



إعداد : ياسر السيد

العدد 2461 - السنة التاسعة
الاثنين 2 شعبان 1437 - الموافق 9 مايو 2016
Monday 9 May 2016 - No.2461 - 9th Year

بصمة ميكروبية لكل إنسان .. على الجلد



وجمع العلماء عينات من 12 شخص، لثلاث مرات، في مدة تراوحت من شهر إلى عامين، من 17 منطقة مختلفة من الجسم. وتشير الدراسة إلى أن الأصحاء يحتفظون ببصمة ميكروبية متفردة، رغم ارتدائهم للملابس، والاستحمام، والتعامل مع أشخاص آخرين، والاحتكاك بالعالم الخارجي.

لكن استقرار هذا التركيب يختلف بين الأفراد، والتركيبات الميكروبية المختلفة، إذ

يظهر البعض تغيرات أكثر من الآخرين، ويسعى العلماء إلى تطوير الدراسة لتشمل مرضى الإكزيما، وغيرها من الأمراض.

للنظر في تباين التركيب الميكروبي مع المرض.

وبحسب الدكتورة جولي سيغري، من المعهد الوطني لدراسة التركيب الوراثي البشري، وأحد مؤلفي الدراسة، فإن «الدراسات المستقبلية يمكنها استغلال العلم بالاستقرار النسبي للمستعمرات الميكروبية في الجلد للبالغين الأصحاء، لفهم تأثير المتغيرات المختلفة أو مرحلة المرض على ميكروبات الجلد..»

وتابعت: «على سبيل المثال، يمكن لدراسة حب الشباب أن تكشف عن تأثير سلالات معينة من البكتيريا في مرحلة المراهقة، التي قد تتسبب في ظهور حب الشباب، وكذلك تغير الأوعية مثل المضادات الحيوية..»

التقليل من تناول اللحوم الحمراء يحسن الصحة

تحول نباتياً .. وعش طبيعياً



مؤكدة أنها تعتبر دليلاً سبباًساعد الأطباء في تقديم المشورة للمرضى حول أهمية الدور الذي يلعبه النظام الغذائي مما يؤدي إلى تحسين الرعاية الوقائية بشكل عام.

وأوضحت الدراسة بضرورة أن يتصح الأطباء المرضى بالحد من استهلاك المنتجات الحيوانية واستبدالها بالنظام الغذائي النباتي، خاصة بعد الوصول إلى دلائل قاطعة على الأضرار التي تسببها اللحوم لصحة الإنسان، حيث وجدت الدراسة علاقة وثيقة بين زيادة معدل استهلاك اللحوم المصنعة مثل البacon والسجق والسلامي واليهوت دوج وكذلك تناول اللحوم الحمراء بمختلف أنواعها، وبين زيادة معدلات الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان التاجي أو نقص تروية القلب المسببة جميعها للوفاة.

وقالت الدراسة التي شملت أكثر من 500 ألف مشارك إن الأشخاص الذين تناولوا اللحوم في نظامهم الغذائي بكميات أقل، انخفضت لديهم الأسباب الطبية المؤدية للوفاة بنسبة تراوحت بين 25 إلى 50%، مقارنة بأولئك الذين تناولوا اللحوم بمعدلات أعلى.

«إبلاف نت» : كشفت دراسة أميركية عن أن كل شخص لديه مجموعته الشخصية من البكتيريا التي تعيش على الجلد، ولا تتغير مع الوقت.

وأظهرت الدراسة أن المناطق الدمنية من الجلد، مثل الظهر والأذن، لديها البصمة الميكروبية الأكثر استقراراً. إلا أن المناطق الجافة من الجلد، مثل الكفين، كانت مستقرة بشكل نسبي.

أما الأقدام، فكانت من المناطق التي يتغير فيها التركيب الميكروبي بشكل كبير، ربما بسبب عوامل النظافة الشخصية. ويعتبر جلد الإنسان ماوى لمجموعة كبيرة من البكتيريا والفطريات والفيروسات.

وأغلب بكتيريا الجلد غير ضارة، وأحياناً مفيدة، لكن بعضها يرتبط بأمراض جلدية مثل حب الشباب، والصدفية، والإكزيما.

والأبحاث الخاصة باختلاف نمط البكتيريا في مناطق الجلد المختلفة تقيد في تفسير تأثير الإكزيما على المناطق الرطبة، مثل ثديا الذراعين، في حين تصيب الصدفية المناطق الجافة، مثل المرفق.

لكن من غير الواضح حتى الآن التأثير الصحي لتغير تركيب البكتيريا والفيروسات والفطريات في الجلد. البصمة الميكروبية ونشرت الدراسة في دورية «خلية».

يُنصح بالطبخ كغذاء مهم للمرأة الحامل، وكذلك يساعد المرأة في التخلص من الغثيان والوقاية من تسهم الحمل، ولأن المغنيسيوم يحفز إنتاج الإنسولين فذلك يكون البطيخ غذاء مهماً لمرضى السكري، ويفضل هذه الفيتامينات بحد من علامات تقدم العمر أو ما يسمى بالشيوخوخة التي تظهر على البشرة، فخصيس الوزن للذين يبحثون عن الرشاقة ينصح بتناول البطيخ الذي يساهم في تخسيس الوزن؛ لأنه يخفف من الشغرات الحرارية في الجسم، حيث يقل كمية الدهون المتراكمة والتحكم بالخلايا الدهنية التي تنتج الدهون في الجسم، فالمطبخ علاج مهم في تخفيف الجسم، وتحتوي القشرة البيضاء على مادة السيترولين، وهي من الأحماض الأمينية التي تساهم في الوقاية من الإرقاق العضلي، ويتصح به كمكمل غذائي خاص بالرياضيين، فهي تحمي العضلات من الإرقاق بفضل الأسلاح الموجودة في البطيخ والتي تحتاجها العضلات.

المضادة للأكسدة، فيفضل هذه المادة نقل فرص الإصابة بسرطان البروستاتا والقولون، والوقاية من أمراض القلب ونقل فرص تراكم الكوليسترول في الجسم، وتحافظ هذه المادة على صحة العظام وتقوية المفاصل والتخلص من الأمهات حيث يمنص اليوتاسيوم عنصر الكالسيوم ويثبته في العظام. تخفيض ضغط الدم ويتميز البطيخ باحتوائه على مادتي اليوتاسيوم والمغنثين، فعلا العنصرين بخفضان ضغط الدم المرتفع ويمنعان تصلب الشرايين؛ حيث يضبطان التحكم في حركة الدم داخل الأوعية الدموية التي تنقله. مصدر مهم للفيتامينات ينصح بتناول البطيخ خلال فترة الصيف الحار؛ لأنه يمنح الجسم المزيد من الطاقة الكبيرة؛ نتيجة كمية الفيتامينات التي يحتويها مثل فيتامين ب بالإضافة لعناصر اليوتاسيوم والمغنيسيوم، ويحتوي البطيخ على فيتامين أ الضروري جدا لحماية شبكة العين من التلف وتقوية النظر، ونتيجة وفرة الفيتامينات فيه

البطيخ أو الحبيب وهو فاكهة الصيف المتعشة، وتشكل المياه في ثمرة البطيخ النسبة الأكبر فيها، ويلعب البطيخ دوراً مهماً عند تناوله في إزالة عفش الصيف، وللبطيخ فوائد عديدة لصحة جسم الإنسان؛ فهو يحتوي على مواد مضادة للأكسدة التي بدورها تحمي جسم الإنسان من الأمراض المختلفة، وسنذكر أهم فوائد البطيخ، فوائد البطيخ الأحمر حماية الكلى ومنح للبول يخفف البطيخ الكلى من الترسبات أو الحصى بسبب اليوتاسيوم الذي يحتويه البطيخ، حيث يخفف اليوتاسيوم حمض البولينا في الدم، وبالتالي حماية الكلى من الالتهابات، لأنه مدر طبيعي للبول، ويحتوي على الأرجنتين الذي يفصله يتم التخلص من الأمونيا السامة، فالمطبخ يساعد الكبد في معالجة الأمونيا التي تتكون بعد هضم البروتين، ومن ثم التخلص من السوائل الزائدة عن حاجة الجسم. الوقاية من السرطان و أمراض القلب من أهم مكونات البطيخ هي مادة الليكوبين

من بينها العسل والنعناع والزنجبيل

وصفات منزلية .. لمقاومة الحساسية

الأمراض، فالزنجبيل يعزز من قدرة الجهاز المناعي للجسم، وبالتالي يعزز من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض، إلا أنه لا يجب الإفراط في تناول الزنجبيل.

5 - شاي بالنعناع

هو من المشروبات التي تساعد في مقاومة «الحساسية» وإحداث راحة سريعة لدى المريض. كما أنه يساعد في إزالة احتقان الأنف ويعالج السعال. ويمكن شربه بصفة يومية.

6 - زيت جوز الهند

يتميز بفوائده الصحية العديدة، وبالأخص قدرته على تقوية الجهاز المناعي للجسم، وكذلك تحسين أداء الجهاز الهضمي.

فهو دواء طبيعي رائع لكثير من الأمراض. عسل النحل يقوي مناعة الجسم، ويكون بمثابة درع يحمي الجسم ضد الجراثيم التي تتسبب في ظهور «الحساسية».

2 - خل التفاح

فهو من الوصفات الطبيعية التي تعزز من الجهاز المناعي وتعالج الحساسية، وتعطي راحة سريعة.

3 - الشاي الأخضر

ينصح خبراء التغذية بشرب الشاي الأخضر بصفة دائمة، وذلك لفوائده الصحية العديدة، فهو يتميز بقدرته الهائلة على تقوية جهاز المناعة بالجسم.

4 - الزنجبيل

فهو إحدى الوصفات المنزلية التي تعالج الكثير من

«العربية نت» : تعد الحساسية من المشاكل التي تقاжи الشخص أينما كان وبدون أية مقدمات.. في العمل، أو في مناسبة اجتماعية، أو غيرها، فنوات الحساسية قد تهاجم في أي وقت وفي أي مكان.

أما عن أعراض الحساسية فهي تختلف من شخص لآخر، إلا أنها عادة ما تكون حادة عند الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة.

وبحسب موقع «بولدسكاي»، المعني بالصحة، فإن هناك عدة وصفات منزلية تقى من مهاجمة نوبات «الحساسية» وتهدئها. وهذه الوصفات تشمل:

1 - عسل النحل

فهو معروف بخواصه المقاومة للبكتيريا والفطريات،

دراسة : النساء أطول نوماً من الرجال بثلاثين دقيقة



أن موعد النوم له التأثير الأكبر على مدته، فكلما تأخر موعد النوم مساء كان أقل. كذلك أعلنت دراسة بريطانية أخرى متعلقة بالنوم أن النوم لساعات أكثر أو أقل من المعدل الطبيعي في اليوم قد يؤدي إلى تعطل القدرة العقلية والإدراك، ويتسبب في تقدم عمر مع المرأة بمعدل 7 سنوات، ما ينعكس قطعاً على ملامحها الخارجية.

من الرجال يحصلون على أقل قسط من النوم، وأن الأشخاص الذين يقضون وقتاً أطول تحت ضوء الشمس يميلون للتوجه للقراش في وقت مبكر. من جهته، ذكر فريق جامعة ميتشيجان في الولايات المتحدة، والذي أطلق تطبيق إنترنيان عام 2014 لمساعدة الناس في التغلب على الأعراض الناجمة من فرق التوقيت بسبب الرحلات الطويلة،

«العربية نت» : النساء ينامن أكثر من الرجال.. هكذا تقول نتائج دراسة حديثة اعتمدت على تحليل بيانات مستخدمي أحد التطبيقات الإلكترونية ذات الصلة بعادات النوم. وتقضي النساء ثلاثين دقيقة في النوم كل ليلة زيادة مقارنة بالرجل، خاصة في الفئة العمرية بين الـ30 والـ60 عاماً. كما كشفت الدراسة أيضاً أن متوسطي العمر