إعداد : ياسر السيد

العدد 2446 - السنة التاسعة
الأربعاء 13 رجب 1437 - الموافق 20 إبريل 2016
Wednesday 20 April 2016 - No.2446 - 9th Year

للوقاية من أمراض الكبد .. إليك 10 وصفات منزلية طبيعية

«العربية نت» : يعتبر الكبد هو العضو الأساسي المسؤول عن التمثيل الغذائي في جسم الإنسان، فهو يقوم بالتعامل مع كل المواد الغذائية ويخلص الجسم من السموم. كما أنه مسؤول عن إفراز «الصفراء»، التي تساعد في هضم الدهون. إذن فصحة الجسم تكمن في صحة الكبد.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي» الطبي، هناك الكثير من الوصفات المنزلية التي تحافظ على الكبد وتقي من حدوث «الفشل الكبدي».

ويتميز الكبد بقدرته على إعادة إنتاج الخلايا، لذا فإذا وصل اختلت كفاءة عمل الكبد بنسبة 75%، فإنه «سيفشل» في مهمته الأساسية وهي إعادة إنتاج الخلايا.

وهناك أعراض كثيرة تظهر على المريض والتي قد تشير إلى بعض المشاكل في الكبد، ومنها شحوب الجلد والأظافر، ونقص الفيتامينات والمعادن في الجسم، والشعور بالإرهاق، وصعوبة الهضم والضعف بشكل عام.

ولكن كيف يمكننا تجنب مثل هذه المشاكل بطريقة سهلة ومتوفرة في معظم منازلنا؟

1) خل التفاح

يساعد خل التفاح في تنقية الكبد من السموم، مما يساعده في القيام بوظائفه على أكمل وجه. يمكن إضافة ملعقة من خل التفاح في كوب ماء، ويمكن أيضاً إضافة القليل من عسل النحل إلى الشراب، ويُنصح بتناوله ثلاث مرات في اليوم قبل الوجبات.

2) العرقسوس

يعتبر العرقسوس من أفضل العلاجات المنزلية الطبيعية لأمراض الكبد. فيمكن شرب العرقسوس مرتين في اليوم لحماية الكبد من الأمراض وتحسين وظائفه.

3) الكركم

يعالج الكركم الالتهابات ويقي من العدوى، كما أنه من أفضل مضادات الأكسدة التي تنقي الكبد من السموم. كما أنه ذو فعالية كبيرة في مقاومة أي عدوى فيروسية قد تصيب الكبد. يمكن إذابة ملعقة من الكركم في كوب من الحليب مع إضافة القليل من عسل النحل، وشرب هذا الخليط بصفة يومية، لحماية الكبد وتحصينه.

4) بذور الكتان

تساعد بذور الكتان في تنقية الكبد من السموم وتحسين وظائفه. ويمكن تناول بذور الكتان كما هي، أو يمكن خلطها مع جميع أنواع السلاطة.. فهي من أفضل الطرق الطبيعية لعلاج أمراض الكبد.

5) عصير البابايا

يستخدم عصير البابايا في علاج أمراض الكبد ويمكنه من استعادة نشاطه وتأدية وظائفه الحيوية. ويمكن إضافة القليل من عصير الليمون إلى عصير البابايا لطعم أفضل، وتناول ذلك الخليط مرتين يومياً.

6) عصير السبانخ والجزر

من الوسائل الطبيعية الأخرى للوقاية من أمراض الكبد العصير المستخلص من أوراق السبانخ والجزر.. فشرب هذا الخليط السحري بصفة يومية يحافظ على صحة الكبد.

7) الأفوكادو والجوز

خليط الأفوكادو والجوز يحتوي على مادة الـ«غلوتاثيون» التي تحمي الكبد وتقيه من التلف. كما أن ذلك الخليط السحري يتقي الكبد من السموم ويساعده في تأدية وظائفه الحيوية بفعالية.

8) التفاح والخضروات الورقية

خليط التفاح والخضروات الورقية يساعد في تحسين إفراز الكبد لـ«الصفراء»، مما يساعد في تنقيته من السموم. ويعتبر ذلك الخليط واق طبيعي يحمي الكبد من الأمراض ويقيه من التلف.

9) شرب الماء

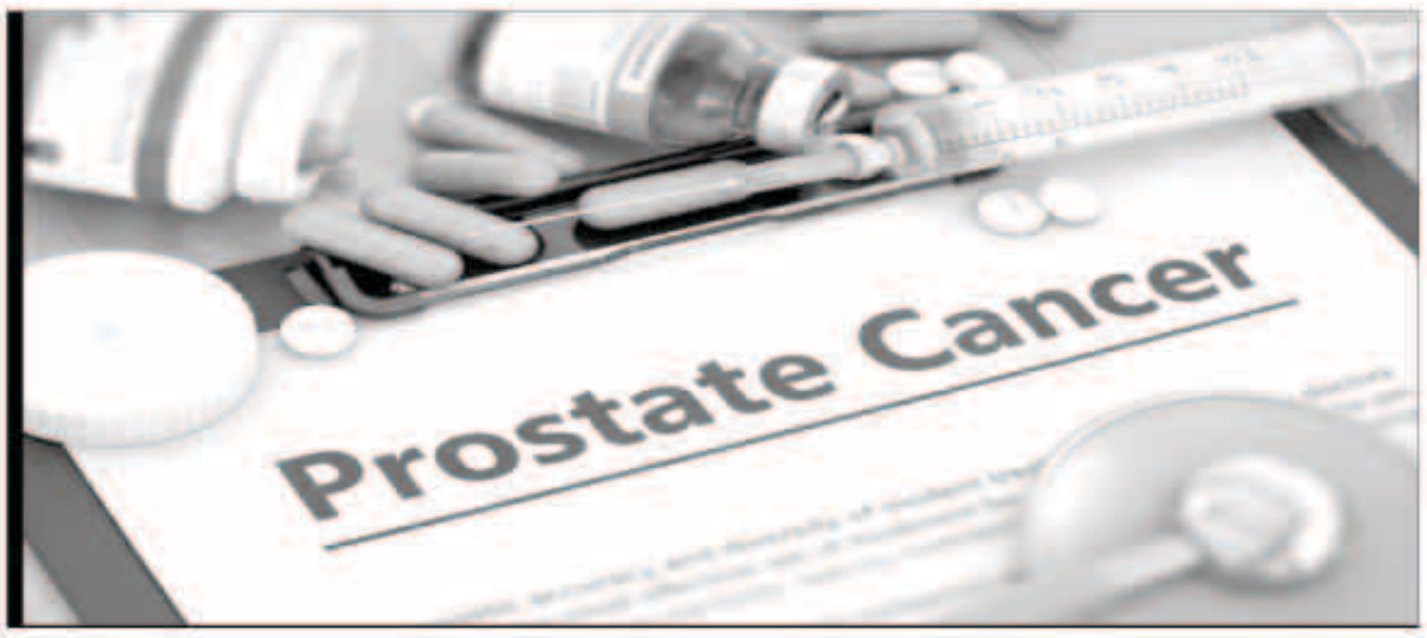
تعتبر المياه هي أفضل وسائل حماية الكبد، حيث إنها تخلصه من السموم تماماً، ويمكن شرب ما بين 9 إلى 10 أكواب من الماء لحماية الكبد من الأمراض.

10) الشاي الأخضر

فهو يأتي على رأس قائمة المواد الطبيعية التي تحافظ على صحة الكبد وتقيه من الأمراض. فالشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة ويساعد في تنقية الكبد من السموم، ويمكنه من تأدية وظائفه بشكل أفضل. فشرب كوبين من الشاي الأخضر بصفة يومية، سيضمن حماية الكبد من الأمراض.

إضافة إلى الوسائل الطبيعية السابق ذكرها، فإن ممارسة بعض التمرينات الرياضية البسيطة بصفة يومية يساعد كل أعضاء الجسم في استعادة نشاطها، بما في ذلك الكبد. فهي تخلص الجسم من السموم الذي يخرج عن طريق التعرق، كما أنها تساعد في عملية الهضم أيضاً.

دراسة : العقاقير التي تخفض مستوى الكولسترول قد تكون سلاحاً ماضياً ضد سرطان البروستاتا



«وكالات» : أظهرت دراسة جديدة ان العقاقير التي تخفض مستوى الكولسترول قد تكون سلاحا ماضيا ضد سرطان البروستاتة

وكانت دراسات سابقة اشارت الى ان تناول الستاتين الذي يخفض مستوى الكولسترول يحد من انتشار السرطان ويقلل احتمالات الوفاة بسببه.

وتوصلت دراسة شملت مصابين بسرطان البروستاتة الى ان معدل الوفيات يقل بنسبة 43 في المئة بين من كانوا يتناولون العقاقير المصنوعة لخفض الكولسترول. ولكن مثل هذه الدراسات لم تثبت ان العلاج هو سبب هذه النتيجة.

واكتشفت دراسة جديدة على الفئران مستخدمة عقاقير اخرى تخفض مستوى الكولسترول انها تسببت بموت خلايا الورم السرطاني.

وتحتاج خلايا الورم السرطاني الى الكولسترول لبناء أغشيتها ولكن بقطع انتاج الكولسترول يتسبب الجزء الجديد آر او 48 - 8071 بتفكك الخلايا السرطانية وموتها. كما انه ، في فائدة اخرى اضافية ، يمنع سرطان البروستاتة من بناء مقاومة ضد العلاج الهرموني.

ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن البروفيسور سلمان حيدر من جامعة ميزوري الاميركية «ان الكولسترول جزء يوجد في الخلايا الحيوانية حيث يعمل بوصفه احد المكونات البنيوية للأغشية الخلوية. وحين تنمو خلايا الورم فانها تقوم بتركيب مزيد من الكولسترول».

واضاف حيدر «ان مرضى السرطان يُخضعون في احيان كثيرة لعلاجات كيمياوية سامة ولكننا في دراستنا ركزنا على خفض انتاج الكولسترول في خلايا السرطان الأمر الذي تمكن من قتل الخلايا السرطانية وتقليل الحاجة الى العلاج الكيمياوي السام».

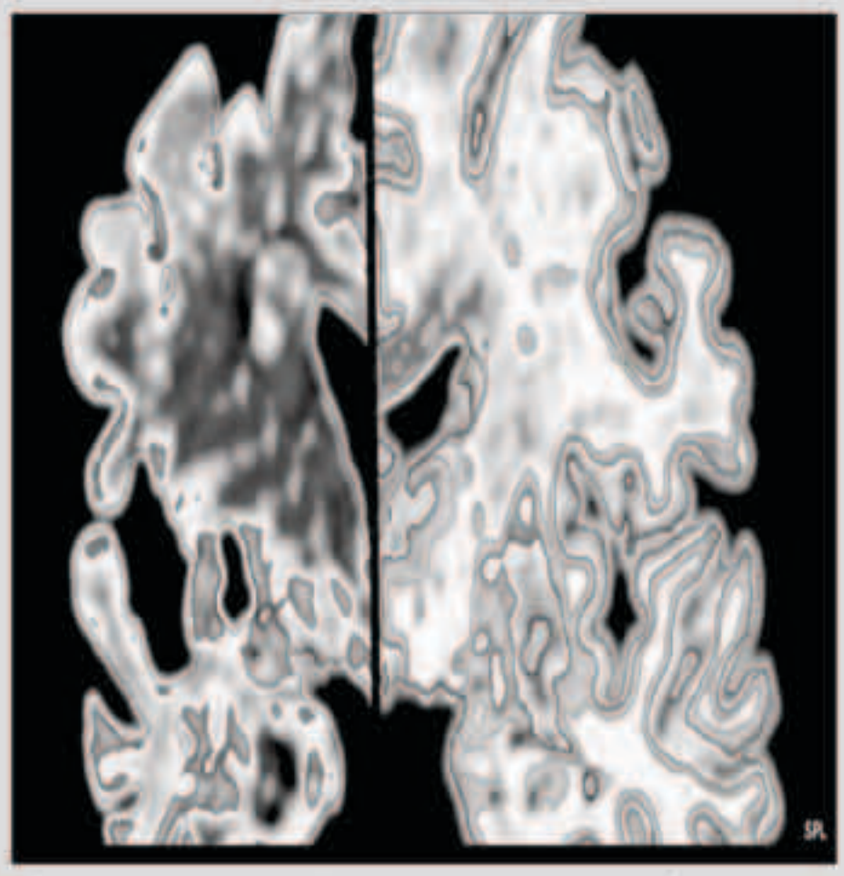
واكتشف فريق البروفيسور حيدر ان الخلايا السرطانية البشرية في البروستاتة ماتت حين تعرضت لهذا العقار الجديد. وعندما استُخدم العقار على فئران مصابة بسرطان البروستاتة البشري انخفض نمو الورم السرطاني.

ومما له أهمية ان العقار بدا فاعلا ضد الخلايا السرطانية التي اصبحت تملك مقاومة للعلاجات الهرمونية.

ويعالج سرطان البروستاتة في البداية بمنع نموه الذي يحدث بتحفيز من تستوستيرون الرجل. ولكن بمرور الوقت لا يعود المريض يستجيب لهذا العلاج. ومن الطرق التي تستخدمها الخلايا السرطانية لضمان بقائها انتاج تستوستيرون خاص بها من خلال عملية تعتمد على الكولسترول.

وقال البروفيسور حيدر «ان الكولسترول يسهم في نشوء مقاومة ضد العلاج الهرموني لأنه يتحول الى هرمونات في خلايا الورم. ولهذا السبب تكون هذه الطرق لانتاج الكولسترول اهدافا جذابة لعلاج سرطان البروستاتة».

علماء : العلاج بحقن مادة بروتينية طبيعية قد يخفف من أعراض «ألزهايمر»



يعتقد علماء بأن العلاج بحقن مادة بروتينية طبيعية قد يخفف من اعراض مرض الخرف (الزهايمر) ويبطئ تطوره، وذلك بعد ان تكللت التجارب الاولية التي اجريت على الفئران بالنجاح.

وبينت نتائج الاختبارات ان الحقن ببروتين IL33 يحسن الذاكرة ويساعد في ازالة الترسبات المشابهة لتلك التي تشاهد عند مرضى الزهايمر او حتى منع تكونها بالمرة.

ومن المقرر ان تبدأ قريبا التجارب الاولية على البشر، ولكن خبراء يقولون إن التأكد من ان العلاج الجديد سيساعد المرضى سيستغرق عدة سنوات.

ونشرت نتائج البحث في نشرة PNAS.

يذكر ان بروتين IL33 (او Interleukin 33) ينتج في الجسم كجزء من رده المناعي الطبيعي على الالتهابات والامراض، وخصوصا في المخ والحبل الشوكي. وسبق ان اكتشف ان المصابين بخرف الزهايمر لديهم كميات اقل من IL 33 مقارنة بالاصحاء. وفي تجاربهم، اختبر الباحثون من جامعة غلاسكو وجامعة هونغ كونغ للعلوم والتكنولوجيا الآثار التي ستترتب على اعطاء جرعة اضافية من بروتين IL33 بالنسبة للجرذان التي اصيبت عمدا بتغييرات مخية شبيهة بتلك التي لدى المصابين بمرض الزهايمر.

وتحسنت ذاكرة الجرذان وقدرتها على الادراك بحيث اصبحت مشابهة للجرذان العادية بعد اسبوع واحد من بدء العلاج.

أول إصابة بـ« زيكا » باتصال جنسي في بيرو

«العربية نت» : أعلنت السلطات الصحية في بيرو، عن أول حالة إصابة بفيروس زيكا، انتقلت من خلال ممارسة الجنس في البلاد بعدما انتقل المرض إلى شخص خلال سفره إلى فنزويلا، ثم نقل المرض إلى زوجته بعد عودته.

ويرتبط زيكا بآلاف من حالات الإصابة المشتبه بها بصغر حجم الرأس في البرازيل.

وقال آنيبل ميلاسكيس، وزير الصحة في بيرو، إن امرأة تبلغ من العمر 32 عاما أصيبت بالفيروس بعد اتصال جنسي مع زوجها البالغ من العمر 39 عاما والذي أصيب بالمرض في موناجاس بفنزويلا.

وأفادت وزارة الصحة أن هذه سابع حالة إصابة بفيروس زيكا يتم اكتشافها في بيرو، وأول حالة تنتقل خلال الممارسة الجنسية في البلاد. وأضافت الوزارة أن آثار فيروس زيكا وجدت في المني، وأن الزوج والزوجة يتماثلان للشفاء.

وخلص مسؤولو صحة أميركيون إلى أن عدوى زيكا في النساء الحوامل قد تسبب صغر حجم الرأس، ما قد يؤدي إلى مشاكل شديدة تتعلق بالنمو في الرضع.