



المياه المعدنية تعادل الحليب ومشتقاته



من الكالسيوم كلما كانت مصدرًا أفضل له وأكدت أنه من الضرورة على كل شخص بالغ أن يشرب لترين من المياه المعدنية يوميًا. يحتوي كل لتر على 500 ملليجرام من الكالسيوم وذلك حسب المقاييس الألمانية التي تنصح بتناول 1000 ملليجرام منه يوميًا.

من الجدير بالذكر أن المياه المعدنية لها فوائد عديدة للجسم بخلاف الكالسيوم الذي يحتوي عليه لكي يحافظ على العظام قوية ويحارب الهشاشة بل تعالج الأم للمفاصل والعضلات وتساعد على إنقاص الوزن الزائد أيضًا. تخلص الجسم من السكريات والسكريات الحرارية التي يتناولها الإنسان عن طريق مشروباته اليومية من العصائر والمياه الغازية والأطعمة الغنية بالسكريات الحرارية. المياه المعدنية تعالج الحموضة التي تصيب المعدة أيضًا نتيجة تناول الأطعمة الحامضية. تساعد الجسم في التمثيل الغذائي وتخلصه من السموم التي تخرج منه عن طريق العرق والبول. تحافظ المياه المعدنية على مستويات ضغط الدم وتخفض من معدلات نسبة الكوليسترول الضارة والتي تكون خطرًا على صحة القلب. تحتوي المياه المعدنية على البوتاسيوم للمياه المعدنية دور قوي وفعال في مساعدة المعدة على هضم الطعام وتخفف من عسر الهضم والإسهال وذلك لأنها غنية بالكربونات التي تؤثر على البكتيريا الذي يفرز الإنزيمات التي تساعد على هضم الطعام بطريقة جيدة.

علماء بريطانيون يستخدمون فيروسا

لعلاج سرطان المخ



وقال الدكتور كولين واتس، خبير أورام الدماغ في مركز أبحاث السرطان بالملكة المتحدة، إنها خطوة أولى مهمة في الرحلة باتجاه الاستخدام الإكلينيكي. وأضاف: «البيات العلماء الذين يعملون مع الجراحين وأطباء الأورام، أن الفيروس يخترق الورم ويسهل ما يفترض أنه فعله، وهو إيقاف الشقوق الخشاعية لكي يبرد السرطان». وأضاف: «لا تكشف التجارب السريرية حتى الآن، ما إذا كانت دعوة الإيقاف تلك كافية لقتل الخلايا السرطانية، والمساعدة على تحسين نجاة المرضى المصابين بأورام في الدماغ». ووفقًا لمؤسسة أبحاث السرطان في بريطانيا، فإنه يتم تشخيص نحو 11 ألف حالة إصابة جديدة بسرطانات الدماغ في المملكة المتحدة سنويًا. ويعيش 14 % فقط من المرضى مدة 10 سنوات أو أكثر. يعد تشخيص إصابتهم بأورام الدماغ الأولية أو الخبيثة،

عمر المريض لأسابيع أو شهور، وربما لسنوات أخرى. وعن آلية عمل العلاج الجديد، قال الباحثون إنه «يمكن أن يحقن الفيروس في دم المريض، بدلًا من حقنه مباشرة داخل الدماغ، الأمر الذي يقول أطباء إنه قد يكون أقل خطورة، ويتناسب للمرضى». ويسقول الباحثون إن الفيروس، ويسمى الفيروس «الريبوزي»، يتجه إلى إصابة الخلايا السرطانية، ويترك إلى حد كبير الخلايا السليمة وحدها. وذكر مرضى يتلقون هذا العلاج أنهم تعرضوا لأعراض جانبية مشابهة لتلك المصاحبة لإنفلونزا متوسطة القوة. والبيات نتائج التجارب التي أجريت على أول مريض تجرى تجربة العلاج عليه، أن الفيروس غير بتجاذ ووصل إلى هدفه. وكشف تحليل عينات من الورم أن الفيروس ساعد على تنبيه وحشد النظام المناعي للجسم، لمهاجمة الأنسجة السرطانية.

قال باحثون بريطانيون، إنهم استخدموا فيروسا شائعا يسبب أعراضا تشبه أعراض الإنفلونزا للمتوسطة، في علاج الأشخاص المصابين بسرطان المخ. وذكرت صحيفة الإذاعة البريطانية «بي بي سي»، الجمعة، أن 10 مرضى خضعوا للعلاج الجديد في بريطانيا حتى الآن. وأضافت أن «خبراء في جامعة ليدز البريطانية بالإضافة إلى علماء بارعة بأفقر بحثة أخرى، سيعالجون المزيد من مرضى سرطان المخ بالفيرسوات».

وأشارت النتائج الأولية إلى أن الفيروس يمكنه أن يعبر حاجز الدم في المخ، وقد يساعد على تشغيل أنظمة المناعة في الجسم لمهاجمة الورم. ورغم أن العلاج الجديد لا يحقق الشفاء، إلا أن العلماء يأمنون أن يكون مفيدا، باعتبار إضافة إلى العلاجات التقليدية، مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي والأدوية المناعية الأحدث، التي قد تحل

وقال الدكتور مراد علام، نائب استاذ الأمراض الجلدية في نورث وسترن، قائد فريق البحث: «دراستنا تظهر أن تمارين الوجه قد تحسن مظهر الوجه ونقل من بعض علامات الشيخوخة وخاصة على الجلد». وأضاف أن «التدريبات والتمارين تقوي عضلات الوجه، لذلك يبدو أصغر سنا». وشدد علام على أن «هذه التمارين تعتبر طريقة منخفضة التكلفة وأمنة لظهور مشرق، بعيدا عن العلاجات التجميلية أو المضادة للشيخوخة، التي تعود بآثار جانبية ضارة على الجسم».

للثلاث العليا والسفلي، ثم غلق الشفتين، لشد العضلات حول الشفة، فضلا عن تمارين للعينين بفتحهما والنظر إلى الجهة العلوية، أو باتجاه السقف، ثم إلى الأسفل. وتمارين للرقبة بتحريكها يمينًا ويسارًا. ووجد الباحثون أن السيدات اللاتي انخرطن في تمارين الوجه مدة نصف ساعة يوميا على مدار عشرين أسبوعا، بدى عليهن آتتهن أصغر من عمرهن الحقيقي بثلاث سنوات. مقارنة بمن لم يخرطن في تلك التمارين. وانعكس تأثير التمارين بالإيجاب على الوجه، حيث بدى أكثر إشراقا ونضارة وجوية، وكان الجلد أكثر مرونة.

من تمارين الوجه، مدة ثلاثين دقيقة يوميا، على مدار عشرين أسبوعا، ومارست المشاركات 32 تمرينًا مختلفا للوجه يوميا، كان أبرزها فتح الفم على شكل حرف (O) بالإنجليزية، والابتسامة العريضة مع إغلاق الفم، لرفع عضلات الخد، ووضع الأصابع بخفة على الجزء العلوي من الخد، وخفض ورفع الخدين، وفتح الفم وكأنهن يستعدن للمصراع، ثم قامت المشاركات بمد الشفتين وضمهما بشكل التقييل، وعلى الخد بالهواء ثم دفعه إلى الخد الأيمن فالأيسر، ثم إطلاق سراح الهواء من الفم. وكذلك الإبتسامة العريضة التي تُظهر

أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن ممارسة تمارين شد عضلات الوجه لمدة نصف ساعة يوميا، تجعل مظهر النساء يبدو أكثر شبابا وجوية في منتصف العمر. الدراسة أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة نورث وسترن الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (JAMA Dermatology) العلمية، أمس. وأوضح الباحثون أن الجلد يفقد الكثير من مرونته ونضارته كلما تقدم الإنسان في العمر، وهو ما ينعكس بالطبع على الوجه. ولرصد تأثير تمارين الوجه على استعادة الجلد لمرونته، أخضع الباحثون سيدات تتراوح أعمارهن بين 40 و65 عاما لمجموعة

أجراها باحثون بجامعة بينجهامتون الأمريكية

دراسة: النوم الجيد ليلاً علاج لاضطرابات القلق والاكتئاب



نصحت دراسة أمريكية حديثة، خبراء الصحة النفسية بإدماج النوم الجيد ليلاً كعلاج لاضطرابات ومنها القلق والاكتئاب. الدراسة أجراها باحثون بجامعة بينجهامتون الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (ScienceDirect) العلمية. وأوضحت الدراسة التي تاتي استكمالات للأبحاث التي تجرى حول فوائد الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً، أن النوم أقل من 8 ساعات ليلاً، يمكن أن يزيد فرص الإصابة بالتفكير السلبي للتفكير الذي يرتبط باضطرابات القلق والاكتئاب.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، أخضع الباحثون مجموعة من المشاركين الذين ناموا ساعات أقل أو أكثر من 8 ساعات ليلاً، إلى النظر لمجموعة من الصور المختلفة التي تحفز الاستجابات العاطفية. وتشجع الباحثون حركات العين للمشاركين، واكتشفوا أن انخفاض ساعات النوم ليلاً عن 8، يرتبط بصعوبة في تحويل انتباه الشخص بعيداً عن المعلومات السلبية.

وأضاف الفريق أن النتائج تشير إلى أن عدم حصول الإنسان على كفايته من النوم ليلاً يجعل الأفكار السلبية تتدخل في حياته، ويتعزز لديه الشعور باضطرابات مثل القلق والاكتئاب.

وعلى رأسها السكري والسنه والإمراض. كما ربطت الدراسات بين اضطرابات النوم وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية وضعف الجهاز المناعي.

للوقاية من اضطرابات القلق والاكتئاب. وكانت أبحاث سابقة كشفت أن الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً، أي من 7 إلى 8 ساعات يوميا يحسن الصحة العامة، الحصول على القسط الكافي من النوم ليلاً دون زيادة أو نقصان

ونفت الفريق إلى أن قلة عدد ساعات النوم لا ترتبط وحدها بالشاعر السلبية، بل إن طول فترة النوم عن 8 ساعات أيضا يرتبط بنقص الأعراض، لذلك يفضل الحصول على القسط الكافي من النوم ليلاً دون زيادة أو نقصان

وأشار الباحثون إلى أن نتائج الدراسة يمكن أن تمكن أخصائي علم النفس من معالجة مرضي القلق والاكتئاب عن طريق تعزيز عدد ساعات النوم للرضي ليلاً، ما يساهم في طرد الأفكار السلبية لديهم.

30 دقيقة من تمارين الوجه يوميا كفيلا بجعلك أصغر عمراً



الأطعمة الغنية بالألياف تحافظ على صحة القولون

بالألياف يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالتهاب مصلص الركبة وهشاشة العظام. وأضافت أن الفيتات اللاتي يتناولن الأطعمة الغنية بالألياف بكثرة، خلال فترة المراهقة ومرحلة الشباب، يصبحن أقل عرضة لخطر الإصابة بسرطان الذي في المستقيم. ووفق الدراسات، فإن النساء اللاتي يتناولن أطعمة غنية بالألياف بكثرة أثناء الحمل، يقل خطر إصابة أطفالهن بمرض الربو، وحساسية الشعب الهوائية.

ويقوليات مثل القمح والبازيلاء والعدس والفاصوليا والفول والحمص، وللوصول إلى نتائج الدراسة، رصد الباحثون تأثير الأطعمة الغنية بالألياف على صحة الأمعاء والقولون لدى الفئران. ووجدوا أن الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف يحمي الطبقة السطحية من الغشاء المخاطي للقولون من التدهور، وفي الأشخاص من الالتهاب الأمعاء. وكانت دراسات سابقة كشفت أن اتباع نظام غذائي غني

كشفت دراسة سويدية حديثة، أن الأطعمة الغنية بالألياف تحافظ على صحة القولون، وتقي من التهاب الأمعاء، الدراسة أجراها باحثون بجامعة جوتنبرج السويدية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (Cell Host Microbe) العلمية. وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف، الخضروات مثل الجزر والبطاطس والسبانخ والبروكلي والكوسا والخس والباذنجان والملفوف، كما تشمل فواكه مثل الموز والتفاح والفاولة والخوخ والبرتقال، وجيوب