

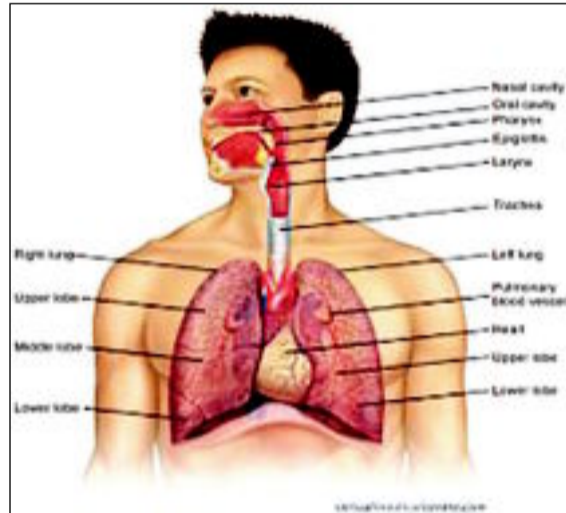


إعداد د. أحمد سامح

أقدم مشروب عرفه الإنسان وورد ذكره في القرآن الكريم الزنجبيل مشروب الشتاء... يحمي من أمراض البرد ونزلات الصدر



مشروب الزنجبيل يحمي من أمراض الجهاز التنفسي ويقي الفحولة



يحمي من أمراض الشتاء

- الأبحاث الطبية والدراسات العلمية كشفت أن الزنجبيل يكافح الإصابة بالسرطان
- يحسن عملية الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي لما يمتلك من خصائص قوية بفعل مكوناته
- يدخل في تركيب الأدوية المقوية جنسيا وينشط الدورة الدموية ويؤخر مظاهر الشيخوخة

ماهي مقاومة الأنسولين؟

مقاومة الأنسولين حالة فسيولوجية حيث يصبح الهرمون الطبيعي الانسولين اقل فعالية في تخفيض مستوى السكر في الدم ونتيجة «الزيادة» في مستوى السكر في الدم يمكن لها ان ترتفع الى عدة مستويات تصل الى خارج نطاق المستوى الطبيعي وتسبب اثارا صحية ضارة، بعض انواع الخلايا مثل الخلايا العصبية والخلايا الدهنية تحتاج الى الانسولين من اجل امتصاص الجلوكوز. وسوف ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم عندما تغسل هذه الخلايا في الاستجابة بشكل مناسب لانتشار الانسولين، يساعد الكبد في تنظيم مستويات الجلوكوز عن طريق الحد من طريق الجلوكوز بوجود الانسولين. وقد لا يحدث هذا الاختزال الطبيعي في انتاج الجلوكوز في الكبد عند الاشخاص الذين لديهم مقاومة للانسولين.

آخر الأخبار الطبية

• خلصت دراسة أميركية مبدئية إلى أن الاسبرين يساعد ويشكل ملحوظ في علاج سرطان القولون لدى المرضى الذين لديهم طفرات في الجين الذي يعتقد أنه يلعب دورا في الإصابة بهذا المرض. ووجد باحثون من معهد «انا - فاربر» للسرطان في مدينة بوسطن الأميركية ان المرضى الذين يعانون من الطفرات المسببة لسرطان القولون ويتناولون الاسبرين بانتظام يعيشون فترة أطول من أولئك الذين لا يتناولونه. وأضافت دراسة للاسبرين غير قدرته على تسكين الألم وحماية القلب والشرايين إذ اتضح أنه قد يقي أيضاً من خطر الإصابة بسرطان المعدة. وعادة يوصي الأطباء باستخدام الاسبرين باعتباره من أبرز سبل الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

غرائب الطب

فيتامين «C» لا يحمي

من نزلات البرد!

أظهرت دراسة طبية حديثة ان فيتامين «C» لا يحمي من نزلات البرد بخلاف للاعتقاد السائد الذي ينصح كل من يصاب بنزلات البرد والرشاح بالانفلونزا بالاكثار من تناول الفاكهة وشرب العصائر المحتوية على فيتامين «C».

وأشارت الدراسة الى ان الابحاث التي اجريت اثبتت عدم وجود دليل على ان تناول الشخص العادي فيتامين «C» ولو بكميات كبيرة تقيه من نزلات البرد والرشاح. وخلصت الدراسة ان فيتامين «C» ضروري لمساعدة الخلايا على امتصاص الحديد ومضاد للاكسدة.

الملوك - Gaut) ويستعمل أيضاً في علاج بحة الصوت الناتج عن التهابات الأحبال الصوتية. وكثيرا ما يدخل الزنجبيل في تركيب الأدوية والمسهلات فيزيد من فاعليتها الدوائية ويدخل في تركيب الأدوية المخففة لآلام عسر الطمث. واثبتت الابحاث الطبية ان الزنجبيل يعمل على توسيع الاوعية الدموية الطرفية وينشط القلب والدورة الدموية. ويعمل الزنجبيل على زيادة التعرق والشعور بالدفء في فصل الشتاء ويلطف درجة حرارة الجسم.

طرق استعمال الزنجبيل
يسحق الزنجبيل وينقع واحد جرام منه في عشرة غرامات من الماء المغلي ومقدار كساف من السكر ثم يصفى ويضاف إلى الماء ورنه من السكر ويصعب شرابا بذويان بسيط.

بمعنى آخر تغلى ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل في نصف كوب من ماء ويحلى بالسكر ويشرب بعد الفطور او بعد العشاء.

والرجال الذين كان متوسط اعمارهم 35 عاما لم تكن لديهم مشاكل عقم ولهذا اعتبروا ممثلين عن الجموع العام للذكور. وقد بينت النتائج التي نشرت في مجلة التناسل البشري انخفاض تركيز النطاف في كل مللي ليتر بطريقة تدريجية بنسبة 1.9 في المئة سنويا طوال 17 عاما (من 73.6 مليون نطفة في الملليمتر في عام 1989 الى 49.9 مليون نطفة في المللي ليتر عام 2005)، كما قلت نسبة النطاف المشكله بطريقة معتادة بنسبة 33.4 في المئة على مدار الفترة الزمنية نفسها.

ورغم ان متوسط عدد نطاف الرجال كان فوق عتبة أو الحد من تعريف عقم الرجال التي هي 15 مليون مللي ليتر فإنه كان دون عتبة مننظمة الصحة العالمية المحددة بـ 55 مليون مللي ليتر التي يعتقد انها تطول وقت الحمل.

وقد أظهرت الدراسات الاوروبية الأخرى ان واحداً من كل خمسة شباب لديهم عدد نطاف منخفض بما يكفي ليسبب مشاكل حمل.

تعزيز عدد النطاف

- ارتداء ملابس داخلية فضفاضة لتكوين النطاف السليمة التي تحتاجها الخصيتان لكي تكون دون حرارة الجسم.

- تناول الطعام الصحي قليل الدهون المشبعة.
- تجنب التدخين وشرب الخمر.
- الحفاظ على وزن صحي وتجنب السمنة.
- تقليل التعرض للمواد الصناعية مثل تلك المستخدمة في صناعة البلاستيك فهي يمكن ان تحاكي هرمون الاستروجين الإنثوي لمقاومة الهرمونات الذكورية.
- تفادي الأدوية المضادة للاكتئاب فهي في حالات نادرة يمكن ان تقلص الحيوانات المنوية.

الحفظ ويجلي الرطوبة من نواحي الرأس والحلق ويحمي من سموم الهواء وينقيها. وإذا سقى منه بالماء الحار نفع في الإصابة بالبرد الشديد وعمل تدفئة الجسم وتسخين البدن.

وذكر اطباء عرب قدامى انه يسخن الجسم تسخيناً قويا وتبقى حرارته في البطن طويلاً ويساعد على هضم الطعام وهو يلين البطن لتلييناً خفيفاً كما انه جيد للمعدة ولظلمه البصر.

مكونات الزنجبيل
بتحليل الزنجبيل وجد ان جذوره تحتوي على اصماغ ورتنجات دهنية ونشا وزيت طيار يعطيه الرائحة العطرية التي تنبعث منه وراتنج زيتي غير طيار هو «الحنجرين» الذي يعطيه الطعم اللاذع. والعناصر الفعالة الموجودة في الزنجبيل تتكون من خلاصة عطرية تتضمن الرتنجات التالية:

- راتنج السنول.
- راتنج الفلادرين.
- راتنج السيزال.
- راتنج البور تنبول.
- بينما ينتج الطعم اللاذع والحراري عن فينولات الجنجرول وغنادول والريجون.

الزنجبيل يكافح الإصابة بالسرطان

وتعددت فوائد الزنجبيل منذ قديم الأزل وهذا ما أكده العلماء الأميركيون: «ان الزنجبيل قد يساعد في مكافحة مرض سرطان المبيض في النساء». أعلن الباحثون في جامعة متشيغان ان مقر رابطة أبحاث السرطان الأميركية ان الاختبارات أظهرت ان الزنجبيل يقتل الخلايا السرطانية كما ان الزنجبيل المستخدم كأحد التوابل ومكشروبات أيضاً له القدرة على وقف تحول الخلايا السرطانية الى خلايا مقاومة للعلاج.

دراسة تؤكد تدني الصحة الإنجابية للرجال

كشفت أكبر دراسة عالمية لتوعية وكثافة النطاف ان الصحة الانجابية للرجل العادية في انخفاض حاد. فقد أظهر البحث الذي اجري بين الأعوام 1989 - 2005 ان متوسط اعداد النطف انخفض بنحو الثلث في الدراسة التي اجريت على 26 ألف رجل مما يزيد خطر اصابتهم بالعقم كما انخفضت كمية النطاف السليمة بنسبة مماثلة.

والاسباب التي تتخوع ما بين ارتداء الملابس الداخلية الضيقة الى المواد السامة التي تلوث البيئة قد تاكدت لتفسر هذا التدني لكن لم يكشف حتى الان سبب محدد لذلك.

وقد اجريت احدث دراسة في فرنسا لكن الخبراء البريطانيين يقولون ان لها تضمينات عالمية. وقال العلماء ان النتائج تشكل تحذيرا صحيا خطيرا وان الارتباط بالبيئة «يحتاج بصفة خاصة الى تحديد».

ويقول العلماء ان انخفاض العالمي في أعداد النطاف كان مصحوبا بزيادة في سرطان الخصية (حيث تضاعفت المعدلات في الثلاثين سنة الأخيرة)، وفي الاضطرابات الجنسية الذكورية الأخرى مثل الخصية المعلقة التي هي علامة على نمط مشير للقلق. وأضافوا ان هناك حاجة ملحة لتحديد الاسباب لكن يمكن اتخاذ التدابير اللازمة لمنع المزيد من الضرر.

بيانات الدراسة:
يشار الى ان الباحثين من معهد دوفيل سانينز بساتن موريس استخدموا بيانات من 126 عيادة خصوية في فرنسا التي كانت قد جمعت عينات نطاف من الشركاء الذكور لنساء لديهم قنوات فالوب معقودة او مسدودة.

نزلات البرد وأمراض الجهاز التنفسي أكثر ازعاجات فصل الشتاء لأن القوة الدفاعية للجهاز المناعي لا تتأقلم مع التعرض للتغيرات المفاجئة في درجات الحرارة بين درجات الحرارة المنخفضة والجو الدافئ.

ولذلك يجب الوقاية من الإصابة بهذه الأمراض بشتي الوسائل المتاحة التي يوفرها الطب الحديث والطب البديل وطب الأعشاب.

ومن هذه الأعشاب الزنجبيل الذي ذكر في القرآن الكريم «يسقون منها كأسا كان مزاجها زنجبيلا» صدق الله العظيم. ونتناول في هذه الدراسة مكونات الزنجبيل وفوائده الطبية الكثيرة وأخرها وأهمها انه يكافح الإصابة بالسرطان طبقاً لنتائج أحدث الابحاث الطبية والدراسات العلمية.

ونتناول في هذه الدراسة فوائد الزنجبيل الذي أكدته علوم الطب القديم ومكوناته الكيميائية وفوائده الطبية العلاجية والوقائية. كما نتناول هذه الدراسة طرق اعداد مشروب الشتاء الذي يحمي من امراض الجهاز التنفسي ونزلات البرد. والزنجبيل من مشروبات الجنة كما جاء في القرآن الكريم وايضا له فوائد عديدة في الحياة الدنيا ستعدها في هذه الدراسة.

والزنجبيل نبات معمر ينمو في المناطق الحارة الاستوائية والجزء المستخدم هو الريزومات «الساق» الذي تنمو تحت الارض والتي تستخرج وتوضع في الماء حتى تلين ثم تقشر وتخلط بمسحوق سكري والزنجبيل من العقاقير الدستورية اي التي يشملها دستور الأدوية ولها نفع علاجي وتستخدم في الاغراض الصيدلانية.

الزنجبيل من اقدم المشروبات التي عرفها الانسان كغذاء ودواء فقد جاء ذكره في القرآن الكريم «ويسقون فيها كأسا الله العظيم».

وذكر أبو نعيم في كتاب الطب النبوي عن حديث ابي سعيد الخدري رضي الله عنه قال «أهدى ملك الروم الى رسول الله صلى الله عليه وسلم جرة زنجبيل فاطعم كل انسان قطعة واطعمني قطعة».

الزنجبيل في الطب القديم
الزنجبيل كان معروفا عند اطباء اليونان القدامى بأنه دواء نافع عام معرق ومقو للملح وينشط الدورة الدموية ومفيد للمعدة ولذلك ادخلوه في كثير من المركبات الدوائية. وذكر ابن سينا انه يزيد في

انطلاقة جديدة تجيب عن أسئلة واستفسارات القراء الأعزاء

Email: alrai_clinic@hotmail.com

Fax: 24838352

يصعب مهارة قراءة الأطفال تدخين الحامل خطر على نمو الجنين



يشكل التدخين خلال فترة الحمل خطرا على نمو الجنين ان تحول مادة النيكوتين والمواد الضارة الأخرى الموجودة بالسجائر دون وصول العناصر الغذائية الهامة والاكسجين الى الجنين. وعلى الرغم من ان التدخين عادة ما ينسب خلال الحمل في ولادة اطفال اقل حجما ووزنا من المعدل الطبيعي فإنهم غالباً ما يصابون بالبدانة في ما بعد. وكى تقي الأم طفلها من التعرض لثل هذه المخاطر تنصح طبيبة امراض النساء والولادة من شبكة «الصحة سيك للحياة» بمدينة بون الألمانية الدكتور/ ريفينا ورازيك النساء. بالاقلاع تماما عن التدخين خلال فترة الحمل. وتضيف الطبيبة الألمانية ان افلاع الحامل عن التدخين يعمل أيضاً على الحد من تعرض الطفل للعديد من المخاطر بعد ولادته من بينها ملاً خطر الإصابة بجمسانية او بمتلازمة الموت المفاجئ المعروف بـ «Cot death».

ومن ناحية أخرى، أكدت الطبيبة على ضرورة تجنب الحوامل اماكن التدخين حيث تظل المواد الضارة الناتجة عن تدخين مادة التبغ عاقلة بقطع الاثاث والستائر حتى بعد الانتهاء من تدخين السجائر ومن ثم يمكن ان تنبعث مرة اخرى داخل هواء الغرفة.

يضعف مهارة قراءة الطفل وجدت دراسة جديدة حديثة ان تدخين المرأة خلال فترة الحمل يرتبط بضعف القراءة عند الاطفال. ونكر موقع «هلت دي نيوز» الأميركي ان الباحثين بجامعة بيل وجدوا ان الاطفال الذين تدخن امهاتهم على سجائر او اكثر يومياً خلال فترة الحمل يواجهون ضعفاً في مهارات القراءة مقارنة بغيرهم من الاطفال. وقد حلل الباحثون بيانات تعود لاكثر من خمسة الاف طفل من الملكة المتحدة تتراوح اعمارهم بين السابعة والتاسعة وقاربوا اعمارهم في سلسلة من الاختبارات التي تقيم دقة القراءة والفهم.

وتبين ان الاطفال الذين تدخت امهاتهم على الاقل من السجائر يومياً خلال الحمل سجلوا علامات في الاختبارات تقل بنسبة 21 في المئة عن الاطفال المولودين من امهات غير مدخنات. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة جيفري غروين ان اثار التدخين خلال الحمل قوية بشكل خاص عند الاطفال الذين يعانون من اضطراب في النطق ما يقترح تداخلاً بين التعرض للنيكوتين داخل الرحم والقدرة على النطق.

الاعتلال العصبي الحسي سبب رئيس لعمليات البتر أدوية الكوليسترول تمنع تلف الأعصاب لدى مرضى السكري

أشارت أدلة جديدة إلى أن الأدوية التي تساعد على خفض الكوليسترول الذي يصيب الشرايين بالتصلب ويسببها ربما تمنع تلف الأعصاب الذي يسببه مرض البول السكري.

وقال باحثون اسبانيون في دراسة استمرت ثمانية سنوات لغفتين من أدوية الكوليسترول وهما «الإستاتين» - الفايبريت - انها خفضت بشكل كبير خطر الإصابة بالاعتلال العصبي السكري الحسي وهي حالة تؤثر على نصف كل المصابين بالبول السكري.

ويمكن أن تسبب هذه الحالة الإحساس باللسع أو الوخز والخفيف أو الألم أو التميل أو الضعف في اليدين والقدمين وهي من الاسباب الرئيسة لعمليات البتر.

وقال مدير مركز ستريليز للسكر في كلية طب استيرن فرجينيا الدكتور عارون فينيك ان التأثير العالمي للاعتلال العصبي السكري هو وجود عملية بتر كل 50 ثانية تقريباً.

«انه بشكل ملحوظ يؤثر على نوعية حياة الناس».

وتخفف أدوية الإستاتين وهي أكثر الأدوية مبيعا في العالم مستويات الكوليسترول المنخفض الكثافة «LDL» «الكوليسترول الضار» ومن ثم تقلل خطر الإصابة بالأزمات القلبية أو السكتات الدماغية.

أما الفايبريت فهي الأدوية التي ثبت انها ترفع مستويات الكوليسترول العالي الكثافة «HDL» «الكوليسترول النافع أو المفيد» وتقلل مستويات الدهون الثلاثية «TG».

ويتم بالفعل التوصية بشكل كبير بهذين النوعين من الأدوية للأشخاص المصابين بالنوع الثاني من البول السكري للمساعدة في منع حدوث أزمات قلبية.

وقال الدكتور تيموتي ديفيز من جامعة استراليا الغربية والتي قاد الدراسة أنه يبدو الآن ان هذين النوعين من الأدوية يساعدان في الحد من تلف الأعصاب. وتابع ديفيز وزملاؤه له مجموعة مؤلفة من 440 مريضاً بالبول السكري على مدى خمس سنوات وكان لك المشاركين في الدراسة مصابين بالنوع الثاني من البول السكري الذي يتضمن مقاومة للانسولين وهو عدم قدرة الجسم على استخدام الانسولين الذي يفرزه البنكرياس بشكل مناسب.

وقد وجد الباحثون أن أدوية الإستاتين خفضت خطر الإصابة بالاعتلال العصبي الحسي بنسبة 35 في المئة. كما خفضت الفايبريت خطر الإصابة بهذه الحالة بنسبة 48 في المئة.

ونظراً لوجود هامش واسع ومتاحل من الخطأ من قبل الباحثين ان التأثير كان متشابها بالنسبة للولابين.

وتناول المرضى في الدراسة الدواء المعروف. أما فئة الفايبريت فاشتملت على كل من جيمنبر وزيل وفينوفيريت.

وقال فينيك ان هذه النتائج مهمة لأنه لا توجد حالياً أدوية مجازة في الولايات المتحدة لمنع هذه الحالة ولا توجد سوى أدوية لعلاج الألم الذي يمكن أن تسببه.

وفي ضوء تناول معظم مرضى البول السكري بالفعل أدوية الإستاتين لمنع الإصابة بمشكلات في القلب قال فينيك ان من المرجح ان تبدأ مشكلة الاعتلال العصبي في التحسن بالنسبة للكثيرين من مرضى البول السكري مع استمرارهم في تناول هذا الدواء.

ويعاني الملايين من البشر من مرض البول السكري الذي يمكن ان يؤدي الى الإصابة بأمراض في القلب وفقدان البصر وأضرار في الكلى وتلف الأعصاب ويتر الأطراف.