



إعداد : ياسر السيد

العدد 2298 – السنة الثامنة
الثلاثاء 14 محرم 1437 – الموافق 27 أكتوبر 2015
Tuesday 27 October 2015 - No.2298 - 8th Year

أفضل الأغذية الطبيعية لشعر أكثر حيوية



مما يساعد على منع تساقط الشعر وزيادة سماكته.

البطاطا الحلوة

يمكنك تجديد حيوية شعرك من خلال تناول البطاطا الحلوة بانتظام. فهي واحدة من أكثر الخضراوات الغنية بالمواد الغذائية التي تحافظ على صحة الشعر. فهي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي، وفيتامين ب6، كما أنها تحتوي على البيروثينات المضادة للاكسدة.

جوز الهند

يحتوي زيت جوز الهند على نسبة عالية من المعادن والدهون المفيدة. وهو أحد أفضل المغذيات الطبيعية لشعرك، ويساعد على تعزيز النمو من خلال ترطيب فروة الرأس. كما أنه فعال للغاية لمنع فقدان البروتين عند استخدامه كحمام للبروتين. حيث أن زيت قبل غسل الشعر، حيث أن فقدان البروتين يمكن أن ينتهي بالشعر إلى خطوط ضعيفة وأكثر عرضة للتلف.

السبانخ

إن أوراق السبانخ الخضراء غنية بالمواد المغذية ومضادات الأكسدة، وهي بمثابة للجسم بشكل عام بما في ذلك صحة الشعر. وهي مليئة بالحديد والمواد المغذية الأخرى، والتي تحافظ على شعر صحي. يمكن استبدال الخس في السلطة بأوراق السبانخ أو طهيها بطريقة صحية سريعة.

دراسة تؤكد أنه بالإمكان جعل خلايا اللوكيميا تقاتل بعضها البعض

الاجسام المضادة تقوم بدور «الصفاء» حيث تتصق بالفراة الغريبة مثل الميكروبات فتعطئها مباشرة أو تؤشرها لكي تدمر لاحقا.

والغرق الباحثون عينة من الدم البشري المصاب بالشد أنواع اللوكيميا عدوانية بهذه الاجسام المضادة وكان ما اكتشفوه مثيرا: ان الاجسام المضادة حولت خلايا اللوكيميا الشائعة الحادة الي خلايا شجرية وهي خلايا مساندة أساسية في جهاز المناعة - ومع تعرض خلايا اللوكيميا الشائعة لتأثير الاجسام المضادة فترة اطول ازدادت نمو الي خلايا تشبه وتتصرف كالخلايا التي تصد الاخطار في جسم الانسان ، بما في ذلك الفيروسات والبكتريا والخلايا السرطانية.

الدهن لتعززين مستويات الحديد

إن الحديد من المعادن الهامة للشعر، ويقوم بتغذية بصيلات الشعر وتغذية الجذور من خلال الدم الغني بالحديد. لذلك يجب اضافة شريحة كبيرة من اللحم إلى وجبتك الغذائية بين الحين والآخر لتعزيز مستويات الحديد. وبالنسبة للتبائتين يمكنهم اختيار العدس، والسبانخ وغيرها من الخضراوات الورقية الخضراء مثل البروكلي والثالي.وتذكرى ان انخفاض نسبة الحديد في الجسم بشكل حاد هي سبب رئيسي لفقدان الشعر.

بدور عباد الشمس لمظهر صحي

إذا كنتي بحاجة لشعر صحي مع لون جميل وجذاب، فإن بذر عباد الشمس هي الاختيار الأمثل لوجبتك الخفيفة خلال النهار. فهي غنية بفيتامين ج، ب 6، والزنك وفيتامين ب 2. إن فيتامين ب 6 ضروري لنقل الأكسجين لفروة الرأس مما يساعد على نمو الشعر ومنع تساقطه.

الخوخ

إن اضافة الخوخ إلى نظامك الغذائي يساعد على تحسين ملمس الشعر. فهذه الفاكهة غنية بالحديد وتناول كمية مناسبة من الخوخ اسبوعيا يساعد على تقليل مظهر الشعرالباهت أو المجهد. كما يحتوي الخوخ أيضا على مستويات عالية من النحاس

إن الحصول على شعر طويل، سميك، جميل وذو كثافة وحيوي وذو نضارة هو حلم كل امرأة، إلا أنه أمر يصعب تحقيقه بدون تغذية سليمة لذا إليك أفضل الأغذية الطبيعية التي توفر لشعرك بريقه.

يقدر ما تعتني باستخدام افضل أنواع الشامبو والبسّم، يجب عليك الاهتمام بما تأكلي ومعرفة تأثيره على صحة شعرك، فالشعر مثل الجلد، ويعتبر مؤشرا واضحا عن حالتك الصحية داخليا. إن الخلايا التي تشكل كل خصلة من الشعر تتطلب إمدادات منتظمة من العناصر الغذائية الرئيسية، للحصول على شعر قوي وسميك ولامع، لا يقتصر الأمر على الذهاب للمصالون والحصول على علاجات، لذلك يقدم الدكتور ديميتريوس زياكاس، الطبيب في عيادة DHI الإمارات العربية المتحدة بعض العناصر الغذائية الضرورية لصحة الشعر.

سمك السلمون لشعر أكثر لمعانا

إن المكونات الرئيسية لفروة رأس صحية هي البروتين وفيتامين د، فينصح بالاهتمام باضافة البروتين إلى السلمون للحصول على شعر لامع وصحي، ولشعر قوي ولمع التكرس. وتذكر أن الوجبات الغذائية منخفضة البروتين قد تؤدي إلى فقدان الشعر.

اللحوم الخالية من

فيحسب الدراسة، فإن الإنسان اليوم يستوعب كما كبيرا من الأخيار والمعلومات القادمة من محطات الأخبار والصحف ومواقع التواصل الاجتماعي ما يعادل خمسة أضعاف استهلاك الإنسان قبل ثلاثة عقود، هذا الضغط الكبير والكّم الهائل من المعلومات يعد أمرا جديدا على العقل البشري لم يعهده سابقا، الأمر الذي أدى إلى توتره وأسهم بالتالي في زيادة وزنه.

سبب آخر كان له دور أساسي في زيادة الوزن وهو ما يسمى بالضوء الأزرق، وهو الضوء المنبعث من شاشات الأجهزة الإلكترونية، من تلفزيونات وشواتف المحمولة وأجهزة لوحية وغيرها من الأجهزة التي باتت مرافقة للشخص في كل مكان يذهب إليه. ويقوم هذا الضوء بخداع العقل الذي يتوهم بأنه ضوء النهار ما يقضي إلى اضطراب في نظام النوم الذي تنازلت معدلاته في العقود الأخيرة، وتشير الدراسات العلمية بأن هبوط ساعات نوم للفرد مرتبط بشكل أساسي بزيادة إضافية في الوزن.



النظام البيولوجي في جسم الإنسان، هذا بالإضافة إلى الكم الهائل من المعلومات التي يتعامل معها الإنسان اليوم، مما شكل عاملاً إضافيا ضاعطا ساهم في خلق إشكالية الوزن الزائد بسبب تأثيرها على الدماغ.

الناس في العقود الأخيرة، كان لها أيضا دور يارز في زيادة الوزن، إضافة إلى المضادات الحيوية لمكافحة الأمراض ونوعية الغذاء المنقيرة والتي تسببت بخلق أنواع جديدة من البكتيريا تعيش وتتكاثر في الأمعاء، مما ساهم في إرباك

الحشيرة والإشعاعات بالإضافة إلى تناوله المواد الحافظة لتسبب في إحداث قوضي في نظامه الهرموني، الأمر الذي أفضى إلى تراكم المزيد من الكيلوغرامات بأشء متفرقة من جسمه. مضادات الاكتئاب، التي زادت شعبيتها ونسبة تعاطيها بين

على الرغم من أن نوعية الحمية التي يتبعها الناس والتعارين الرياضية التي يمارسونها لم تتغير كثيرا خلال العقود الثلاثة الماضية، إلا أن أوزانهم زادت بنسبة 10%. بحسب دراسة علمية حديثة استعرضتها المجلة الأميركية «ذا أتالنتيك».

الدراسة أشارت إلى أن هناك أسبابا أخرى غير متوقعة وراء زيادة الشحوم التي لم يعد يعقدور البشر مهما قاموا باتباع حميات من تجنبها، وأخذت بدأت الوقت أن نظام «الريجيم» المعتدلة فكرته على إحداث التوازن بين السرعات الحرارية الداخلة إلى الجسد والأخرى الخارجة منه لم يعد مجديا. كما استعرضت المجلة قائمة من الأسباب التي أكدت أنها كانت وراء هذه الزيادة.

وترتبط جزءة من هذه الأسباب بالتحولات الاجتماعية والاقتصادية التي طرأت على طبيعة الحياة المعاصرة منذ عقد الثمانينات وحتى هذا اليوم، فيحسب الدراسة، فإن تعرض الإنسان اليوم للمبيدات

باحثون ألمان : من الآن فصاعداً يمكن رصد «ألزهايمر» قبل عقود من ظهور أعراضه



اظهرت دراسة اجريت في المانيا ان في الامكان من الآن فصاعداً رصد مرض الزهايمر قبل عقود من بدء ظهور اعراضه.

وقالت هيئة الاذاعة البريطانية (بي بي سي) في تقرير لها ان الدراسة اعتمدت على جعل الشخص تتراوح اعمارهم بين 18 و30 عاما يحاولون ايجاد طريقهم داخل متاهة عقراضه وذلك لاختبار عمل عدد من خلايا الدماغ.

وتوصل الباحثون وهم مجموعة من اخصائي امراض الجهاز العصبي في المانيا الي ان اداء الاشخاص المرشحين للاصابة بالمرض بسبب موروثهم الجيني جاء مختلفا عن اداء الآخرين.

تحرركوا بطريقة مختلفة

نشر فريق العمل نتائج هذه الدراسة في مجلة علوم واعتبر ان هذه المستجدات ستسهل في المستقبل تشخيص مرض الزهايمر لم علاجه بِنجاحة اكبر.

وجرت الدراسة تحت ادارة لوكاس كوتز من المركز الالماني لامراض الجهاز العصبي في بون وقال الباحثون المشاركون فيها ان الاشخاص الذين لديهم استعداد للاصابة بهذا المرض ساروا داخل المتاهة بطريقة مختلفة وقللوا من استخدام خلايا معينة داخل الدماغ لها علاقة بالتحرك داخل الاماكن.

ويعتقد الباحثون ان هذه الدراسة قد تمهد لمعرفة لماذا يجد الاشخاص المصابون بالخرف صعوبة في التحرك داخل الاماكن التي تحيط بهم.

وجاء في التقرير الذي نشرته مجلة

علوم «النتائج التي توصلنا اليها قد تعتمد كائنا عمل اساسي لاجراء قحوصات خاصة قبل القحوصات السريرية لتشخيص المرض في وقت مبكر كما تقدم تفسيراً للمضاع المكاني المرتبط بالاضابة بالزهايمر».

الموروث الجيني معقد

ورغم ان الجينات تؤدي دورا في الاصابة بالخرف الا ان تأثيراتها معقدة وهناك جوانب غير معروفة فيها حتى الآن.

وتقول الدكتورة لورا فييس من المؤسسة الخاصة ببحوث الزهايمر في بريطانيا ان هذه الدراسة ركزت على شباب اصحاء ولكن موروثهم الجيني يدل على احتمال اصابتهم بهذا المرض لاحقا وهذا يعني ان تغيريات قد تصيب الانسان وتظهر في شكل ضياع في الاماكن قبل ظهور الاصابة الفعلية بالمرض بعقود.

واضافت «رغم اننا لسنا متأكدين من ان الاشخاص الذين خضعوا لهذه التجربة سيطورون اصابة بالمرض لاحقا غير ان رصد التغيرات الاولى التي تحدث في الدماغ والمرتبطة بعوامل جينية امر مهم لمساعدة الباحثن في فهم سبب اصابة بعض الناس بهذا المرض دون غيرهم في وقت لاحق في الحياة».

وقالت ايضا «هناك عوامل عديدة قد تساعد على الاصابة بالزهايمر ومنها العمر والموروث الجيني واسلوب الحياة لكن البحث مهم كي نفهم الطريقة التي يسهم بها كل عامل من هذه العوامل في الاصابة بهذا المرض».

الأشخاص الذين ينامون أقل من 6 ساعات يوميا أكثر عرضة للإصابة بعدة أمراض

وفقا للنتائج التي نشرت في دورية «سليب» فقد تبين بعدمتابعة للمشاركين لمدة 2.6 سنة أن نحو 560 شخصا أو 22٪ من المشاركين أصيبوا بمتلازمة الأيض. وأرتبطت قلة فترة النوم بزيادة خطر الإصابة بارتفاع معدلات سكر الدم وزيادة الدهون في منطقة البطن بنسبة 30٪ وبزيادة 56٪ في مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم مقارنة مع من ينامون فترات أطول.

ويقّر الباحثون أن من عيوب الدراسة اعتمادها على المشاركين في الحديث عن عادات نومهم ونمط حياتهم وظروفهم الصحية بدقة، كما أنها تفكر لبيانات عن جودة النوم.

التي قد تؤدي لإصابتهم بأمراض مزمنة وتهدد أرواحهم». وتشبع فريق كيم نحو 2600 بالغ أكثر من عامين، ووجدوا أن المشاركين الذين لم يحصلوا على 6 ساعات من النوم على الأقل في الليلة أكثر عرضة بنسبة 41٪ للإصابة بمتلازمة الأيض مقارنة بمن ينامون فترة تتراوح بين 6 و8 ساعات.

وتم استخلاص النتائج من دراستين مسحيتين عن نمط الحياة شملت أسئلة عن عادات النوم، وتم إجراؤهما في الفترة من 2005 إلى 2008 وفي الفترة من 2008 حتى 2011. كما خضع المشاركون لفحوص طبية وقدموا معلومات عن تاريخهم الصحي.

ذكرت دراسة كورية أن الأشخاص الذين ينامون أقل من 6 ساعات يوميا ربما يكونون أكثر عرضة لعمول تزيد من احتمالات إصابتهم بالسكري وأمراض القلب والجلطات الدماغية. وتسمى هذه المجموعة من العوامل متلازمة الأيض، وتشمل ارتفاع معدلات سكر الدم والكوليسترول وزيادة الدهون حول الخصر وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الدهون في الدم.

وقال الدكتور جانج يونج كيم، الذي قاد فريق الدراسة وهو من جامعة يونسى في كوريا الجنوبية عبر البريد الإلكتروني: «يجب على من ينامون فترات قصيرة أن يدرّكوا مخاطر الإصابة بمتلازمة الأيض