

الفصل الرابع

غذاؤك مسئول عن عواطفك!

الشاي مفيد للقلب المريض

يبدو أن تناول الشاي بانتظام يوفر حماية لمرضى القلب والشرابين، أو على الأقل هذا ما تؤكدته دراسة أمريكية نشرت يوم الثلاثاء 7/5/2002م وتفيد بأن فرص البقاء على الحياة تزيد لدى المرضى المواظبين على شرب الشاي، كما ذكرت فرانس برس.

وأفادت الدراسة أن الأشخاص الذين نجوا من أزمة قلبية وكانوا من المواظبين على شرب الشاي بكثرة كانت نسبة الوفاة لديهم أقل بمعدل 44% من الأشخاص الذين لم يشربوا الشاي خلال السنوات الثلاث والنصف التي أعقبت إصابتهم بالأزمة.

أما الذين يتناولون الشاي باعتدال، فكانت نسبة الوفاة لديهم أقل من 28% ممن لا يشربونه.

وقال معد الدراسة، الطبيب كينيث موكمال "تحدثت دراسات عديدة عن منافع الشاي خلال السنوات الماضية، لكن النتائج لم تكن مؤكدة لدى الأشخاص الأصحاء. ويبدو أن منافعه الأهم ملفتة لدى الأشخاص المصابين بأمراض القلب والشرابين".

وأضاف الباحث أن منافع الشاي تتأتى على الأرجح من مجموعة من المواد المضادة للأكسدة والمعروفة باسم فلافونويد يحتويها الشاي الأسود والأخضر.

وشملت الدراسة التي أجراها هذا الطبيب العامل في مركز بيت إسرائيل في بوسطن بولاية ماساتشوستس 1900 رجلاً وامرأة في حوالي الستين من العمر. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة "سيركوليشن" (الدورة الدموية) الصادرة عن جمعية القلب الأمريكي.

شرب الشاي يحمي من السرطان وأمراض القلب

أكدت دراسات عدة نشرت في واشنطن يوم الثلاثاء 15/9/1998م أثناء مؤتمر نظمته مؤسسة الصحة الأمريكية أن شرب الشاي يحمي من أنواع عدة للسرطان ومن أمراض القلب حسبما ذكرت فرانس برس .

وتفيد هذه الدراسات بأن الشاي المشروب الأكثر انتشاراً في العالم بعد الماء، يمنع خصوصاً من انتشار سرطانات الأوعية الدموية والهضمية والرئة والقولون، كما يخفف من مخاطر أمراض القلب والجلطة الدماغية .

وقال بعض الباحثين أن الشاي يتميز بقدرة مضادة للأكسدة أكثر من أنواع عديدة من الفاكهة والخضار، وقد ساعد على خفض نسبة الكولسترول " السيئ " لدى حيوانات .

وقال أحد مسؤولي مؤسسة الصحة الأمريكية البروفيسور جون ويزيرغر أن الشاي " ينطوي على إمكانيات كبيرة للمساعدة على التخفيف من مخاطر الأمراض الرئيسية في العالم خصوصاً إذا ترافق مع نمط حياة سليم " .

وأضاف في المؤتمر الذي شارك فيه خصوصاً باحثون من الولايات المتحدة والصين واليابان وبريطانيا وهولندا أن " السعي لمعرفة كيف أن بعض المنتجات الغذائية مثل الشاي يمكن أن تساعد على الوقاية من بعض الأمراض سيتمكننا ليس فقط من إنقاذ حياة مئات الآلاف ولكن أيضاً (توفير) ملايين الدولارات التي تنفق حالياً لمعالجة هذه الأمراض " .

وأشار الطبيب الصيني جوشي شين إلى نتائج تجارب أجريت على استخدام الشاي أظهرت أن العلاج الذي يركز إلى هذه النبتة " يساعد على التخفيف من وتيرة تقدم الخلايا السرطانية لسرطان الفم " مؤكداً " إنها المرة الأولى التي نلاحظ فيها بأن الشاي يلعب دوراً كبيراً ضد انتشار السرطان لدى البشر " .

وقد أكدت دراسات عدة أخرى خلال المؤتمر أيضاً النتائج الإيجابية لدى الفئران فيما يتعلق بسرطانات الرئة والقولون .

الشاي يقلل من فرص الإصابة بالسكتة الدماغية

جاء في دراسة نشرت يوم الاثنين 25/3/1996م في نشرة رابطة الأطباء الأمريكية للطب الباطني أن احتساء الشاي الداكن اللون يقلل فرص الإصابة بالسكتة الدماغية .

وذكرت وكالة رويتر أن الباحثين عددوا في التقرير فوائد الفلافونويدات وهي مركبات غير غذائية ذات خواص مضادة للتأكسد متوفرة في الشاي والفاكهة . وتمنع تلك المركبات المضادة للتأكسد الكولسترول من التأكسد في جسم الإنسان وقد تقلل من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية .

وجاء في التقرير أن "الأشخاص الذين يحتسون أكثر من 4.7 قدح من الشاي يومياً يقللون بنسبة 69٪ مخاطر تعرضهم للسكتات الدماغية مقارنة بآخرين يحتسون أقل من 2.6 قدح من الشاي في اليوم" .

الشاي الأخضر يخفف 60٪ الإصابة بسرطان المبيض

أكدت دراسة نشرت يوم الأربعاء 21/8/2002م أن النساء اللواتي يشربن الشاي الأخضر كل يوم تنخفض لديهن مخاطر الإصابة بسرطان المبيض بنسبة تقارب الـ 60٪ كما ذكرت فرانس برس .

وأوضحت جامعة كورتن في بيرث أن الدراسة أجريت في الصين على أكثر من 900 امرأة بالتعاون مع باحثين من مستشفى زهيجنغ في مدينة هانغزو بوسط الصين .

ونشرت النتائج في العدد الأخير من نشرة الأبحاث السرطانية الأمريكية "أمريكان اسوسيشن فور كانسير ريسيرتش" . وقد أكدت أنواع أخرى من الشاي فعاليتها لكن يبدو أن الشاي الأخضر يتمتع بمفعول أقوى على خفض مخاطر الإصابة بسرطان المبيض كما قال بروفييسور من جامعة كولن بينز الأسترالية المتخصص بالتغذية .

للشاي فوائد كثيرة

أعلن عدد من الأطباء والمتخصصين أن مشروب الشاي يلائم من يتبعون نظاماً غذائياً لإنقاص الوزن وذلك لأنه لا يؤدي إلى السمنة. وذكر الأطباء أن الشاي غني بفيتامين (سي) وغني بالأملاح المعدنية والبروتينات، حسبما ذكرت وكالة الشرق الأوسط يوم 19/9/1997م. وقد ابتكرت إحدى المؤسسات الدوائية تركيبة جديدة مهدئة أطلقت عليها اسم "جوفونسيرا" تتكون من نسب محددة من الشاي وقشور التفاح.

الشاي ضدو الجراثيم والفيروسات والفطريات

يقول علماء أن تناول خمسة أكواب من الشاي يومياً يقوي جهاز المناعة ويعطي الجسم فرصة أفضل لمقاومة العدوى. وأشارت دراسة جرت ضمن أعمال الأكاديمية الوطنية للعلوم إلى أن أحد مكونات الشاي يساعد على مقاومة البكتيريا والفيروسات والفطريات.

وتظهر إحدى التجارب أن خلايا الدم في جهاز المناعة لمن يتناولون الشاي تستجيب خمس مرات أسرع للميكروبات من خلايا الدم في جهاز المناعة ممن يتناولون القهوة. واستخدمت الدراسات مادة الايثيلامين التي تنتج من تكسر مادة إل - ثيانين الموجودة في الشاي في الكبد، حسبما ذكرت وكالة الأنباء الألمانية يوم الخميس 15/5/2003م.

واقترحت أبحاث أخرى أن مادة الايثيلامين التي توجد في الشاي الأخضر والأسود قد تقاوم بكتيريا وفيروسات أخرى من بينها الفيروسات والطفيليات وربما الأورام.

وقال الدكتور جاك بوكفيسكي الباحث في مستشفى (بريجهام آند ويمن) في بوسطن وكلية الطب بجامعة هارفارد أن النتائج أثبتت أن تناول خمسة أكواب من

الشاي يومياً تعزز مقاومة الجسم للأمراض . وأضاف أن الشاي ليس علاجاً سحرياً ولكن له فوائد الواضحة وخاصة لكبار السن .

وقالت بيني كريس إيثرتون أخصائية التغذية في جامعة بن ستيت إن الدراسة كانت إضافة لدلائل كثيرة مفادها أن الشاي فعال في مقاومة الأمراض . وأضافت أنه من المحتمل أن يكون هذا الاكتشاف مهماً جداً فنحن نرى الفوائد المتعددة للشاي .

الشاي يقوي العظام

ما إن نشرت الدراسة التي أثبتت أن الشاي يقي من الأزمات والنوبات القلبية وخاصة عند مرضى القلب ، حتى تبعتها دراسة أخرى تقول إن شرب الشاي لوقت طويل يفيد العظام أيضاً ، حسبما ذكرت قدس برس يوم 14 / 5 / 2002م .

فقد وجد الباحثون في تايوان أن الأشخاص الذين يواظبون على شرب الشاي لأكثر من عشر سنوات يتمتعون بكثافة عظمية كلية أعلى بحوالي 6٪ من الأشخاص الذين لا يشربونه بانتظام .

ولاحظ الباحثون أن هذه الفوائد ظهرت بشكل واضح عند من شربوا كوبين يومياً من الشاي الأسود أو الأخضر لمدة ست سنوات على الأقل .

وأكد الخبراء في الدراسة التي نشرتها مجلة " أرشيف الطب الداخلي " أهمية هذه الاكتشافات لا سيما بعد أن أظهرت الإحصاءات أن حوالي نصف الأمريكيين ممن يتجاوزون سن الخمسين مصابين بمرض هشاشة وترقق العظام وانخفاض الكتلة العظمية الأمر الذي يزيد خطر تعرضهم للكسور .

وأوضح العلماء التايوانيون أن الشاي يحتوى على عنصر الفلورايد ومركبات كيميائية تعرف باسم " فلافونويد " التي تضم المشتقات النباتية الشبيهة بالاستروجين وهما مهمان في تقوية العظام .

عليك بالشاي بعد الوجبات الدسمة

كثيراً ما يرغب الناس بشرب الشاي، وخاصة بعد تناول وجبات ثقيلة ودسمة، دون معرفة السبب الرئيسي وراء هذه الرغبة. ولكن الباحثين في اليابان كشفوا لنا عن السبب من خلال دراسة جديدة أجروها على مجموعة من الأشخاص الأصحاء.

فقد اكتشف العلماء في جامعة طوكيو الطبية اليابانية، أن تناول كوب من الشاي بعد الوجبات الثقيلة قد يساعد في عكس بعض الآثار المؤذية للطعام الدهني الدسم على الجسم، حسبما ذكرت وكالة قدس برس يوم 2002/3/1م.

وأوضح هؤلاء أن تناول وجبة دسمة يزيد مستويات الشحوم في الدم وهذا بدوره يحفز إنتاج الجزيئات الضارة التي تعرف بالشوارد الأوكسيجينية الحرة التي تسبب تصلب الأوعية الدموية وانقباضها بصورة مؤقتة وخاصة عند الأشخاص المصابين بأمراض جهاز القلب الوعائي.

ويرى العلماء أن مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي تساعد في إزالة هذه الجزيئات المؤذية، وبالتالي تحافظ على صحة الأوعية الدموية وتشجع تدفق الدم بصورة طبيعية.

ووجد الباحثون من خلال تحليل وتقييم آثار نوعين من الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والشحوم عند عشرة متطوعين من الأصحاء، تراوحت أعمارهم بين 21-38 عاماً، بحيث تناولوا الشاي الأسود بعد الوجبة الأولى بينما شربوا الماء بعد الوجبة الثانية، أن تدفق الدم كان الأعلى بعد شرب الشاي، مما يدل على أن مضادات الأكسدة في الشاي ساعدت الأوعية الدموية على أداء وظيفتها بصورة مناسبة وجيدة.

وأظهرت الاختبارات والفحوص الطبية أن السعة المضادة للأكسدة في دماء المشاركين كانت أعلى بعد الوجبة التي شربوا خلالها الشاي .

ولاحظ الباحثون في الجمعية الأمريكية للتغذية السريرية، أن الوجبات الدسمة قد تكون الضربة القاضية للأشخاص المصابين بأمراض القلب، في حين أنها تسبب تصلب الشرايين عند الأصحاء الذين لا يعانون من أية مشكلات قلبية، لذلك فمن الضروري اكتشاف طرق فعالة لتخفيف التوتر الواقع على الأوعية الدموية الناتج عن استهلاك الدهون .

الكافيين يؤدي لتصلب الشرايين

حذر العلماء في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لارتفاع ضغط الدم من أن تعاطي مادة الكافيين ولو بكميات قليلة كالموجودة في فنجان واحد من القهوة قد يسبب تصلب مؤقت في جدران الأوعية الدموية، حسبما ذكرت قدس برس يوم 19/5/2002م .

فقد وجد الباحثون في كلية أثينا الطبية باليونان بعد دراستهم لأثر الكافيين عند عشرة أشخاص مصابين بدرجات بسيطة من ارتفاع ضغط الدم الشرياني وعند أشخاص آخرين سجلوا ضغطاً طبيعياً، أن المصابين الذين تناولوا قرصاً دوائياً يحتوي على 250 ملليجرام من الكافيين، أي ما يعادل الكمية الموجودة في فنجانين إلى ثلاثة فناجين من القهوة، أظهروا زيادة مؤقتة في ضغط الدم الانقباضي بحوالي 11.4 ملممتر زئبق وفي درجة تصلب الشريان الأورطي وهو الشريان الرئيسي الكبير الخارج من القلب .

وفي دراسة ثانية حول نفس الموضوع، لاحظ الباحثون بعد إعطاء مجموعة من الأشخاص تمتعوا بضغط طبيعي تناولوا قرصاً يحتوي على كمية الكافيين الموجودة في فنجان واحد من القهوة، وجود زيادة مؤقتة في درجة تصلب جدران

الشرايين لديهم وزيادة في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي بنحو 3 و 6.5 ملليمتر زئبق على التوالي .

وأوضح العلماء أن الشرايين لابد أن تكون مرنة ولينة بشكل يكفي لترتخي وتمدد عندما تحتاج العضلات ومنها القلب للمزيد من الأوكسجين ، وفقدانها لهذه المرونة يسبب مشكلات للجسم حيث يضع التصلب الشرياني جهداً إضافياً على القلب مما يؤدي إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم الذي يعتبر أهم الأسباب الرئيسية لظهور أمراض القلب والسكتات واضطرابات الكلى .

وفسر الأطباء أن ضغط الدم الشرياني يعتبر عالياً إذا تجاوزت قراءة ضغط الدم الانقباضي ، وهي الرقم العلوي في قراءات الضغط ، 140 ملليمتر زئبق ، وقراءة ضغط الدم الانبساطي - وهو الرقم الأدنى - 90 ملليمتر زئبق .

ونوه العلماء إلى أن تلك القراءات عند المرضى عادت إلى مستوياتها الطبيعية بعد أن بقيت أعلى من المعدل لمدة ثلاث ساعات بعد أن تناولوا أقراص الكافيين ، مشيرين إلى أن زيادة التصلب الشرياني المتسبب عن الكافيين قد تفاقم حالة ارتفاع ضغط وخصوصاً عند المصابين بالمرض وبالتالي تزيد خطر الإصابة بأمراض جهاز القلب الوعائي كالأزمات القلبية والسكتات الدماغية ، كما يعمل هذا التصلب على تقليل كمية الأوكسجين المتوفرة للقلب .

القهوة قد تنفيذ في الوقاية من مرض باركنسون

أفادت دراسة نشرتها مجلة "نورولوجي" يوم الثلاثاء 14/11/2000م أن الأشخاص الذين يحتسون القهوة بانتظام هم أقل عرضة للإصابة بمرض باركنسون من أولئك الذين لا يشربونها ، مشيرة في الوقت نفسه إلى أن هذا المرض يصيب الرجال أكثر بمرتين من النساء .

وأظهرت هذه الدراسة التي شملت 196 شخصاً من الأصحاء و 196

آخرين مصابين بمرض باركنسون أن 92٪ من الفئة الأولى يستهلكون القهوة بصورة منتظمة مقابل 83٪ فقط من الفئة الثانية .

وتبين أن كمية القهوة المستهلكة مهمة هي الأخرى ، إذ أكدت الدراسة أن 37٪ من الأصحاء يشربون أربعة فناجين على الأقل في اليوم في مقابل 21٪ من المرضى .

وتظهر عوارض المرض متأخرة ثماني سنوات في المتوسط لدى محبي القهوة . وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون التبغ وكذلك الكحول أقل عرضة للإصابة بمرض باركنسون .

لكن المشرف على هذه الدراسة أخصائي الأعصاب ديميتريوس ماراغانونوري من مستشفى مايو في روشستر (مينيسوتا) ، غير مقتنع بأن القهوة تحمي فعلاً من مرض باركنسون لذلك فهو لا يوصي مرضاه بالإكثار من شربها ولا باستهلاك التبغ والكحول بكميات أكبر .

ويعتبر أن هذه الدراسة تطرح تساؤلاً مزدوجاً: هل إن استهلاك القهوة والكحول والتبغ المعد للمضغ يوفر فعلاً الوقاية ، أو أن الأشخاص الذين يعانون من مرض باركنسون يتمتعون بشخصية تدفعهم بشكل طبيعي إلى التقليل من استهلاكها .

إلى ذلك تابع الباحثون في المؤسسة الوطنية الإيطالية للأبحاث في فلورنسا ، في إطار الدراسة نفسها ، حالة 4341 إيطالياً مسناً وفي صحة جيدة لدى بدء الدراسة ، ولاحظوا أن مرض باركنسون أصاب لاحقاً 29 رجلاً و13 امرأة ، بينما ظهرت عوارض المرض لدى 14 رجلاً و12 سيدة آخرين لكنها كانت مرتبطة بحالات خرف أو جلطة في المخ .

وتبين أيضاً أن الإصابات الجديدة بالمرض لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و84 عاماً هي بمعدل 326 لكل 100 ألف سنوياً . وبلغ معدل الأشخاص الذين ظهرت لديهم عوارض خرف مماثلة للباركنسون 430

لكل 100 ألف سنوياً. لكن الباحثين لم يستطيعوا تحديد لماذا الرجال هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض من النساء، بل اكتفوا بالإشارة إلى أن هرمون الأستروجين لدى النساء يقوم بدور حماية.

القهوة تقلل من احتمال تكون الحصى في المرارة

ذكرت دراسة وردت في مجلة "جورنال أوف ذي امريكان ميديكال اسوسيشن" يوم الأربعاء 9/6/1999م أن تناول القهوة يقلل من احتمال تكون الحصى في المرارة لدى الرجال.

وأشارت الدراسة التي أجرتها كلية هارفرد للطب في بوسطن (ماساتشوستس) أن الرجال الذين يتناولون بين فنجانين وثلاثة فناجين من القهوة يومياً يواجهون احتمالاً أقل بنسبة 40٪ بتكون حصى في المرارة، وترتفع هذه النسبة إلى 45٪ لدى من يشربون أربعة فناجين أو أكثر في اليوم.

وأعلن البروفيسور مايكل ليتزمان المعد الرئيسي للدراسة أن "العلاقة بين استهلاك القهوة وتراجع نسبة تكون الحصى في المرارة مرده أساساً إلى آثار الكافيين".

وأشار معد الدراسة إلى أن تناول القهوة الخالية من الكافيين أو الشاي لا يشكّلان أي حماية.

يذكر أن الحصى في المرارة تصيب أكثر من عشرين مليون أمريكي مما يؤدي إلى 800 ألف حالة دخول إلى المستشفى في العام.

وشملت الدراسة 46008 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 40 و 75 عاماً واستمرت على مدى عشر سنوات.

نصيحة طبية: أشرب قهوة كما تريد

قال الباحثون في جامعة جونز هوبكنز الأمريكية أن احتساء عدة فناجين من القهوة يومياً لا يؤثر على ضغط الدم الشرياني ولا يزيد خطر الإصابة بارتفاع الضغط، كما كان معتقداً على نطاق واسع من قبل.

فقد لاحظ هؤلاء الباحثون بعد متابعة عادات استهلاك القهوة عند ألف رجل من ذوي البشرة البيضاء، ممن تخرجوا من كلية الطب في الجامعة بين عامين 1948-1964 واستهلكوا فنجانين من القهوة في المتوسط، وقياس ضغط الدم لديهم عشرة مرات على الأقل خلال تلك المدة، وجود زيادة قليلة وغير ملحوظة في قراءات ضغط الدم قد تتسبب عن القهوة.

ووجد هؤلاء في الدراسة التي نشرتها مجلة "أرشيف الطب الداخلي" في مارس 2002م أن شرب القهوة على المدى الطويل لم يزد خطر الإصابة بارتفاع الضغط.

وقال الباحثون إن الدراسات السابقة أظهرت ارتباطاً بين شرب القهوة وزيادة ضغط الدم بنسبة قليلة، إلا أنها لم تبحث في العلاقة المحتملة بين هذه الزيادة واستهلاك القهوة على المدى الطويل.

ومع الأخذ بوجود عوامل الخطر الأخرى التي تزيد مخاطر ارتفاع الضغط، كالتدخين ووزن الجسم وشرب الكحول والنشاط البدني، في بداية الدراسة وعند كل متابعة، تبين أن الأشخاص الذين يشربون كميات كبيرة من القهوة أكثر إقبالاً على التدخين وشرب الكحول.

النبذ يحمي من ضعف النظر

أكد فريق من الباحثين الأمريكيين في مجلة الجمعية الأمريكية للأبحاث المتعلقة بأمراض الشيخوخة أن استهلاك النبذ يخفف، على غير ما كان متوقعاً، من خطر ضعف النظر المرتبط بالعمر، حسبما ذكرت فرانس برس يوم 14/1/1998م.

ولفت فريق الدكتور توماس اوبيسيسان من جامعة هوارد في واشنطن إلى الرابط بين هذا المرض وشرب النبذ لدى 3072 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 45 و75 عاماً ويشكون من اضطرابات في النظر مما يحمل على الاعتقاد بأنهم مصابون بانحلال في شبكية العين.

ونظراً إلى التأثيرات الضارة المعروفة للكحول على ارتفاع ضغط الدم وأمراض شبكة العين كان الباحثون يتوقعون استفحالا للمرض لدى محبي المشروبات الروحية، لكن بعد المراقبة لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين يشربون النبذ تحف لديهم مخاطر الإصابة بانحلال شبكية العين 20٪ أقل من الأشخاص الذين لا يشربون أو أولئك الذين يشربون البيرة والمشروبات القوية.

ويعتقد أصحاب الدراسة أن تراجع خطر الإصابة قد يعود إلى المفعول المضاد للتأكسد الذي يتمتع به النبذ وإلى تأثيره على الكربين (بروتين مصلي).

وفي تعليق مرفق بالدراسة حذر طبيب الأشخاص المسنين الذين يبدأون في وقت متأخر بشرب النبذ لتفادي اضطرابات النظر. وذكر البروفيسور توني ما يلزم كذلك من المخاطر الأخرى التي قد يتعرض لها هؤلاء مثل السقوط والكسور أو الإصابة بنزيف إضافة إلى مضاعفات أخرى قد تنتج في حال تناولهم أدوية.

ويشكل انحلال شبكية العين السبب الرئيسي للعمى في البلدان الصناعية .
وهذا المرض الذي يعتبر هامشياً قبل سن الـ 55 عاماً يزيد مع التقدم في العمر
ويصيب 30٪ ممن تتجاوز أعمارهم الـ 75 ويؤدي إلى ضعف البصر ونفاذ النظر
مما يحول دون رؤية تفاصيل الأشياء .

عصير العنب يحارب ضيق الشرايين

أكدت دراسة أجراها فريق من جامعة ويسكنسن الأمريكية ونشرتها مجلة
"سيركوليشن" الصادرة عن الجمعية الأمريكية لأمراض القلب في سبتمبر عام
1999م أن عصير العنب الأحمر يشكل وسيلة ممتازة لمحاربة العصاد أو ضيق
الشرايين .

وأوضح أصحاب هذه الدراسة أن استهلاك عصير العنب خلال فترة
أسبوعين ساعد على زيادة ليونة الأوعية الدموية وخفض نسبة تشكل
الكولسترول لدى المرضى المصابين بمرض في الشريان التاجي .

وبذلك تضاعفت قدرة الأوعية الدموية على التفاعل مع ازدياد تدفق الدم
ثلاث مرات تقريباً . وأكد البروفيسور جون فولتس في هذه المقالة أن هذا الأمر
يكتسي أهمية كبيرة لأنه يعني أن شرب عصير العنب الأحمر يمكن أن يؤثر إيجاباً
وبطرق مختلفة على عملية العصاد (ترسب دهني وتكاثر خلايا النسيج الليفي في
الجلدران الداخلية للشرايين) . أما الأسباب الرئيسية لهذا المرض فتتمثل بتكثف
الدم وتشكل سريع للكولسترول السيئ وتصلب الشرايين .

عصير العنب الأسود مثل الأسبيرين ضد تخثر الدم

أظهرت نتائج أولية لدراستين أن عصير العنب الأسود قد يكون له المفعول
نفسه الذي تتميز به مادة الأسبيرين في الحماية من أمراض القلب .

وقد عرضت الدراسات يوم الثلاثاء 18/3/1997م أمام مؤتمر طبي عقد في المعهد الأمريكي لأمراض القلب في اناهيم بولاية كاليفورنيا. وقد تناولت الدراسة الأولى تأثير ثلاثة أنواع من عصير الفاكهة، العنب الأسود والبرتقال والليمون الهندي (جريب فروت)، على التخثر الدموي لدى الإنسان.

وتبين أن التخثر خف بنسبة 39٪ مع تناول العنب الأسود، فيما لم يظهر أي مفعول بعد تناول أنواع العصائر الأخرى.

وأوضح صاحب الدراسة، البروفيسور جون فولتس من كلية الطب في جامعة ويسكونسن، أن هذا المفعول ناجم عن وجود مركبات كيميائية معينة في بعض الخضار أو الفاكهة مثل العنب الأسود.

وفي الدراسة الثانية تناول قردة من أصناف البندر (قرد هندي صغير قصير الذيل) أنواع العصير ذاتها، وتبين أن عصير العنب الأسود أدى إلى خفض التخثر بنسبة 49٪ فيما لم تعط أنواع العصائر الأخرى أي نتيجة.

وأكد البروفيسور فولتس على أهمية هاتين الدراستين لكنه قال إنه لازال من السابق لأوانه إعطاء توصيات عامة استناداً إلى نتائج أولية، لذلك فإن على الذين يتناولون الأسبرين ألا يبدلوا علاجهم بتناول عصير العنب الأسود.

كيف يحمي عصير العنب الأحمر من أمراض القلب

أكد الباحثون منذ فترة طويلة أن عصير العنب الأحمر مفيد للصحة، لكن فريقاً من العلماء كشف بوضوح وللمرة الأولى الآليات التي تجعل من هذا العصير وسيلة ممتازة للوقاية من أمراض القلب.

فمنافع عصير العنب الأحمر تعود إلى شبه الفلافون، وهي مواد ومكونات نباتية ذات خصائص مضادة للأكسدة وموجودة مثلاً في قشرة العنب.

ولفهم أفضل لآليات عمل شبه الفلافون تابع فريق من الباحثين من جامعة جورج تاون بقيادة الدكتورة جين فريد مان عشرين شخصاً شربوا يومياً كأسين

من عصير العنب الأحمر خلال 14 يوماً.

وبحسب استنتاجاتهم التي نشرتها مجلة "سيركوليشن" يوم الثلاثاء 12/6/2001م فإن هذه المواد تعمل خصوصاً بشكلين: أولاً عبر زيادة تكثف العناصر المضادة للأكسدة في بلازما الدم، وثانياً عبر تخفيض إنتاج جذر طليق. ولمكونات شبه الفلافون "مفعول حام على العناصر المضادة للأكسدة.. كما لها مفعول إيجابي مباشر على عدد من الوظائف البيولوجية" على حد قول الدكتورة فريد مان.

وأظهرت التحاليل أن مستوى فيتامين د (آي) في بلازما الدم ارتفع بنسبة 13٪ عما كان عليه عند بدء التجربة. كذلك فإن قدرة البلازما المضادة للأكسدة زادت بنسبة 50٪، وإنتاج أكسيد النترك المنبثق عن الصفائح الدموية زاد بنسبة 70٪.

وأكسيد النترك يحد من تشكل تخثرات الدم أو الجلطة بمنعه الصفائح من الالتصاق ويساعد بالتالي على الوقاية من العصاد أو ضيق الشرايين. وبالعكس فإن إنتاج "سوبر أكسيد"، جذر طليق يتميز بخطورته، خف بمعدل الثلث أثر انتهاء التجربة.

والجذور الطليقة هي مواد منبثقة عن أكسدة خلايا وقادرة على التفاعل بقوة وتفتش في محيطها عن جزيء أو ذرة للالتحام معها. والجسم ينتج طبيعياً جذوراً طليقة بشكل متواصل لكن بعض العوامل تزيد من إنتاجها إلى حد خطر، وهي تملك سمية مريعة لأنها تسبب في شيخوخة مبكرة.

تناول النبيذ باعتدال يطيل العمر

ذكرت دراسة نشرت في مجلة "اركايفز أوف انتورنال ميديسين" يوم الاثنين 13/9/1999م أن من يشربون النبيذ باعتدال يقللون من مخاطر وفاتهم

بأمراض مختلفة مقارنة بمن يشربون البيرة أو من لا يتعاطون الكحول أبداً. وأكدت الدراسة التي أجريت في شرق فرنسا وشملت 36250 رجلاً تراوحت أعمارهم بين 40 و60 عاماً لمعاينة فوائد النبيذ والبيرة بالنسبة إلى الصحة، أن المشروبين يقللان أيضاً من احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرابين.

وأشار المعد الرئيسي للدراسة سيرج رينو من المعهد الوطني للصحة والأبحاث الطبية في بوردو (فرنسا) إلى أنه "وبالنظر إلى المخاطر المحتملة لكل أنواع الكحول، فإن نتائج دراستنا تشير إلى أن تناول القليل من النبيذ مفيد للصحة وينبغي ألا يترجم ذلك بأنه تشجيع على تناول الكحول".

وأضاف المسؤولون عن الدراسة أنه "وكما ورد في الأنظمة الغذائية التي نشرت في الولايات المتحدة عام 1995م، إذا تناولتم الكحول فليكن ذلك باعتدال وخلال الوجبات فقط إذا لم يكن تناوله يشكل أي خطر على حياتكم أو على حياة الآخرين".

باحثون يؤكدون مزايا الثوم الطبية

أكدت أبحاث فريق من العلماء الإسرائيليين نشرت نتائجها يوم الثلاثاء 14/10/1997م في مجلة "انتيما يكروبيال ايجتس آند كيموثيرابي" الأمريكية أن الثوم ليس بالضرورة فعالاً ضد مصاصي الدماء لكنه يتمتع بفوائد طبية.

وأعلن فريق من الباحثين من معهد وايز مان قرب تل أبيب في بيان أنه يمكن استخدام الثوم كمادة مضادة للالتهابات. كما ذكرت فرانس برس.

وتوصل الباحثون إلى إنتاج كميات كبيرة من إحدى مركبات الثوم الأساسية "أليسين" ولاحظوا أن هذه المادة تعوق نشاط مجموعة من الأنزيمات وتتمكن من شل الاميبات التي تسبب الإصابة بالزحار.

ومادة " أليسين " هي التي تعطي الثوم رائحته الخاصة وتحمي هذه النبتة من الطفيليات .

عناصر الثوم تبقى في الدم 30 ساعة

لا يكفي معجون الأسنان والنوم ليلاً للتخلص من آثار وجبة بها ثوم . وقال علماء يوم الخميس 23 / 1 / 1997م أنهم يعرفون الآن أن السبب هو أن عناصر الثوم تبقى في الدم أكثر من 30 ساعة ، حسبما ذكرت وكالة رويتر .

ونقلت مجلة " نيو ساينتست " عن فيرنر ليندنجر وزملائه في جامعة انسبروك في النمسا قولهم إن النتائج التي توصلوا إليها يمكن أن تفسر سبب استطاعة الثوم خفض نسبة الكوليسترول في الدم .

وحلل العلماء أنفاس متطوعين لمدة تصل إلى 30 ساعة بعد أن تناولوا الثوم ووجدوا أن معظم المواد الكيميائية القوية ذات الرائحة مثل الكبريتيد قلت بعد بضع ساعات .

ولكن ثلاثة مكونات هي كبريتيد الميثيل الثومي وكبريتيد الديميثيل والاسيتون استمرت موجودة بنسب عالية في الدم بعد 30 ساعة . ويشتهر الاسيتون وهو محلول معروف بأنه أحد المواد الكيميائية الناجمة عن تكسير المكونات الدهنية مثل الكوليسترول .

الثوم يحافظ على الصحة ويبقي من الأمراض

يوماً بعد يوم تتزايد الدلائل التي تشير إلى أن الثوم يتمتع بخصائص وقائية وعلاجية للعديد من الأمراض بما في ذلك السرطان .

وآخر الدراسات الحديثة عن فوائد الثوم عرضت في اجتماع الجمعية الأمريكية لبحوث السرطان في فيلادلفيا في شهر يونيو 2002م ، وأكدت أن

الثوم يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة وسرطان القولون والمستقيم . فقد اكتشف الباحثون في قسم التغذية وعلوم البواء في جامعة نورث كارولينا الأمريكية ، بعد تحليل 17 دراسة شملت أكثر من 100 ألف شخص ، وجود معدلات أقل من سرطان المعدة والقولون بين الأشخاص الذين انتظموا في تناول الثوم ، إذ انخفضت بين الأشخاص الذين تناولوا أغذية غنية بالثوم بحوالي 50٪ عما هي عليه بين الذين لا يأكلون الكثير منه . أما بالنسبة لمعدلات ظهور سرطان القولون والمستقيم فقد كانت النتائج مشابهة إذ قلت بين آكلي الثوم بحوالي 30٪ . ونوه الدكتور ابرون فليشور الأخصائي في الجامعة إلى أن تناول 18 جراماً من الثوم يومياً يبدو إجراءً وقائياً جيداً ضد هذه الأمراض ، مشيراً إلى أن كل فص من الثوم يحتوي على حوالي 3 جرامات ، أي يلزم أكل 6 فصوص .

كما أكد أطباء أمريكيون أن سر قدرة الثوم على تقليل معدلات الكوليسترول العالية في الدم يكمن في احتوائه على مركبات كبريتية قابلة للذوبان في الماء .

وأوضح باحثو جامعة ولاية بنسلفانيا أن مركبات اليل السيستين الكبريتي وايتل السيستين الكبريتي وبروبيل السيستين الكبريتي المتمركزة بشكل طبيعي في فصوص الثوم قللت إنتاج خلايا الكبد المستنبطة المستخلصة من الفئران بحوالي 40 إلى 60٪ . وأكدوا أن مستخلصات الثوم المعمر الخالية من الرائحة الكريهة تحتوي على نفس هذه الكيماويات المركزة في مستخلصات الثوم الطازج .

وعرّف الباحثون مجموعة ثانية من المركبات القابلة للذوبان في الماء التي تتمثل في مشتقات الجلوتاميت من الالكيلات والسيستينات التي تثبط تصنيع الكوليسترول بحوالي 20 : 35٪ ، ومكونات أخرى قابلة للذوبان في الدهون تقلل إنتاج الكوليسترول بنحو 10 : 15٪ .

وقال الدكتور جون ميلنر باحث التغذية في بنسلفانيا أنه من المسموح للثوم المقطع أن يبقى لمدة عشر دقائق على الأقل قبل أن يتم تحميصه أو تعريضه للحرارة وإلا فإن آثاره المضادة للسرطان تقل مع الوقت .

وأشار إلى أن هرس الثوم يطلق الأنزيم الكامن فيه بشكل طبيعي ويسمح له ببدء التفاعل الكيميائي الذي ينتج مركبات الاليل الكبريتية التي تملك خصائص مضادة للسرطان ، لذلك فإن تسخين الثوم وتحميصه مباشرة بعد التقطيع يشط هذا الأنزيم ويعيق الفوائد الصحية التي يتميز بها الثوم .

كذلك ثبت للعلماء أخيراً فوائد الثوم في مكافحة نزلات البرد الشائعة . فقد تبين لهم أن الناس الذين يتناولون يومياً أقراص أو حبوب من مستخلصات الثوم ، والتي تباع في الصيدليات والمحلات ، هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد أو الزكام الشائعة بنحو الضعف . وتكمن أهمية الكشف العلمي الجديد في أنه يبرهن لأول مرة بالدليل العلمي ما يعرفه الناس منذ قديم الزمان عن مزايا وقدرات الثوم المتعددة في مكافحة الأمراض وأعراضها . لكن العلماء يقولون كما هي تقاليدهم في الحرص والتأكد ، أن مزيداً من التجارب ضروري للوقوف بشكل لا يقبل الشك على فوائد الثوم في مكافحة عدد من الأمراض أو الوقاية منها ، ومنها الزكام الشائع . والسر في قوة الثوم هو مادة تدخل في تكوينه تعرف باسم آلاسين ، وهي المادة البيولوجية الرئيسية التي تنتجها نبتة الثوم ولها القدرة على خفض معدل الإصابة بالزكام الشائع بنسبة تزيد على النصف .

وقد اشترك في التجربة العلمية ، التي أشرف عليها بوتر جوسلينج رئيس مركز الثوم في شرقي مقاطعة ساسكس البريطانية ، 146 متطوعاً . وقد تناول نصفهم مادة طبية في شكل كبسولات اسمها آليماس تحتوي على مادة آلاسين بشكل يومي ، في حين حرم منها النصف الآخر دون معرفة منهم بإعطائهم كبسولات لا تحوي شيئاً يذكر . وتبين خلال فترة التجربة التي امتدت 90 يوماً ، أن 24 حالة برد أصيب بها من تناولوا كبسولات آليماس ، في حين تعرض 65

من النصف الثاني إلى نزلات برد. كما أظهرت التجربة أن من أصيب بالزكام من الفريق الأول شفى على نحو أسرع من النصف الثاني، كما أن الإصابة من جديد كانت أقل بكثير عند من تناولوا المادة الثومية.

وقال جوسلينج إن نتائج تجربته ستعني إعادة نظر شاملة بموضوع علاج نزلات البرد العادية في المستقبل.

ويرى البروفيسور رون اسكليس مدير مركز الزكام الشائع في جامعة كاردف إن نتائج هذا البحث مشجعة جداً، لكنه أضاف إنها ليست ثورة في الجهود العلمية لمكافحة الزكام.

وقال هذا العالم إن النباتات لا تملك جهازاً للمناعة كالذي نملكه، لكنها قادرة على مكافحة ومحاربة الفيروسات والالتهابات من خلال دفاعات كيميائية داخلية تم تطويرها مسبقاً.

وأضاف أن مكوّن آلاسين قد يكون أحد تلك الكيماويات التي تحمي نبتة الثوم من الأمراض، والمحافظة عليها صحيحة معافاة.

يذكر أن فيروس الزكام الشائع يعتبر أكثر أنواع الأمراض الفيروسية انتشاراً في العالم، ويتسبب في إصابة كل شخص في العالم بمعدل إصابتين إلى خمس في العام. وهناك أكثر من 200 نوع من الفيروسات التي تسبب الزكام الشائع بين الناس.

رائحة الثوم شذا محبب في عاصمة الثوم

في أيام الصيف الحارة تعبق الأجواء رائحة نفاذة تنبعث من هذه البلدة الزراعية تخرق خياشيم سائقي السيارات في الطرق السريعة وتتسلل إلى البيوت وأحيانا تثير شكوى موظفين في أماكن تبعد عدة كيلومترات.

إنها ليست سحابة سامة أو ضباب دخاني ولكنها رائحة حادة تنطلق من أكبر

محاصيل الثوم في الولايات المتحدة. مساحات شاسعة مزروعة به تحيط ببلدة جيلروي التي أعلنت نفسها عاصمة الثوم في العالم حسبما ذكرت وكالة رويتر يوم 8/8/1996م.

ومن مايو حتى أكتوبر، وهو موسم جني المحصول ونقله إلى المصانع لإعداده وتجهيزه، تخيم على المنطقة رائحة لاذعة.

قال دون كريستوفر أكبر منتج ومصدر للثوم في البلاد: "الرائحة ستستمر، افتح الشباك وستجد نفسك في جيلروي".

وكل صيف تستيقظ هذه البلدة الناعسة على سيل من الزوار للاحتفال بمهرجان الثوم السنوي الذي انعقد عام 1996م في شهر يوليو عندما تدفق على جيلروي حوالي 110 آلاف وافد من مختلف أنحاء العالم.

مهرجان صاخب في جو عبق برائحة الثوم يتغنى فيه المحتفلون بفضائله ويرتدون قمصان (تي. شيرت) تحمل شعارات حريفة مثل "الثوم ملك" و"كل وأشرب وأزكم الأنوف" و"النتن الصغير".

ويتبارى عشاق الثوم في ابتكار أطباق شهية مثل روبيان بالثوم ومخلل الثوم وقديد الثوم وشرائع الثوم. وفاجأ متحمسون مهرجان عام 1996م بابتداع أنواع ثومية جديدة مثل حلوى الثوم المحمر وكعك الثوم.

وكان أحسن ابتكار في مهرجان عام 1995م "حساء جيلروي طارد مصاصي الدماء" المأخوذ من أسطورة تقول إن الثوم سلاح قوي ضد مصاصي الدماء.

قال أميل موسر، وهو رئيس طهاة (شيف) مولود في سويسرا "الأمريكيون مغامرون، إنهم شعب أكل مولع بالثوم".

وفي مهرجان عام (1996م) استهلك الزوار أكثر من 1360 كيلوجراماً من

الثوم الطازج و13450 قطعة من خبز الثوم وآلافًا من أكواب الآيس كريم بنكهة الثوم والفانيليا .

وتزداد شعبية الثوم في الولايات المتحدة كعنصر غذائي مفيد . كما أن أمريكيين كثيرين يتناولون أقراص الثوم يوميًا كمقو يكسب الجسم مناعة ضد أمراض عديدة .

وأصبحت وجبات الثوم موضة . تخصص مطاعم "الوردة الحريفة" في لوس أنجلوس وسان فرانسيسكو في تقديم أطباق يشكل الثوم مادة رئيسية في مكوناتها .

قالت تيش بارملي المشرفة على المطبخ في مطعم سان فرانسيسكو : " نستهلك 540 كيلوجرامًا من الثوم أسبوعيًا " .

ويقول كريستوفر ومنتجون آخرون أن سوق الثوم الطازج ينمو بنسبة 10٪ سنويًا .

وقال مسئولون أن محصول كاليفورنيا من الثوم بلغت قيمته 180 مليون دولار في عام 1995م بالمقارنة مع 133 مليون دولار قبل عامين . وفي عام 1995م بلغ إجمالي إنتاج الثوم في الولايات المتحدة 68 مليون كيلوجرام .

ويأتي نحو 90٪ من الثوم في الولايات المتحدة من كاليفورنيا . وتعتبر جيلروي التي تبعد 120 كيلومترًا جنوبي سان فرانسيسكو مركزاً رئيسياً لإنتاج الثوم الذي يزرع في دائرة قطرها 144 كيلومترًا حول البلدة . كما أن منتجين كثيرين في مناطق أخرى يرسلون محاصيلهم إلى جيلروي حيث يجري إعداد الثوم وتجهيزه في مصانعها .

وتزور وفود من اليابان وكوريا وإيطاليا وكندا والمكسيك جيلروي لتبادل الآراء حول صناعة الثوم .

ويتصدر الثوم الذي أكتشف في جبال أذربيجان وشمال إيران قائمة الفقراء كدواء يشفي كل الأمراض .

وفي عام 1858م أعلن العالم الشهير لوي باستير أن الثوم يقتل البكتيريا . وفي الحرب العالمية الأولى استخدم كمطهر يمنع الغنغرينا . وفي الحرب العالمية الثانية كان يعرف باسم " البنسلين الروسي " .

وأضافت الأبحاث الحديثة إلى جاذبيته ، فهو يساعد على خفض نسبة الكولسترول ويقلل من احتمالات الإصابة بأمراض القلب ويوفر حماية ضد التسمم الغذائي .

كما يتطلع العلم الحديث إلى الثوم لتخفيف آلام الروماتويد . ويدرس باحثون في الولايات المتحدة إمكانيات الثوم في الوقاية من السرطان . وفي اليابان يدرس علماء خواصه في علاج السل والالتهاب الرئوي والسكر . قال ديفيد روزر من المكتب البريطاني لأبحاث الثوم : " يوجد إدراك متزايد بأن أمراضاً تتحسن بالثوم وخاصة أمراض الأوعية الدموية والعفن المعوي البكتيري ، بدأنا ندرك أن بيدنا عنصر له خواص قوية " .

فوائد الطماطم

ذكرت صحيفة " تايمز " البريطانية يوم الجمعة 29 / 5 / 1998م أن لليكوين أو للصباغ الذي يعطي الطماطم لونها خصائص مفيدة من شأنها تقليل مخاطر الأزمات القلبية وسرطان البروستات .

وقد توصلت دراستان أعدتا في الولايات المتحدة وأعلنت نتائجهما خلال مؤتمر عُقد في لندن إلى مثل هذه النتائج غير المتوقعة .

وقد أظهرت الدراسة الأولى التي أعدها البروفيسور لينور كوهلمير من

جامعة كارولينا الشمالية أن نسبة كبيرة من الليكوبين في الجسم تقلص إلى النصف مخاطر الأزمة القلبية. وقارنت الدراسة بين عينة من 1379 أمريكياً وأوروبياً تعرضوا لأزمة قلبية وبين مجموعة مساوية من الأشخاص لم يعانون مثل هذه الأزمات.

وأظهرت دراسة أخرى أعدها باحثون في كلية الطب التابعة لجامعة هارفارد وشملت 48 ألف رجل أن مخاطر الإصابة بسرطان البروستات يمكن تقلصها بنسبة 34٪ بتناول منتجات أساسها الطماطم (البندورة) وذلك بمعدل أكثر من مرتين في الأسبوع.

وأوضح نايجل ديكي، منظم المؤتمر الذي عقد في الجمعية الملكية للطب في لندن، "يسود اعتقاد لدينا بأن الخضراوات الطازجة مغذية أكثر من المطبوخة ولكن فيما يتعلق بالليكوبين نجده بكميات أكبر في الطماطم المطبوخة منه والطازجة".

ونجد هذه المادة أيضاً في البطيخ الأحمر وفي الكباد الماوردي والمشمش.

الطماطم تعالج السرطان

أشارت دراسة قدمت إلى مؤتمر الجمعية الأمريكية للأبحاث حول مرض السرطان الذي انعقد في فيلادلفيا (بنسلفانيا) في أبريل عام 1999م إلى أن المادة الصبغية التي تضيفي اللون الأحمر على الطماطم تشكل عاملاً فعالاً في علاج سرطان غدة البروستات.

وأكدت هذه الأبحاث نتائج دراسات أخرى أجريت مؤخراً وأشارت جميعها إلى أن مادة "ليكوبين" الصبغية في الطماطم تقلص حجم الأورام السرطانية في غدة البروستات وتحد من سرعة انتشارها إلى الأنسجة الأخرى في الجسم.

ولتأكيد هذه الفرضية أخضع الدكتور عمر كوجوك من جامعة واين ستايت

في ديترويت (ميتشيجان) 12 مريضاً يعانون من سرطان البروستات لنظام غذائي قوامه مادة الليكوبين قبل ثلاثة أسابيع من خضوعهم لعملية جراحية .

ولاحظ معدو الدراسة بعد الجراحة أن الأورام السرطانية لم تمتد إلى أنسجة أخرى لدى 67٪ من المرضى في مقابل 44٪ فقط لدى من لم يتناولوا جرعة يومية من هذا الصباغ .

كما لاحظوا أن لدى 84٪ ممن تناولوا هذه المادة كان حجم الأورام يقل عن أربع سنتيمترات مكعبة في مقابل 55٪ من المرضى الآخرين الذين أخضعوا للجراحة .

وذكر الباحثون أن " هذه النتائج تشير إلى أن مادة الليكوبين تعدل الجزئيات المسؤولة عن تنظيم دورة الخلايا وتؤدي إلى تراجع الخلايا السرطانية في غدة البروستات لدى الإنسان " .

وكانت دراسة قد نشرت في فبراير 1999م في مجلة " ذي جورنال اوف ذي ناشيونال كانسر انستيتيوت " أشارت قبلاً إلى أن الطماطم وسائر المنتجات المشتقة عنها لها تأثير إيجابي ليس فقط لمعالجة سرطان البروستات بل أيضاً في حالات سرطان البنكرياس والرئة والقولون .

السهم لخفض الكولسترول الخبيث

أكد فريق من الباحثين في مؤتمر الجمعية الأمريكية لأمراض القلب الذي انعقد في اورلاندو بولاية فلوريدا الأمريكية أن النظام الغذائي الذي يركز على تناول الأسماك أكثر فاعلية من النظام الذي يعتمد على الخضار لخفض الكولسترول الخبيث الذي يزيد من خطر الإصابة بأمراض قلبية .

ولتحديد تأثير النظام الغذائي على الكولسترول قارن الفريق بقيادة البروفيسورة سانتيكا ماركوفينا من جامعة سياتل بولاية واشنطن ، بين مجموعتين

من سكان البانتو في تنزانيا ، تعيش الأولي قرب بحيرة ويستهلك أفرادها كثيراً من الأسماك وتناول الثانية كثيراً من الخضار .

وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة الشحم البروتيني ، المعروف بالكوليسترول الخبيث لأنه يزيد إلى حد كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب ، في الدم أقل لدى الأشخاص الذين يأكلون السمك بـ 40٪ كمعدل وسطي من أولئك الذين يعتمدون على الخضار في نظامهم الغذائي .

ورأى فريق الباحثين أن استهلاك السمك هو المسئول مباشرة عن الفارق الذي لوحظ بين هؤلاء السكان . وقالت ماركوفا أن " نتائج دراستنا تحمل الدليل الأول على أن النظام الذي يعتمد أساساً على السمك يخفض من نسبة الشحم البروتيني (L.D.L) " .

لكنها أضافت أنه من المجازفة أن نوصي أي سكان باتباع نظام غذائي مماثل لما اتبعه السكان البانتو في تنزانيا خصوصاً نظام مؤلف من السمك المشبع بالمواد الدهنية .

وقالت المسئولة عن الدراسة : " علينا إنتظار نتائج دراسات أوسع وتتناول مدة أطول للجزم فيما إذا كان تناول كميات إضافية من زيوت السمك ناجع لخفض الشحوم البروتينية وبأي معدل " .

كبد القرش قد يقي من سرطان المخ

قال باحثون في جامعة جونز هوبكينز أن مادة السكوالامين الكيماوية في كبد أسماك القرش قد تساعد في مقاومة بعض أنواع أورام المخ .

ويقول الباحثون إن هذه المادة تبطئ بدرجة كبيرة من نمو الأوعية الدموية الجديدة التي تغذي أنواعاً من أورام المخ ، فبدون الأوعية الدموية لا تنمو الأورام وتنتشر ، حسبما ذكرت وكالة رويتر يوم 1/ 5/ 1996م .

ويرى الباحثون أن السكوالامين المشابه للهرمونات يوجد في كبد نوع صغير من سمك القرش (دوجفیش) ويمكن استخدامه في العلاج الكيماوي والإشعاعي والعلاج الجراحي للمخ وربما في أنواع أخرى من الأورام الصلبة. وذكر الباحثون أن التجارب المتعلقة بهذه المادة شملت خلايا بشرية مصابة بأورام المخ وخلايا أرانب وفئران التجارب لكنها لم تجرب بعد على أي حيوان حي.

وقال الدكتور مايكل زاسلوف نائب الرئيس التنفيذي لشركة ماجينين للأدوية التي مولت الدراسة أن التجارب ستبدأ العام القادم (1997م) على ورم (الجليوما) الخبيث وهو من أشد أورام المخ المسببة للوفاة.

أكل السمك يحميك من الموت المفاجئ

أظهرت دراسة حديثة أن من يتناولون السمك مرة في الأسبوع على الأقل تقل نسبة تعرضهم لأزمة قلبية تؤدي للموت المفاجئ بمعدل 30٪.

وعزت الدراسة التي نشرتها مجلة "أمريكان ميديكال اسوسيشن" في عدد أبريل 2002م الفضل في ذلك إلى وجود عنصر "اسيد. إن 3" في الأسماك والذي يخفض نسبة الكولسترول في الدم.

وأضافت الدراسة التي شارك فيها حوالي 85 ألف متطوع من مستشفى في مدينة بوسطن الأمريكية أن عنصر "الاسيد إن 3" يساعد على التقليل من مخاطر الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

وقالت المجلة أن الإكثار من تناول الأسماك بما يصل إلى خمس مرات في الأسبوع، على سبيل المثال، ربما يكون له تأثير مفيد جداً في التقليل من نسبة التعرض للأزمات القلبية.

وذكرت الدراسة التي نشرتها المجلة على موقعها في الإنترنت أن عنصر

"الاسيد إن 3" موجود في أسماك المحيطات والمياه الباردة كالمسلمون وأبو سيف والتونا، كما أنه يوجد في زيت بذرة الكتان وزيت الكانولا والجوز الإنجليزي. وأوضحت الدراسة أن حوالي 220 ألف أمريكي يتعرضون سنوياً لأزمات قلبية تؤدي بهم إلى الموت، ونصحتهم بالإكثار من تناول الأسماك.

الأسماك للحماية من أمراض القلب

أفادت دراسة أمريكية بدأت عام 1957م ونشرتها المجلة الطبية "نيو اينجلاند جورنال اوف ميدسين" يوم الخميس 10/4/1997م أن أكل السمك بشكل منتظم يحمي من أمراض القلب التي تصيب الشرايين التاجية وتؤدي إلى الوفاة وخصوصاً بسبب انسداد الشرايين.

وشملت الدراسة التي أشرفت عليها الدكتورة مارتا دافيغلوس في شيكاغو 1822 شخص يعملون في شركة كهرباء بالمنطقة وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات تبعاً لمدى تناولهم للأسماك.

وبعد متابعة استمرت ثلاثين سنة أحصى الباحثون 430 حالة وفاة بسبب أمراض الشرايين التاجية من ضمنها 293 حالة تسبب فيها انسداد الشرايين. وأدت 196 حالة انسداد إلى وفاة فجائية و94 إلى وفاة لاحقة للإصابة. ولم يتسن وصف ثلاث حالات وفاة طبيياً.

غير أن الأطباء لاحظوا أن الذين يتناولون كميات من الأسماك أكثر من غيرهم، أي بمعدل يزيد عن 35 جراماً يومياً، يتعرضون لخطر انسداد في شرايين القلب بنسبة أقل من أولئك الذين لا يأكلون الأسماك مطلقاً بـ46%. كما أن

احتمال الوفاة غير الفجائية لديهم أقل بـ 67٪.

وكانت أعمار العاملين في الشركة الذين أجريت عليهم الدراسة تتراوح بين 40 و45 عاماً في بداية الدراسة. وقد سألهم خبراء التغذية مرتين عن عاداتهم الغذائية ونمط حياتهم. وكانت أوزانهم تزيد عن الحد إجمالاً ويعانون من ضغط الشرايين ولديهم نسب كولسترول مرتفعة. وكان 58٪ منهم يدخنون 18 سيجارة يومياً في المتوسط.

كما أكدت دراستان حديثتان نشرتا في الولايات المتحدة وجود صلة بين تناول أطعمة غنية بالأحماض الدهنية الأساسية وتراجع الوفيات المفاجئة بالذبحة القلبية الناجمة عن عدم انتظام أو تسارع ضربات القلب والمسئولة عن 50٪ من الوفيات المرتبطة بأمراض القلب والشرابين.

والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة تشكل المادة الأساسية المكونة للفوسفوليبيدات، أو الجزيئات المكونة للمادة الرمادية في الدماغ. وهي أساسية لضمان نمو سليم للشبكية والمخيخ وللحفاظ على مرونة أغلفة الخلايا، حسبما ذكرت فرانس برس يوم 11/4/2002م.

وبما إن الجسم لا ينتج هذه الأحماض، فإنه ينبغي الحصول عليها من الطعام أو على شكل مضافات أو حبوب تركييبة.

ويلعب اثنان من الأحماض الدهنية أو قرّب المسافة ميغا-3 دوراً مهماً في حماية القلب. وبينت دراسات على الحيوانات إنهما يعملان على تجديد الشحنة الكهربائية لخلايا القلب ويمنعان بالتالي بداية تسارع ضربات القلب التي تؤدي إلى توقف عمله.

ويوجد هذان الحمضان خصوصاً في الأسماك التي تعيش في المياه الباردة مثل الطراخور والرنكة والسلمون والأنشوفة والبطون والسردين وسلطان إبراهيم

والراقود والجمبري والكر كند وأبو منقار .

ويمكن للجسم كذلك الحصول عليهما من الزيوت النباتية مثل زيت السلجم (اللفت) ومن الحبوب والجوز .

وشملت الدراسة الأولى التي نشرتها مجلة " نيو انجلند جورنال اوف مديسين " 278 رجلاً لا يعانون من أي مشكلة في القلب أو الشرايين تمت متابعتهم على مدى 17 عاماً من قبل فريق رأسته الطبيبة كريستين البرت من جامعة هارفارد . ولاحظ الباحثون أن تركيز الأحماض الدهنية " أوميغا-3 " في الدم يتناسب عكسياً مع عدد الوفيات المفاجئة الناجمة عن الذبحة القلبية . فلدى الذين يأكلون الكثير من السمك ، أي مرتين أسبوعياً ، انخفضت نسبة الوفاة بمعدل 81٪ مقارنة بغيرهم .

وقالت البرت لفرانس برس " إن الحديد في الدراسة أننا ركزنا على الموت المفاجئ لدى أشخاص في صحة جيدة ، في حين أن الدراسات السابقة كانت تشمل أشخاصاً أصيبوا قبلاً بأزمات قلبية " .

وأضافت " إلا أنه وللأسف فإن 50٪ من الذين يتوفون بصورة مفاجئة بعد توقف القلب لا تكون لديهم مشكلات سابقة في القلب " ، ومن هنا أهمية هذه الأحماض الدهنية في توفير وقاية أولية .

وأكدت دراسة ثانية أجراها فريق برئاسة الطبيب روبرت ماركيولي من مركز " كونسورزيو ماريو نيجري سود " في سانتا ماريا امبارو بإيطاليا ونشرت يوم الأربعاء 10/4/2002م في مجلة " سيركوليشن " (الدورة الدموية) ، الآثار الوقائية للأحماض الدهنية " أوميغا-3 " في توفير وقاية ما بعد الإصابة .

وشملت الدراسة مرضى أصيبوا بتوقف في عضلة القلب وكانوا يأخذون أدوية إضافية على شكل حبيبات هلامية من زيت السمك بمعدل جرام واحد من

أحمض "أوميغا-3" يومياً، أي ما يعادل تناول وجبتي سمك أسبوعياً. وتناولت مجموع أخرى حبوباً غير ذات أثر.

وبعد ثلاثة أشهر، لاحظ الأطباء تراجعاً بنسبة 42٪ من الوفيات لدى المجموعة الأولى.

وللدراستين انعكاسات غذائية مهمة، كما يؤكد الطبيب ارفين روزنبرج من كلية علوم التغذية في جامعة تافتس في بوسطن (ماساتشوستس).

ويقول: "إن تناول وجبتين على الأقل من السمك أسبوعياً، ولا سيما من الأسماك الغنية بالدهون، يشكل سلوكاً صحياً وسليماً للحصول على ما يوازي جراماً واحداً من الأحماض الدهنية "أوميغا-3" يومياً".

البطاطا الحلوة لعلاج آثار توقف الحيض

يجري باحثون في بريطانيا تجارب سريرية حول الآثار الإيجابية للبطاطا المكسيكية الحلوة في علاج الآثار المزعجة لانقطاع الطمث عند المرأة، حسبما ذكرت وكالة فرانس برس في 10/1/1998م.

وتجري الجمعية البريطانية لترقق العظام هذه التجارب بالتعاون مع مستشفيات لندنية على دهون (كريم) مصنوعة من خلاصة البطاطا الحلوة وتفيد في مكافحة ترقق العظام وآلام الثديين وزيادة الوزن والاكتئاب وفقدان الرغبة الجنسية.

وكانت دراسات سابقة قد أجريت في الولايات المتحدة بينت أن البطاطا الحلوة تساعد على إنتاج البروجستيرون الذي يؤدي انخفاضه مع الاستروجين إلى إحداث اضطرابات لدى المرأة بعد انقطاع الطمث.

وتكمن الفكرة في استخدام هذه الدهون بدلاً من العلاج الاعتيادي الذي يحتوي على الاستروجين الصناعي.

والعلاج بالبطاطا الحلوة المكسيكية متوفر في إيرلندا والولايات المتحدة، لكنه لا يزال نادراً في بريطانيا. وسوف يؤدي نجاح التجارب السريرية على استخدامه بشكل أوسع.

رائحة الشيكولاتة تريح الأعصاب

أكد خبراء يوم الثلاثاء 17/12/1996م أن استنشاق رائحة الشيكولاتة يرسل ذبذبات في المخ تبعث على الهدوء والاسترخاء، حسبما ذكرت رويتر. وقال نيل مارتن خبير الأعصاب بجامعة ميدلسكس في لندن أنه لم تكن لأي رائحة أخرى اختبرت على عدد من المتطوعين مثل هذا التأثير القوي. وأضاف "كانت الشيكولاتة نجماً متألقاً في هذا المجال، فهي تجعل المخ هادئاً".

وطلبت مجموعة الخبراء من نحو 20 متطوعاً استنشاق روائح صناعية منها الشيكولاتة والنعناع واللوز والفراولة والثوم. ثم استنشق المتطوعون روائح طبيعية منها الشيكولاتة أيضاً والبن. وأكد مارتن "شعروا أن رائحة الشيكولاتة مهدئة وممتعة وتبعث على الاسترخاء".

مضغ اللبان يزيد الذكاء!

مضغ اللبان (العلكة) يجعلنا أكثر ذكاءً.. هذا ما كشفت عنه دراسة بريطانية نشرتها الصحف في 13/3/2002م قد ترفع الحرج عن الذين يشعرون بالحنج من هذه العادة.

وقالت الدراسة التي أعدتها جامعة نورثومبريا ووحدة أبحاث الإدراك أن مضغ اللبان له تأثير إيجابي على مهام الإدراك مثل التفكير والذاكرة. وقال اندرو شولي من وحدة علم أعصاب الإدراك الإنساني في الجامعة:

"كانت النتائج واضحة تماماً ووجدنا على وجه الدقة أن مضغ العلكة يؤثر على الذاكرة، الناس تستعيد كلمات أكثر وتؤدي أفضل في اختبارات الذاكرة".

وقال شولي الذي سيقدم نتائج البحث لندوة في المؤتمر السنوي لجمعية أطباء النفس في بلاكبول في وقت لاحق: "إن تحسن الأداء في اختبارات الذاكرة ربما يرجع إلى زيادة معدل ضربات القلب الذي يصاحب الارتفاع في مستوى الأنسولين المتدفق إلى المخ.

وقال إن المعتقد أن زيادة معدل ضربات القلب ربما يحسن من مستوى الأكسجين والجلوكوز المتجه إلى المخ بما يكفي لتحسين وظيفة الإدراك.

وأضاف شولي أن ثمة احتمالاً آخر لأن يكون مضغ العلكة يسبب ارتفاعاً في مستوى الأنسولين نتيجة تزايد اللعاب في الفم كما يحدث في حالة الاستعداد لتناول الطعام.

وأشار إلى أن ثمة وحدات نشطة للأنسولين في مناطق بالمخ مهمة لمهارات التعلم والذاكرة.

الصويا لترقق العظام وتحمل الألم

أظهرت دراستان نشرتا في واشنطن أن الصويا يمكنها أن تضطلع بدور مهم في الوقاية من مرض ترقق العظام ومعالجته، كما ذكرت فرانس برس في 1/7/1997م.

وأفادت الدراسة الأولى التي شملت نساء انقطع عنهن الطمث، أن اللواتي يتناولن طعاماً غنياً بالصويا يتمتعن بعظام أقوى. وأوضح معد الدراسة جون إيردمان أن الدراسة التي أجريت في جامعة ايلينوي أظهرت لدى هؤلاء النساء ارتفاعاً كبيراً في المعادن وفي كثافة العظم في الفقرات القطنية.

وفي دراسة ثانية نشرتها مجلة "نوتريشين سيرتش" بحث باهرام ارجماندي في قدرة الصويا على الوقاية من ترقق العظم أو إبطائه. وأوضح "لقد اكتشفنا أن كثافة العظم تزيد من استهلاك الصويا، وما هو أهم من ذلك أن نوعية العظم تحسنت".

وشدد ارجماندي على ضرورة إجراء دراسات أخرى على المدى الطويل لتحديد تأثير الصويا على الصحة. واعتبر أن في حال تبين أنها لا تشكل خطراً يمكن اعتبارها علاجاً بديلاً للنساء اللواتي انقطع عنهن الطمث ويواجهن خطراً أكبر للإصابة بأمراض الشرايين التاجية وترقق العظام.

وفي دراسة أحدث بثتها رويترز في 15/3/2002م قال باحثون أن نظاماً غذائياً غنياً بروتين فول الصويا أدى للحد من الألم والأورام لدى فئران التجارب مما يشير إلى إمكان الاستعانة به يوماً ما للتحكم في الآلام المزمنة المرتبطة بأمراض مثل السرطان لدى البشر.

وقال علماء في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور في دراسة أن الفئران التي وضعت على نظام غذائي يعتمد على بروتين الصويا تعرضت لأورام أقل بصورة ملحوظة وأظهرت قدرة على تحمل الألم أكبر مما أظهرته مجموعة اختبار أخرى تغذت على بروتين اللبن.

وقالت جيل تول من جامعة جونز هوبكنز: التي اشتركت في الدراسة في مقابلة: "كنت حريصة على أن أقول أقل القليل عندما بدأت العمل داخل المختبر لدراسة علاجات مكملية وبديلة خاصة بالألم، ولكن بالنسبة للبشر على المدى الطويل سيوفر هذه علاجاً إضافياً للتحكم في الألم والالتهابات".

(البينو) ثمرة خاصة لمرض السكري

نجح باحثون إسرائيليون في إنتاج ثمرة تناسب المصابين بالسكري أطلق عليها

اسم "بيبو"، حسبما ذكرت صحيفة "يديعوت احرونوت" يوم الثلاثاء 25/3/2003م.

وأوضحت الصحيفة أن معهد فولكاني للأبحاث الزراعية قرب تل أبيب قام بتطوير ثمرة البيبو التي تحتوي نسبة ضئيلة جداً من السكر إنطلاقاً من ثمرة معروفة في أمريكا الجنوبية ولا سيما في البيرو باسم "بيينو دولسي" وطعمها يشبه طعم الشمام.

الفاكهة والخضار والحبوب لتقليل مخاطر جلطة الدماغ

بينت دراسة أمريكية أن الغذاء الغني بالفاكهة والخضار والحبوب يقلل من مخاطر الإصابة بالجلطة الدماغية لاسيما لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، حسبما ذكرت فرانس برس في 22/9/1998م.

وأكد الطبيب البرت اشيريو من جامعة هارفارد في مقال نشرته مجلة "سيركيليشن" الأمريكية أن "منافع مثل هذا الغذاء يعود على ما يبدو إلى احتواء هذه المواد على كمية عالية من البوتاسيوم بشكل خاص".

ولاحظ الباحثون من خلال متابعة أكثر من 43 ألف رجل لا يعانون من مشكلات في القلب والشرايين طيلة ثمانية أعوام أن أولئك الذين يتناولون كميات كبيرة من البوتاسيوم تقل لديهم مخاطر الإصابة بالجلطة الدماغية بـ38٪ عن الذين يتناولون كميات قليلة منه.

ولوحظ أثر البوتاسيوم خصوصاً لدى الرجال الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم والذين لوحظ أن تناولهم لهذه الأغذية أدى إلى خفض مخاطر إصابتهم

بالجلطة الدماغية إلى 60٪.

والأطعمة الأكثر غنى بالبوتاسيوم هي الطماطم والسبانخ والموز والبرتقال .
وتنجم الجلطة الدماغية التي تصيب 700 ألف أمريكي سنوياً عن توقف
مفاجئ في ضخ الدم إلى الدماغ . ويموت 150 ألف شخص سنوياً في الولايات
المتحدة نتيجة هذا المرض الذي يعتبر ثالث سبب للوفاة لدى البالغين
الأمريكيين .

نظام غذائي صحي يزيد متوسط أعمار النساء

يساهم نظام غذائي صحي أساسه الحبوب والخضار والفاكهة ومشتقات
الحليب القليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون أو البيضاء إلى تقليل مخاطر
الوفاة الناجمة عن بعض الأمراض لدى النساء بنسبة 30٪ .

وأشارت الدراسة التي نشرت يوم الأربعاء 26/4/2000م في نشرة
"جورنال أوف ذي أمريكان ميديكال اسوسيشن" أن مثل هذا النظام الغذائي
يقلل المخاطر المتعلقة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتات
الدماغية .

وشملت هذه الدراسة 42254 امرأة (متوسط العمر 61 عاماً) على مدى
خمس سنوات طلب منهن خلالها ملء قسائم حول عاداتهن الغذائية . وسجلت
خلال تلك الفترة 2065 حالة وفاة .

وأشار فريق من الباحثين من معهد "كوينز كولدج" التابع لجامعة نيويورك

أن احتمال الوفاة لدى النساء اللواتي اتبعن عادات غذائية سليمة وإلتزمن بالإرشادات الغذائية للهيئات الصحية الوطنية، كان أقل بـ 30٪ مقارنة بالنساء الأخريات.

وأعلن معدو الدراسة أن هذه النتائج تدعم التوجيهات الغذائية وتؤكد أن الأنظمة الغذائية التي تلتزم بالتوصيات الحالية لها انعكاسات إيجابية على صعيد الصحة.

وختموا بالقول إن "الانعكاسات الصحية لمثل هذا النظام الغذائي على الصحة العامة كبيرة جداً".

كل أقل.. وعش أكثر

أكدت دراسة نشرتها مجلة "ساينس" يوم الجمعة 27/8/1999م أن تخفيض كمية الأطعمة يسمح بتأخير الشيخوخة عبر التأثير على بعض الجينات المرتبطة بهذه الظاهرة، وهذا اكتشاف قد يساعد على إعداد أدوية تمدد العمر.

وقد سبق وأظهرت دراسات عديدة أن تناول القليل من الطعام يمدد معدل الحياة، لكنها المرة الأولى التي استطاع فيها علماء من جامعة ويسكنسن في ماديسون شرح الأسباب باتباع تغيرات بعض الجينات أثناء سيرورة الشيخوخة وكذلك تأثير النظام الغذائي على تطورها.

وقد بحث المسئولان عن الدراسة البروفيسوران توماس برونلا وريتشارد ويندرش وظيفة 6347 جينة لدى مجموعتين من الفئران، إحداها اتبعت نظاماً غذائياً عادياً والأخرى اتبعت نظاماً مخففاً بنسبة 24٪.

واكتشفوا أن عدداً صغيراً جداً من الجينات، أقل بـ 2٪ من تلك التي تمت دراسته، تغيرت بشكل ملحوظ أثناء التجربة. وهي تتعلق بجينات مرتبطة ببعض الوظائف البيولوجية مثل الرد على التوتر وإعادة بناء البروتينات أو إنتاج الطاقة، وهي مسببة للشيخوخة.

لكنهم لاحظوا أنه لم يطرأ لدى الفئران التي اتبعت نظاماً غذائياً مخففاً أي تغيير تقريباً على هذه الجينات.

وتعليقاً على ذلك قال البروفيسور ويندرش "إنها خطوة مهمة تساعدنا على فهم نتائج خفض الوحدات الحرارية" في النظام الغذائي.

وأشار العلماء الذين يرغبون في توسيع نطاق أبحاثهم لتشمل القردة والبشر إلى أن تقنياتهم تسمح بوضع خارطة جينية للشيخوخة واتباع تأثير الأغذية أو الأدوية على الجينات التي تعتبر مسئولة عنها.

ولفت البروفيسور ويندرش إلى أن "هناك مضاعفات عديدة" موضحاً "إذا توصلنا إلى فهم الآليات الجزئية المعنية فستتمكن ربما من وضع أدوية تعطي نتائج شبيهة بنتائج تخفيف السرعات الحرارية" وتؤثر بذلك على ظاهرة الشيخوخة.

الزنجبيل لعلاج آلام الركب والأوراك

أكد الباحثون في تقرير جديد نشرته مجلة "الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية" أن أشكال معينة من الطب التكميلي والبديل قد تساعد في تخفيف الآلام المصاحبة للتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.

وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخاً قديماً في الطب الشعبي والتقليدي إلا أن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علمياً إلا حديثاً.

وقد أظهرت العديد من الدراسات التي اختبرت آثار تقنية الوخز بالإبر على

تحلل المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن هذه التقنية خففت الألم بحوالي 52٪ مقارنة مع تقنية "شام" وهي وخز الإبر في مناطق غير مناطق الوخز المعروفة.

وأثبت الباحثون أنها بنفس فعالية تقنية التنشيط العصبي الكهربائي عبر الجلد، التي تستخدم لعلاج الألم، مما يشير إلى أن هذه التقنية تمثل وسيلة علاجية فعالة لتخفيف الألم في التهاب المفاصل والتليف العضلي.

وقال الباحثون إن العلاجات العشبية قد تساعد في تخفيف التهاب المفاصل العظمي في الورك والركبة والإبهام، فقد وجدت إحدى الدراسات أن 435 ملليجرام يوميًا من عشبة "مخلب الشيطان" التي تعرف باسمها العلمي "هارباجو فيتام بروكامينز" قللت الألم في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك، وقللت أيضًا الحاجة إلى علاجات إضافية، مقارنة مع العلاجات التقليدية.

وأظهرت تجربة أخرى أن الزنجبيل، واسمه العلمي "زنجبيل أوفيشينالي"، قلل آلام الركبة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي، ولكنه لم يكن بفعالية مسكن الألم "أيوبروفين".

وأشار الباحثون على أن آلام الإبهام والسبابة خفت بصورة ملحوظة عند استخدام دهونات جلدية من نبات القريص، في حين لم تلاحظ أي فوائد من الدواء العادي، كما تبين أن الاستهلاك اليومي من لحاء الصفصاف الذي يحتوي على 240 ملليجرام من مادة "سالميسين" كان أفضل من الدواء العادي في علاج التهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك.

وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجية الهندية "ايور فيديك" التي تحتوي على نباتات "أشوا جاندها" و"فرانكينسينس" والزنجبيل والكركم، خففت

انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي .

ويرى الباحثون أن بإمكان الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة في المفاصل والعضلات الاستفادة من التدليك! فقد أظهرت إحدى الدراسات أن خمسة أسابيع من العلاج التقليدي بالتدليك الذي يتألف من عشرة جلسات مدة كل منها 20 دقيقة، ساعدت في تخفيف الألم وتحسين المزاج، عند مقارنتها مع العلاجات التقليدية .

وتقترح الدراسات أن بعض المكملات الغذائية مثل كونرويتين سلفات، التي تساعد في تكوين الغضاريف، و "جلوكوزامين سلفات" قد تكون مفيدة في علاج التهاب المفاصل العظمي، وتساعد في تخفيف آلام المفاصل .

وأظهرت بعض هذه الدراسات أن هذه المكملات نجحت في تخفيف درجة الألم بنسبة 50٪، مقارنة بالأدوية العادية، وتوصى بتعاطي 1500 ملليجرام من "جلوكوزامين سلفات" يومياً لمدة ثلاثة أشهر لتحقيق الفوائد المرجوة .

وأفادت دراسة أولية أن استخدام هرمون ميلاتونين قد يساعد في معالجة حالات التليف العضلية، حيث سجل الأشخاص الذين تناولوا ثلاثة ملليجرام من أقراص هذا الهرمون يومياً لمدة شهر، درجة أقل من الضعف العضلي ونوعية نوم أفضل .

المشروبات الغازية تفتك بعظام المراهقين

يثير إقبال المراهقين بنهم على المشروبات الغازية قلق خبراء الصحة الأمريكيين الذين يحشون أكثر ما يحشونه على عظام جيل المستقبل لاسيما الفتيات كما ذكرت فرانس برس يوم 24/10/1998م .

ويقول مايكل جاكوبسون، مدير مركز العلوم من أجل مصلحة الجمهور، أن "المشروبات الغازية تحل محل الحليب" .

وتؤكد الأرقام أن الفتيات والفتيان بين 13 و18 عاماً يشربون في المعدل 868 علبة من المشروبات الغازية سنوياً. كما تشكل هذه المشروبات مصدراً لحوالي 40٪ من السرعات الحرارية التي تحصل عليها الفئة الأكثر إدماناً على المشروبات الغازية من هؤلاء المراهقين.

وبالنتيجة فإن المراهقين لاسيما الفتيات، لا يحصلون على حاجاتهم من المعادن. وتقول بيس دواسن هيوغ، الأخصائية في امراض العظام في جامعة تافت (بوسطن) أن معظم الفتيات لا يتناولن حاجتهن من الكالسيوم مما يضاعف خطر أصابتهن بكسور ويجعلهن معرضات للإصابة بمرض هشاشة العظام عندما يكبرن.

وتقول هيوغ "إن تناول كميات كبيرة من المشروبات الغازية أمر مثير للقلق لأنه يمكن أن يحل محل شرب الحليب لدى هؤلاء المراهقين".

ويشرب 69٪ من المراهقين أكثر من علبتين من المشروبات الغازية يومياً، والفتيان يشربون كميات أكبر من الفتيات.

ويقول الباحثون أن مصانع المشروبات الغازية الكبيرة تنفق ملايين الدولارات على الإعلانات الموجهة للمراهقين.

شركة بيبسي، على سبيل المثال، لا تتردد في الإعلان عن منتجاتها في البرامج التلفزيونية الموجهة للمدارس، والتي تعرض في 12 ألف مؤسسة. أما كوكا كولا فأنفقت 277 مليون دولاراً على حملتها الإعلانية في عام 1997م، كما ذكر (مركز العلوم في مصلحة الجمهور).

وقال جاكوبسون "إنهم يعلقون إعلاناتهم في كل مكان، في السوبر ماركت والمدارس ومحطات البنزين والشوارع وعلى الأبنية التجارية".

ويؤكد الباحثون أن هذه الشركات وجدت طريقها إلى المدارس، التي ترفع

مبيعاتها بمئات الأضعاف ، وفق تعبير ماريان مانيلوف ، مدير مركز " كوميرشال فري سنتر فور بابليك ايدوكيشن " الذي يسعى إلى منع الإعلانات في المدارس .
ويضيف المركز أن شركة كادبري/ شوييس دفعت 3.45 ملايين دولاراً لمجموع من المدارس في تكساس لاحتكار الإعلان عن منتج سفن آب/ بيبز لطلابها البالغ عددهم 13 ألفاً .

ويلاحظ الباحثون أن علب وزجاجات المشروبات الغازية ازدادت حجماً منذ الخمسينات ، من 200 ملي لتر إلى 360 ملي لتر ، ومن 60 ملي لتر إلى 1.8 لتر . ويشرب الأمريكيون حالياً مرتين أكثر من المشروبات الغازية مقارنة بربع قرن مضى . كما ينفق الأمريكيون 54 مليار دولار سنوياً على المشروبات الغازية ، أي أكثر بمرتين من الكتب .

ومع ارتفاع استهلاك المشروبات الغازية خلال السنوات الماضية ارتفعت معدلات السمنة لدى الأمريكيين . كما تبرز مشكلة إدمان المراهقين على الكافيين الذي تحتويه ستة من المشروبات الأكثر شعبية .

ويبدأ الأمريكيون بشرب المشروبات الغازية في مرحلة مبكرة . إذ بينت الأبحاث أن 20٪ من الأطفال بين سنة وستين يشربون هذه المشروبات ، وترتفع النسبة إلى 50٪ لدى الفئة العمرية من 6 إلى 11 سنة .

ومركز العلوم في مصلحة الجمهور هو المركز الذي حذر من المحتويات الدسمة للأطعمة الصينية والبوشار بالزبدة ومأكولات شعبية أخرى .

وفي دراسة سريره صدرت يوم الخميس 24/6/1999م في مجلة " نيو انجلاند جورنال اوف ميديسين " ذكر أحد الأطباء أن استهلاك المشروبات الغازية الباردة جداً يمكن أن يؤدي إلى الإغماء .

وذكر براين أولشانسكي طبيب من جامعة لويولا في مايوود (ايلينوى) مثال

رجل يبلغ 72 عاماً من العمر ويصاب بالدوار والاضطراب الذهني والإغماء كلما تناول مشروبات غازية باردة.

وشرب المريض الذي يتمتع بصحة جيدة من هذه المشروبات بينما كان يخضع لتخطيط القلب. ولاحظ الأخصائي أن ضربات قلب المريض وضغط دمه هبطا فجأة إلى مستويات غير طبيعية وظهرت عوارض الدوار والإغماء عليه. وتابع الطبيب بأن الحل الأمثل للمشكلة هو إلغاء مسببها، أي التوقف عن استهلاك هذه المشروبات.

وجبة الإفطار تبعد عنك التوتر والاكتئاب

إذا كنت تشعر بالكآبة والإحباط ويصفك الآخرون بالنكد والممل، يرى الباحثون في جامعة بريستول البريطانية أن بإمكانك التخلص من هذه الحالة بتناول فنجان من القهوة مع وجبة إفطار صحية.

فقد وجد هؤلاء بعد دراسة نوعية الغذاء ومستويات الكآبة والرضا عن الحياة عند 127 شخصاً، أن الأشخاص الذين تناولوا إفطاراً صحياً من الحبوب والرقائق (كورن فليكس) يومياً، كانوا أقل شعوراً بالكآبة واليأس العاطفي، وأظهروا مستويات منخفضة من التوتر والقلق، مقارنة مع أولئك الذين لم يتناولوا الإفطار يومياً، حسبما ذكرت قدس برس يوم 2002/3/17م.

وأشار باحثو بريستول في الدراسة التي سجلتها المجلة الدولية للتغذية وعلوم الطعام، إلى أن الذين وازبوا على تناول الإفطار كانوا أقل ميلاً للتدخين وشرب الكحول من الذين لم يتناولوا الإفطار الصحي.

يذكر أن الدراسات أوضحت أن الكثير من البريطانيين يهملون وجبة الإفطار تحت ضغط الحاجة للإسراع للوصول إلى مقر العمل في الوقت المناسب، وهو ما

تثبت هذه الدراسة وغيرها ، أن مضاره أكثر كثيراً مما يعتقد البعض .

البرسيم لمكافحة سوء التغذية!

في وقت توجه فيه أصابع الاتهام إلى الدقيق الحيواني في علف الحيوانات ، تسعى منظمة فرنسية متسلحة ببراهين عن فوائدها لفرض نبتة البرسيم الغنية بالبروتينات كسلاح أخضر ضد سوء التغذية المعرض له الكائن البشري ، حسبما ذكرت فرانس برس يوم 28/10/2000م .

وقال جاك سوبتيل مهندس هذا المشروع إن الهدف هو "تأمين متم غذائي بسيط وبسعر زهيد للدول النامية . إنه سلاح ضد سوء التغذية وكل النتائج تؤكد ذلك " .

وقد فكر سوبتيل الذي كان رئيس مجلس إدارة التعاونية الزراعية الفرنسية "فرانس لوزيرن" في استخدام أوراق البرسيم وهي الجزء الأغنى في هذا النبات ، في غذاء البشر مباشرة . ولدراسة وتطوير الفكرة ، أسس في عام 1993م جمعية لتشجيع استخدام خلاصات أوراق النباتات في الغذاء " .

وتبدو هذه المادة على شكل مسحوق أخضر يضاف إلى الأغذية التي يتم استهلاكها . وهي مماثلة لتلك التي تستخدم في علف الحيوانات ولكنها معبأة مباشرة في أكياس صغيرة من دون أن تمر بمرحلة تخزينها في المستودعات لتجنب أي تلوث بكتيري .

وقد أجريت 15 تجربة لفترات تتراوح بين ثلاثة وستة أشهر على مجموعات من الأطفال في رومانيا والصين ونيكاراجوا ، وكانت النتائج حاسمة : فبالاحتفاظ بالكميات نفسها من المواد الغذائية الأساسية يزول فقر الدم بنسبة 80٪ خلال ثلاثة أشهر بعد استخدام جرعات تتراوح بين خمسة وعشرة جرامات يومياً للأطفال وستة جرامات و12 جراماً للنساء الحوامل أو

المرضعات .

وقدمت الجمعية حجة أخرى مغرية تتعلق بسعر هذه المادة ويبلغ 1.6 دولار سنوياً للطفل الواحد وتشمل أجرة نقلها حتى إلى نيكاراغوا .

لكن لهذه النبتة مساوئها أيضاً . فهي تحمل طعم عشبه يبدو واضحاً في الغذاء . واعترف المسئول عن المشروع بأن " هذا الأمر يجبرنا على اتباع طرق نفسية للإقناع وعلينا أن نوضح للأمهات بأن هذا دواء ويمكن أن يقوي أبناءهم " .

ومنذ بداية العملية ، وزع 112 طناً من مادة البرسيم المركزة تساوي عشرين مليون جرعة يومية في حوالي عشرة بلدان . ويفترض أن يتم توزيع 35 طناً أخرى في ثلاثة أشهر .

ورغم التقدم الخارق الذي سجله هذا المشروع ، إلا أنه يواجه لا مبالاة من جانب المنظمات الدولية المعنية مثل منظمة الأغذية والزراعة (فاو) وصندوق الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف) ومنظمة الصحة العالمية .

وقال جاك سوبتيل " نأمل في أمر واحد هو أن يأتوا ليتحققوا هنا . نحن لا نطلب حتى المال " ، معتبراً أن دعماً من هذه المنظمات سيؤدي إلى تسريع انتشار استخدام البرسيم .

ويعاني واحد من كل ثلاثة من سكان الأرض من سوء التغذية إما كمّاً أو نوعاً . وهناك 800 مليون شخص يعانون من سوء التغذية كمّاً ، ولا يستطيعون الحصول على 2200 وحدة حرارية لازمة يومياً تعتبرها منظمة الأغذية والزراعة الحد الأدنى . أما سوء التغذية النوعي فيصيب 1.2 مليار شخص .

غذاؤك مسئول عن عواطفك

لم تدرك الفأرة الأم أن سبب جفاف عاطفتها فجأة تجاه أبنائها ورفضها الاقتراب منهم خلال فترة معينة عائد إلى غذائها الذي استبعد عنصر المنجنيز

منه . ولم تفسر الفأرة سبب عودة عاطفتها مرة أخرى تجاه أبنائها ورغبتها في احتضانهم وإرضاعهم نظراً لتغيير نوعية غذائها وإعادة المنجنيز ليكون ضمن وجباتها .

هذه التجربة وغيرها من التجارب أثبت من خلالها العلماء أنه ليست الظروف وحدها هي التي تتحكم بشخصية الإنسان وعاطفته وإنما لنوعية الغذاء أيضاً دور كبير في التأثير على عاطفته ، كما ذكرت وكالة الأنباء الكويتية يوم 2002 / 3 / 8م .

وعن هذا الموضوع قالت الدكتورة أمل الأنصاري ، وهي أول عربية تحصل على الدكتوراه في فلسفة التغذية في الوطن العربي : " إذا نقص المنجنيز الموجود في المكسرات والخضراوات الورقية والشمندر عند الزوج أو عند الزوجة أو عند الأطفال فسيكون الإنسان قاسي القلب " .

وأوضحت أن التغذية لها أبعاد أكثر من مجرد الحفاظ على الصحة الجسمانية ، فهي تلعب دوراً مهماً في المحافظة على الصحة النفسية والسلوكية ، ويمكن أن تصحح العيوب الموجودة في شخصية الإنسان .

وأشارت إلى أن حوالي 95٪ من مشكلات الإنسان النفسية والجسدية تعود بالإضافة إلى الظروف التي يعيشها الإنسان ودون أن يدرك ذلك لأسباب غذائية ، وبالتالي فالغذاء ممكن أن يساعد الإنسان في أن يعيش حياة طبيعية .

وشددت الدكتورة أمل على ضرورة المحافظة على الدماغ بتغذيته والحفاظ على خلاياه العصبية وعدم تناول الأغذية المدمرة له كشراب الخمر والتدخين ونقص العناصر الغذائية والتي تتلف الكثير من الخلايا العصبية وتسبب ضعف في الأعصاب وعدم القدرة على مواجهة المشاكل التي تعترض الفرد .

وضربت مثلاً بنقص " حمض الفوليك " من جسم الإنسان والموجود في اللحوم ، وخاصة الدجاج بالإضافة إلى الخضراوات الورقية والذي يؤدي نقصه

إلى عدم اكتمال مادة السيلاطونين المسؤولة عن تهدئة الإنسان .

وأضافت أن نقص المغنيسيوم الموجود في الخضراوات والمكسرات و "فيتامين ب12" الموجود في الحليب واللبن والبيض يسبب نقص في مادة الدوماين التي ترفع الحالة المعنوية والمزاجية عند الإنسان .

وقالت إن الكثير من الناس لا يتناولون الخضراوات مع أن أجسامهم تحتاج إلى الأنزيمات المهمة لوظائف الجسم مثل مادة الكلوروفيل التي تساهم بشكل مباشر في تنفس الخلايا بشكل سليم وتقضي على السموم الموجودة في الجسم . ونبهت في حديثها إلى أن الزوجة ممكن أن تكون مسؤولة عن برودة عاطفة أفراد أسرتها بتقديم نوعية غذاء خاطئة وبطهي الطعام لأكثر من مرة وتخزينه لفترات طويلة وتعريضه للضوء .

وبينت أن أكل اللحوم الحمراء بصورة يومية يؤدي إلى قسوة القلب ، لذلك وجد العلماء أن الحيوانات المفترسة تعتمد في غذائها على اللحوم في حين أن الحيوانات الأليفة تعتمد على النباتات .

وتابعت " أن قادة الجند قديماً كان يحرصون على تغذية الجنود باللحوم بشكل يومي ، ليس فقط للاستفادة منها بتقوية أجسامهم ، ولكنها لأنها تؤدي إلى غلظة القلب وقسوته حين مواجهة العدو " .

وقالت " أنصح بأكل اللحوم الحمراء مرة واحدة في الأسبوع والاعتماد على اللحوم البيضاء بقية الأسبوع " .

وحول علاقة نوعية الطعام بالاكتهاب ذكرت الدكتورة أمل الأنصاري أن علماء النفس وجدوا أن المصاب بالاكتهاب لديه انخفاض حاد في مادة السيلاطونين التي تتكون من مواد معينة مأخوذة من الغذاء ، وكلما قلت هذه المادة تعرض الشخص للاكتهاب .

وذكرت أن الغيرة الشديدة التي يعاني منها البعض لها أسباب غذائية تعود إلى

نقص "الكروم" في أجسامهم، ومن الممكن أن نحول هذه الغيرة إلى غيرة عقلانية عن طريق رفع معدله بتناول القرنبيط والملفوف والبصل والشمندر .

أما العصبية فتعود، حسب قولها إلى نقص الكالسيوم والبوتاسيوم وفيتامينات ب وارتفاع نسبة الصوديوم في الجسم، في حين تعود مشاعر اللامبالاة والفتور إلى نقص معدن السيليเนียม والبوتاسيوم والمنجنيز .

ونصحت بتناول عصير الجزر ومادة الكاكاو الأصلية والعسل . وقالت أن أحسن عصير يمكن أن يعده الإنسان هو عصير الشمندر وعصير الأناناس الطازج الذي يحتوي على العديد من المواد الغذائية الضرورية وله تأثير سريع مباشر على الإنسان بحيث يعطيه نوع من التوازن العاطفي .

وأضافت " لو نغذي أنفسنا بشكل يومي من الفيتامينات فسنخلق مناعة قوية ضد الملوثات وفي حال الشك بوجود مواد كيماوية في الفواكه والخضار فيجب الاستغناء عن قشرتها " .

وذكرت " وجدنا خلال دراسة أجريناها على عدد من الأطفال المصابين بالسرطان في الكويت أن تاريخهم العائلي يخلو من أمراض السرطان وبالتالي استبعدنا العامل الوراثي، ووجدنا من خلال التحاليل وجود أكثر من نوع مبيدات حشرية في أجسامهم اكتسبوها من غذائهم " .

ونصحت بتناول المكملات الغذائية للكبار والصغار بشكل يومي " لأن كثيراً من العناصر الغذائية مفقودة في طعامنا الحالي نظراً لتلوثها بالمواد الكيميائية، ومن خلال هذه المكملات نوفر لأجسامنا مضادات الأكسدة التي تمنحنا شيء من المناعة والمقاومة " .

واعتبرت أن متبعو الرجيم ضحايا لضعف الذاكرة لأنهم يحرمون أجسامهم من الدهون وهي مادة أساسية في تكوين مادة "اسيتايل كولين" المسؤولة عن

الذاكرة، ومع تقدم العمر ممكن أن يصاب الإنسان بفقدان الذاكرة.

وحذرت من أن الأواني المصنوعة من الألومنيوم والمشروبات المحفوظة في علب الألومنيوم تتسرب إلى جسم الإنسان وتؤدي إلى حبس المادة الخاصة بالذاكرة عن الدماغ فيعاني الإنسان من النسيان.

وأشارت إلى أن ورك الدجاج وشاي الزنجبيل والمريمية تعتبر من الأغذية التي تحافظ على الذاكرة.

وختمت حديثها بالدعوة لتناول غذاء الحكماء والفلاسفة وهو "الجوز واللوز والموز وحبوب اللقاح وعسل قصب السكر وغذاء ملكات النحل ونبته الجنسغ وصفار البيض".

البنسون يمنع الهدد والبنفسج للقلوب الوحيدة

لا تكشف ادليما جرنبيه سيمونز التي لعبت دوراً رئيسياً في انتشار زراعة آلاف من بساتين الأعشاب في الولايات المتحدة لضيوفها على الغذاء سر ما يأكلونه حتى يتلغوا آخر لقمة.

لا تريد سيمونز مؤسسة مزرعة كابريلاندرز للأعشاب أن تخيف ضيوفها الذين لا يحبون احتساء شرابهم محلي بأعشاب عطرية أو تناول سلاطة بها أوراق أبو خنجر.

وكما ذكرت وكالة رويتر يوم 10/1/1996م فقد قالت سيمونز "قبل سنوات كان شائعاً أن الناس يزيحون الأوراق الخضراء من طعامهم ويعيدونها إلى المطبخ، كانوا يحشون الأعشاب، بعضهم كان يقول إنني رجل لحم وبطاطس".

أما الآن فإن محاضراتها على الغذاء كاملة العدد دائماً. وتتمتع مزرعة كابريلاندرز بشعبية في الولايات المتحدة لدرجة إنها جعلت زراعة الأعشاب

هواية محبة للأمريكيين .

وألفت سيمونز أكثر من 48 كتاباً عن بستنة وفولكلور الأعشاب وطرق استخدامها في الطعام والزينة .

واهتمامها الرئيسي ينصب على فولكلور الأعشاب ، مثلاً الينسون يمنع الحسد والبنفسج البري يروّح عن القلوب الكسيرة . ولكنها تقول أن كابريلاندر لا تعمل بطب الأعشاب .

ونصحت بعدم تناول أي شيء عدا شاي الأعشاب مؤكدة أن الطبيب يجد من يقف إلى جانبه بينما " العشابي " يقف وحيداً .

وقالت " أفكارنا تقوم على زراعة الأعشاب لرئحتها ولاستخدامها في الطعام والتجميل " .

ومن أهم زبائن سيمونز مواطنون بارزون كانوا يحتلون مراكز مهمة قبل أن تتدنى أحوالهم المالية أو يحالون إلى التقاعد وينتقلون إلى مساكن متواضعة . يطلبون مشورتها في زراعة أعشاب في حدائق صغيرة أو أوان بالمطبخ .

وترفض سيمونز التي ترتدي ثياباً سوداء في أغلب الأحيان وتسير مستندة إلى عصا أن تكشف عن سنّها ، ولكنها جاءت إلى كوفنتري وهي فتاة صغيرة عام 1929م عندما اشترى والدها مزرعة مهملة تحولت بمرور الزمن إلى حديقة غناء من الأعشاب والزهور بفضل سيمونز التي تحولت هوايتها في البستنة إلى عشق لها .

وفقد على كابريلاندر التي تبلغ مساحتها 58 فداناً (23.5 هكتاراً) عدد كبير من الزوار حيث تصطحبهم سيمونز إلى مبان بها بيوت خضراء لمشاهدة مختلف عمليات الاستنبات والتكاثر . كما يزورون المكتبة ومتجر الهدايا التذكارية ثم يحضرون محاضرة يومية عن الأعشاب وزراعتها ، وبعد ذلك وجبة في منزل سيمونز الذي يرجع إلى القرن الثامن عشر .