة مضادات الميكروبات تقديرات صارخة تشير إلى أن حوالي عشرة ملايين مريض سوف يفقدون حياتهم سنوياً بسبب زيادة كبيرة في قدرة الميكروبات والبكتيريا المسببة للعدوى على التحور ومقاومة الأدوية بحلول عام 2050. وقال سيرغي موسوي، الأستاذ بكلية لندن للصحة والطب الاستوائي، إن «هذه الدراسة المهمة تعطي أملاً في مضاد حيوي جديد يمكن أن يكون بديلاً لعلاج البكتيريا المسببة للعدوى، لكن العمل عليه لم يته بعد».

ولا يزال العلاج الجديد يحتاج إلى مزيد من التجارب في أجل التأكد من فاعليته وآثاره الطبية. ويأمل عدد من المصابين بأنماط من العدوى الحادة مثل التهاب الرئوي، الذين يستخدمون في العلاج مضادات حيوية من مركب كاربابينم، في أن يصيهم الدور للحصول على فرصة تجربة المضاد الحيوي الجديد. فيجورد بورتسموث أن «إلى خلايا البكتيريا يمكن التمييز من قتلها بنفس الفاعلية التي تتمتع بها المضادات الحيوية العادية». وقال خبراء إننا في حاجة ماسة إلى هذه الأنواع الجديدة من المضادات الحيوية القاتلة للبكتيريا، بحسب «بي بي سي».



المتخصصة نتائج البحث الذي يقوم عليه تطوير الدواء الجديد. وأضاف بورتسموث أن «السفيدروكول أثبتت فاعلية وجودة أثناء استخدامه في العلاج». وتعد الدراسة الجديدة نادرة في هذا المجال، إذ تتمتع البكتيريا بخصائص ضد المضادات الحيوية وهو ما ينتج عنه درجات من العدوى يصعب علاجها في بعض الأحيان. مقاومة المضادات

بالحديد كآخذ الاستجابات المناعية الفطرية لمقاومة البكتيريا التي تقوم بدورها بزيادة امتصاص الحديد». ويحدد المضاد الحيوي الجديد، الذي سمي مستحضر السفيدروكول، مع الحديد في الجسم، ما يدفع البكتيريا إلى ارتكاب خطأ قاتل بعد أن تمرر الدواء إلى أماكن تتجاوز دفاعاتها فيقتل إلى خلاياها ويقتلها. ونشرت مجلة لانست العلمية

طور علماء مضاداً حيوياً قد يحقق نجاحاً كبيراً في التعامل مع البكتيريا في المراحل المبكرة من الإصابة. ويعمل المضاد الحيوي الجديد، الذي طوّرته شركة شيونغ في لادوية، استناداً إلى فكرة «حصان طروادة» في الأسطورة اليونانية المعروفة، إذ يخدع البكتيريا ويتمكن من التسلل إلى داخلها. وجُرب العلاج الجديد على 448 حالة إصابة بعدوى الكلى والمساك البولية، والذين قالوا إنه أثبت فاعلية بعد تناوله. وقال خبراء أدوية إن النتائج التي تم التوصل إليها تبدو مشجعة على تطوير الدواء الجديد الذي وصف بأنه «واعد».

واستوحى الباحثون الذين قاموا على تطوير المضاد الحيوي الجديد فكرة عمله من أسطورة يونانية التي تشير إلى الحصان الخشبي الضخم الذي أخبأ فيه المحاربون اليونانيون خداع العدو في مدينة طروادة.

لكنهم استبدلوا الخشب بعنصر الحديد في الجسم كحيلة لإدخال المضاد الحيوي إلى البكتيريا. وقال سيمون بورتسموث، قائد الفريق البحثي الذي عكف على تطوير الدواء الجديد، إنه في حالات العدوى الحادة، يخلق الجسم بيئة فقيرة