الأخرين.

حساسية الأنف

للإصابة بالحساسية.

لحدوث الحساسية يجب توفر عاملان:

- أولهما وجود شخص ذو قابلية جسمانية

- وثانيهما وجود العناصير المسببة للحساسية

في المحيط الخارجي لذلك الشخص.ويوصف

مثَّل هؤلاء الأشخاص بأن لديهم فرط حساسي

وراثى وعند تعرض الواحد منهم لعنصس مسبب

للحساسية مثل طلع الزهور مثالا فإن جهاز

المناعة لديه يقوم بإفراز أجسام مضادة تتلاحم

الأساسية من دون وجود كمبيوتر مثل تطبيقات

ومن المقرر أن تطرح هذا الشاشة التى تعمل بتقنية

الصورة شديدة الوضوح في الأسواقّ نهاية الشهر

الاطقم الى المحطة على متن مركباتها الفضائية

تتيح إمكانية ترك رسائل لباقى أفراد الأسرة.

الجاري بسعر ٣٩٩ يورو ٣٣٠ دولار.



هنساك علاقة بسين بعضس الأمراضس الوبائية في العالم وبين فصول السنة المختلفة، فمنها ما ينشط فى فصل الصيف، مثل: الكوليرا، والتيفود، و الدوسسنتاريا، ومنها ما يظهر في فصل الشتاء، مثل: الالتهاب الرئوي، والأنفلونزا، ومنها ما تزيد نسبته مع فصل الربيع، مثل: الحصبة، والربو الربيعي، والحمى القرمزية.وتتأثر صحة الإنسان بكل عناصر المناخ، ولكن بصورة متفاوتة، وهذا ما أكده الدكتور مجدي بدران عضبو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن معدلات الحساسية بأنواعها المختلفة تتزايد مع قدوم شم النسيم نتيجة لوجود التغيرات المناخية المصاحبة لقدومه والمتمثلة في اختلاف درجات الحرارة والرطوبة وهبوب الرياح المحملة بالأتربة وحبوب اللقاح. وأشار بدران إلى أن حبوب اللقاح منتشرة حالياً في الهواء ولا يرى بعضسها بالعين المجردة، لذا

إدمان

إدمان الكحول 'عدوى"

يميل من يرافقون أشخاصاً يفرطون في شرب الكحول إلى السير على خطاهم وشرب كميات أكبر مما كانوا يفعلون من قبل، والعكس صحيح.وأفاد موقع "هيلث داي نيوز" الأميركي ان دراسة جديدة أظهرت ان المرء يتأثر بمحيطه في ما يتعلق بشرب الكحول فمن هم محاطون بشاربى الكحول يفرطون بالشرب، في حين ان من يعيش في محيط فيه أصدقاء وأقارب من غير شاربي الكحول لا يستهلكونه بدورهم.وقال المسؤول الرئيسي عن الدراسة الدكتور نيلز روزنكويست من قسم الطب النفسي وسياسة الرعاية الصحية في مستشفى مساشوستس الأميركية ان شرب الناس للكحول ليس على سبيل الصدفة، والأمر لا يتعلق فقط بالتاريخ العائلي والوضع

ويشار إلى ان معدي الدراسة جمعوا بيانات عن أكثر من ١٢٠٠ شخص وطلب منهم الإجابة على أسئلة بشَّان مدى استهلاكهم للكحول والشبكات اللاجتماعية التى دخلوا إليها طوال ٣٠ سنة، وتبين ان الأشخاص الذين لديهم أصدقاء أو أقارب يفرطون في شرب الكحول هم ٥٠٪ أكثر عرضة لشرب كميات كبيرة من الكحول مقارنة مع أشخاص ليسوا على صلة بمفرطي الشرب، كما بينت الدراسة انهم ٣٦٪ أكثر عرضة لشرب كمية أكبر من

الكحول إذا كان أحد أصدقاء صديقهم أو صديقتهم يفرط في الشرب.

اختراعات

ابتكار امرأة آلية تقوم بعمل المرضة

تمكن علماء يابانيون من ابتكار روبوت جديد يحاكى شكل الأنثى، يعتزم إجراء تجارب عليه تؤهله

فإنها تخترق الفراغات تحت الأبواب والنوافذ الرضيع لحبوب اللقاح في الربيع خاصية في الشهور الثلاثة الأولى من عمرهم يزيد من معدل وتسقط على الملابس والشعر والكتب والصحف إصابتهم بحساسية الصدر والربو. والحيوانات المنزلية وتدخل البيوت عند فتح ووصف حبوب اللقاح بأنها حبيبات متناهية الشبابيك والأبواب ويكون أعلى تركيز لها من الساعة العاشرة صداحاً وحتى الظهيرة. الصعغر تشعبه البودرة الخفيفة وتنتج الأشجار والنباتات منها ملايين الأطنان بمعدل مليون حبة وأوضح بدران أنه فى بعض البلاد مثل مصر يومياً، والحبيبات الأصغر حجماً والأخف وزنا يستمر انتشار حبوب اللقاح طوال العام تظل عالقة في فنترة أطول في الهواء وبعضيها محدثية حساسيدة على مدى أشبهر السينة فدما صعير في الحجم لدرجة لا يمكن رؤيتها بالعين تختلف الفترة الزمنية لانتشارها حسب الموقع الجغرافي للبلد وطبيعة النبات، وأضاف بدران: المجردة، إلا إذا تجمعت حال خروجها من شجرة مرتفعة في شكل سحابة أو عاصفة ترابية، كما أن حبوب اللقاح تسبب ٦٠٪ من حساسية العين

والأنف والصدر والجلد وأن كل حبة منها قادرة

علي الطيران لمسافة ١٦٠ كيلومترا من مصدرها

وتدفعها الرياح السريعة لأعلى بعيداً، وأكد

بدران أن مواليد فصلى الشتاء والخريف هم

الأكثر عرضية للإصبابة بحساسية الصدر فيما

بعد، مشيراً إلى أن التعرض المبكر للأطفال

نوعاً في الشهر الواحد وأن الأعشاب تنتج ٩٥٪ من حبوب اللقاح بمعدل ٩٠ نوعاً. ونصح الدكتور بدران بضرورة تجنب الخروج في الأوقات التي يكون فيها أعلى تركيزٍ لحبوب اللّقاح"من السساعة ١٠ إلي ١٢ صباحاً وتغطية

أكد أن عدد أنواع تلك الحبوب يتعدى الأربعين

الأنف وارتداء نظارة واقية تحمى العين وغسيل الوجه والشعر والأنف عند الدخول إلى المنزل.

ماهية الحساسية الحساسية بمعناها البسيط هي كل الأعراض التى تظهر على الإنسان نتيجة التعرض لمواد من المفترض أنها مواد طبيعية، كتناول بعض الفواكه والأطعمة كالموز والفراولة والمانجو والأسماك واللـبن.. الخ، والأجسـام الضـدية الإستهدافية هي المادة البروتينية المعينة التي يتمتع أي شخص بحساسية تجاهها، كما أنّ وجود مادة الأجسام الضدية الإستهدافية هذه في الجسم يُسبب سلسلة من التفاعلات الكيماوية في نظام المناعة ما يؤدي إلى ظهور علامات وأعراض معينة، والميل للإصابة

بالحساسية هو حالة وراثية ولكن مرض الحساسية الفعلي غير وراثي.

أسباب أمراض الحساسية يمكن أن تحدث ردود فعل الحساسية في نظام المناعة نتيجة للأسياب التالية:

عن طريق المواد التي يتم تناولها بالفم ومنها مادتان أساسيتان وهما الطعام والأدوية. والمواد التي يتم استنشاقها مثل المواد البروتينية التي يتم استنشاقها من الأنف أو من الفم، وهناك أنواع مختلفة من الأجسام الضدية الإستهدافية المستنشقة – اللقاح -العفن – إفرازات الحيوانات – العثة الغبارية المنزلية والحساسية بالتلامس – حيث تدخل هذه الأجسام الضدية الإستهدافية إلى الجسم عن طريق الجلد.وتشمل المساحيق والغسول وبعض المعادن مثل المجوهرات الرخيصة وطبّاقة الملابس المعدنية في الجينز والمشابك

المثبتة على صدرية الثدي- المطاط.

يغني متصفح الشبكة الدولية عن الحاجة لوجود

وزودت شركة إيسر الشاشية الجديدة التي تحمل

اسم "دي ٢٤١ إتش" بلوحة مفاتيح كمبيوتر تعمل

عن بعد، وتستطيع الشاشة تشغيل بعض البرامج

المقرر في الساعة ٢٠٤٠٤ بتوقيت جرينتش.

وبعد الألتحام بالمحطة الفضائدة الدولسة

كمبيوتر.

مع العناصر المسببة للحساسية وتلتصق بخلايا وهناك عوامل أخرى مثل العوامل غير المحددة الأنسف ويسؤدي ذلسك إلى إفسرازات من أهمهسا مادة التي قد تؤدي إلى تفاقم شدة الحساسية "الهسـتامين"، وهذه الإفرازات هي المسؤولة عن وتشمل تغيرات الطقس والحرارة والبرودة ظهور أعراض حساسية الأنف. والرطوبة وتغيرات الضغط الجوي والتلوثات واستنشاق دخان التبغ المنبعث من المدخنين

ما هي أعراض حساسية الأنف؟

- العطاس لمرات عديدة. - نزول إفرازات مائية وفيرة من الأنف. - انسداد الأنف والتنفس عن طريق الفم. - أكلان أو حكة بالأنف أو الحلق أو الأذنين وقد يصاحب هذه الأعراض حكة بالعينين مع احمرارهما ونزول الدموع. - فقدان حاسة الشم.

- التهاب الحلق نتيجة للتنفس عن طريق الغم. علماً بأنه ليس من الضروري أن تحدث كل تلك الأعراض مجتمعة عند كل مريض مصاب بالحساسية.

نظريات

الداروينية تطل برأسها من جديد

بعد نحو قرن ونصف من ظهور النظرية الأشهر في العالم بخصوص تطور آلأجناس وأصول الكائن البشري، نقلت صحيفة صنداي تلغر أف" البريطانية في خبر، وصّفته بأنه "اكتشاف علمي مثير" قد يساعد على إعادة كتابة تاريخ شجرة عائلة الإنسان، أن العلماء توصّلوا إلى اكتشاف الحلقة المفقودة في النظرية الداروينية حول "النشوء والارتقاء".. و"الحلقة المفقودة"، بحسب تعريف داروين، هي "السلف المشترك" بين القرد والإنسان. ويبني ريتشارد جراي، المراسل العلمي للصحيفة، تحليله على ما ذكره باحثون اكتشفوا هيكلا عظميا لطفل يعود تاريخه إلى مليوني سنة؛ ويقول العلماء إن الهيكل

التعرض للكيماويات أكبر سبب للإصابة بسرطان الثدي

قال علماء كنديون إن التعرض لمواد وملوثات كيماوية معينة قبل أن تصل المرأة الى منتصف الثلاثينيات من العمر ربما يزيد من مخاطر الإصبابة بسيرطان الشدي ثلاثية أمشال معدل الإصابة بعد سن اليأس، وفي دراسة نشرت نتائجها فى دورية الطب المهنى والبيئي التابعة لدورية الطب البريطاني وجد باحثون أن النساء اللاتي يتعرضن للألياف الصناعية والمنتجات البترولية خلال عملهن هن الأكثر عرضة للخطر أخرى فىما يبدو .

وكتبوا يقولون: "التعرض أثناء العمل لألباف الأكليريك والنايلون والهيدر وكربونات العطرية المتعددة الحلقات ربما يزيد من احتمال الإصابة

بسرطان الثدى فى فترة ما بعد سن اليأس"، لكن بعض الخبراء الذين عقبوا على الدراسة أبدوا حذرهم قائلين إن مثل هذه الرو ابط ربما تحدث بالصّدفة وقال ديفيد كاجون أستاذ الطب المهني والبيئي في جامعة ساوثامتون ببريطانيا "في مثل هذا النوع من الدراسة يحدث الارتباط الإيجابي بمحض الصدفة.. تصبح "الدراسات" لا أهمية لها في ظل غياب دليل أقوى من أبحاث

وأقر علماء كنديون بأن نتيجة الدراسة ربما تكون مصادفة لكنهم قالوا أيضا إنها تتوافق مع نظريــة تقول: إن أنسـجة الثدي أكثر حساسـية للكيماويات الضارة إذا حدث التعرض لهذه

المواد بينما كانت خلايا الثدى ما زالت نشطة بمعنى أخر قبل أن تبلغ المرأة الأربعينيات من العمر. واستند الباحثون الذين قادهم فرانس لابريش من معهد أبحاث الصحة المهنية في مونتريال بكندا في نتائجهم إلى أكثر من ١١٠٠ امرأة منهن ٥٥٦ تم تشخيص حالتهن بأنها إصابة بسرطان الثدى في ١٩٩٦ و١٩٩٧ عندما كانت أعمارهن بين ٥٠ و٥٧ عاما ومررن بفترة سن اليأس.

وقال علماء إن هذاك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات التفصيلية حول كيماويات بعينها لمحاولة معرفة الدور الذي يقوم به التعرض للكيماويات في الإصابة بسرطان الثدي.



احسذروا الرسسائل الإلىكترونية المشبحونة بـ"الدموع"

"سويون" بعد أن تحبل أدارة الطبران والفضاء الامريكية (ناسا) اسطولها لمركبات المكوك الفضـائي الى التقاعـد بنهاية هـذا العام. وفي وقت مبكر من هذا الشهر اعلنت روسيا وقفا للسياحة الفضائية لاتاحة المجال امام الرحلات الى المحطة الفضائية الدولية، وتعتزم مضاعفة عمليات الاطلاق الى أربع هذا العام مع توقع ان يرتفع عدد الاطقم الدائمة على متن المحطة الي

الأحفوري يعود إلى نوع غير معروف من أسلاف الإنسان الأول الذي ربما يكون مرحلة متوسطة من "الرجل- القرد" المعروفة علميا ب "هومو هابيلز" ونقلت التلدغراف عن الخدراء قولهم إن الهيكل العظمى، الذي كان مدفونا فى كهف بمنطقة ستير كفونتين في جنوب افريقيا والتي تعرف باسم مهد الإنسانية، يشترك بخصائصه مع الإنسان الأول، الذي يمثل ظهوره قبل ٢,٥ مليون سنة مرحلة أساسية من مراحل تطور النوع الإنساني، وتنبع أهمية هذا الاكتشاف من أنها المرة الأولى التي يجد فيها العلماء هيكلأ عظمياً شبه كامل، بعد أن كانت معظم الاكتشافات السادقة عدارة عن عظام متفرقة، وقد وصف العالم الانثروبولوجي وخبير التشريح الانسانى البروفسور فيليب توبيس الاكتشاف بأنه "مدهش ومثير"، سيساعد على الإجابة عن الأسئلة الجوهرية حول طبيعة الإنسان الأول، كيف كان شكله؟ ومتى بدأ في المشي باستقامة على قدمين؟ يذكر أن آراء العالم الانجليزي تشارلز داروين في أصول الكائنات وتطورها قوبلت بهجوم شديد من رجال الدين وعدد من العلماء، واليوم وبعد حوالى مئة وخمسين عاما مضت على نشر كتابه "أصل الأنواع"، مازالت نظريته، التي لم تأت لإثبات أن الإنسان أصله قرد، بل لتبيّن أن الإنسان والقرد تفرَّعا من أصل "مشترك"، تثير انقسامات علمية وفلسفية ودينية حادة في العالمين الإسلامي والغربي؛ ولنَّن كان الكثيرون يعتبرون أفكار نظرية داروين مجرد خرافة علمية، فإن هناك مجموعة كبيرة من العلماء والباحثين تؤمن بـ" الداروينية"، التى قال عنها مؤسسها داروين إنها فلسفة تتجه إلى عدم الواقعية قبل أن تكون بحثاً علمداً معتمداً".



انطلق طاقم فضاء أمريكي–روسي علي متن سفينة فضاء روسية "سويوز" يــوم الجمعة في رحلة تســتمر نصـف عام على المحطة الفضائية الدولية.

المتعددة الجنسية سينضم الطاقم الى قائد البعثة الروسية ٢٣ اوليج كوتوف ومهندس الطيران الياباني سويتشى نوجوتشي وقال متحدث باسم مركز مراقبة الرحلة أن رائـدة الفضـاء الامريكية تريسـي ومهندس الطيران الامريكي تيموثي كريمر، واثناء مهمتهم سيتلقى الطاقم ثلاثة مركبات كالدويل دايسون ورائدي الفضياء

شـحن وسـيقومون بعمليتي سـير في الفضاء الروسيين الكسندر سكفورتسوف وميخائيل واحدة من القطاع الامريكي بالمحطة والاخرى كورنيينكو انطلقوا من قاعدة بايكنور من القطاع الروسي، وستنقل روسيا جميع الفضائية الروسية في قازاخستان في الموعد

> للقيام بدور التمريض في أحد المستشفيات.

وأعرب البروفيسور هيروشي ايشيجورو المتخصص في مجّال تصنيع "الروبوت" بجامعة اوساكا اليابانية من خلال عرضة لنموذج الروبوت عن سروره لتمكنه من التكار امرأة صناعية قادرة على القيام بمجموعة وضعيات أقرب إلى الطبيعة من نماذجه السابقة، طبقاً ما ورد بجريدة "القبس الكويتية"، وخلال تقديم النموذج ابتسمت المرأة الألدة صاحدة الشعر الطويل البنى والتى ارتدت تنورة سوداء، وعقدت حاجبيها أيضا كتعبير عن

والسبياء مقلدة سيدة حقيقية في الاستياء مقلدة سيدة حقيقية في عقدها الثاني لعبت دور "الموديل قبالتها، وكانت تعابير وجه السيدة تسجل من خلال كاميرا وتنقل عبر إشارات الكترونية إلى المرأة الألية. يذكر أن هيروشي أنجز من قبل عائلة من الرجال الألدين ذات وجوه بشرية من بينها نسخة طبق الأصل

كتب بوب غرين في شبكة CNN مقالة حول تجربته الشخصية مع عالم الاحتيال الإلكتروني، عارضاً التصرفات التى قام بها، والتي أدت إلى نجاته من الاحتَّيال، داعياً القرآء إلى تطبيق نصائحه، وجاء في مقالته: وصلتني رسالة قبل أيام، وتمكنت بسرعة من معرفة مصدرها، فعنوان البريد الإلكتروني واضبح، وهو يعبود لصبديقي العزيبزكاني كاسبلر، الذي أُعرفُه منذ سنوًات، وكان مدير تحرير في صحيفة عملت بها لفترة، قبل أن يتقاعد في ولاية كولورادو، وكان أبرز ما في الرسالة ما جاء في الجملة الأولى منها، وتسبب بشعوري بقلق بالغ، إذ قال كاسلر: "أكتب إليك بعيون تذرف الدمع.. أعتذر عن هذا الطلب الغريب، ولكنني موجود حالياً في بريطانيا مع عائلتي لقضاء عطلة في لندن، ولكننى تعرضت للسلب المسلح وسلبوا مني كُل شيء.. المال وبطاقات الأئتمان والهاتف النقال". وتواصل الرسالة عرض المشكلة التي وقع

فيها صديقى العزيز كاسلر بالقول: "هل يمكن أن تقرضنى بعض المال عبر تحويل



إلكترونى لأتمكن من العودة إلى الولايات المتحدة مع عائلتي؟ وأعدك بأنني سأسدد المبلغ بالكامل بعد عودتي"، وختمت الرسيالة بالقول: "الرجاء الردّ بأسرع وقت

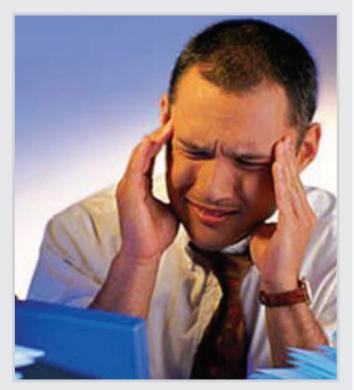
وبصراحة، فقد شعرت بالقلق الشديد حيال كاسلر، فهو متقدم في السنّ و أنا أدين له بالكثير، وتأثرت جدا بأنه اختارنى من بين كل الأصدقاء ليطلب مني المساعدة، ولذلك بدأت أحضر المبلغ المطلوب للتحويل، ولكن قراءة الرسالة مرة ثانية جعلتنى أتنبه لبعض الأمور الدقيقة، فكاسلر، فالنص يحتوي على بعض الأخطاء اللغوية والإملائية التي لايمكن لكاتب محترف مثل كاسلر أن يرتكبها، كما أن الفقرة التي تشير إلى وجوده في لندن مع عائلته كانت مثيرة للشكوك، لأن زوجته ماتت قبل ١٥ عاماً، وعندها قررت أن أقوم باقتطاع أجزاء من الرسالة والبحث عن مقاطع شبيهة لها على الانترنت، واكتشفت أن الله الأشخاص تلقوا رسائل مماثلة موقعة من أصدقائهم بعناوينهم البريدية الصحيحة، وقد أكدوا جميعاً أن الأمر عبارة عن عملية احتيال

مماثلة لما تحتويه بعض الرسائل التي ترد من "ابنة رئيس نيجري ورثت مائة مليون دولار وتبحث عن وسيلة لإخراجها من البلاد".

وعندها قررت الاتصال بكاسلر هاتفياً لاستيضاح الأمر منه، فأكد لى الأخير أن بريده الإلكترونى تعرض للقرصنة قبل أيام، وسيطر القراصينة على ذاكرة البيانات وقاموا بإرسال رسائل مماثلة إلى جميع أصدقائه، في محاولة للاحتيال عليهم وجمع المال منهم واتصلت بالمحقق الفيدرالي، جيسون باك، الذى تعرف مداشرة على الرسالة، وأكد لى أنها "أحدث تقنيات الاحتيال الإلكتروني" التي قد تنطلي على الكثيرين، لأنها تعتمد على رسائلٌ ترد للناس من عناوين بريدية

معروفة لديهم. وقال باك: "على إلجميع تجنب تحويل الأموال إلكترونياً في جميع الأحوال، وعدم تصديق ما كتب فى الرسالة عن استحالة الاتصال بسبب سرقة المال والهاتف النقال، لأن السبل متاحة دائماً وعبر أكثر من وسيلة".





توصل باحثون الى ان القلق يخفف من العوارض التي يعاني منها المصـابون بالاكتئاب، ونشـر موقع "لايف ساينس" مقتطفات من الدراسية التي نشرتها دورية "الإدراك والعلوم العصبية والسلوكية".

وتوصل الباحثون الى هذه النتيجة باستخدام تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لمراقبة نشاط أدمغة مرضي يعانون من الكابة ولكن ليس من القلق، أو من حالتين من حالات القلق، وراقب الباحثون حالات اكتئاب ونوعين من القلق عند مرضى، يتميز الأول باليقظـة المشـوبة بالحـذر والخوف من المجهول قد يؤدي إلى الشعور بالذعر، والثانى عبارة عن قلق خفيف قد يمر به الناس خلال حياتهم اليومية. وقالت الأستاذة وندي هيلر التي أشرفت على الدراسة وهي اختصاصية في علم النفس بجامعة ألينوي "على الرغم من نظرّتنا إلى الكاّبة والقلق على أنهما شيئين منفصلين إلا أن هناك أشياء مشتركة بينهما". وأضافت: "إن ثلاثة أرباع الذين يعانون من حالات اكتئاب شديدة يعانون أيضا من القلق والعكس هو الصحيح"، مشيرة إلى أن عند الشعور بالقلق تنشط مناطق في منطقة الفص الأيمن من الرأس خلف الأذن اليمني وأخرى في المنطقة اليسيري منه مسـؤولة عن الكلام، فيما قال باحثون أخرون إن الكابة تنشط منطقة في الفص الجبهي الأيمن من الرأس.

وخلص الباحثون إلى أن نشاط دماغ شخص قلق وكئيب يختلف عن نشاط دماغ مكتئب ويشعر بالذعر وأن "القلق أحياناً مفيد لك لأنه قد يساعدك على التخطيط بعناية وبشكل أفضل وربما التركيبز أكثر"، لأنه يرغم الناس على اتخاذ إجراءات وقائية في حياتهم.

يتعافى الرياضيون الذين يشاركون فى سباقات الركض بسرعة أكبر إذا تناولوا نوعاً من عصير الكرز ينمو في الولايات المتحدة وفرنسا وكندا.

ودكر موقع "ساينس ديلي" أن الدكتور غلين هواطسون، وهو أستاذ في علم وظائف الأعضاء ومدير مختبر علوم الرياضة في جامعة نورثومبريا الأميركية توصل إلى أن مكونات كرز "مونتمورنسي" وهو أحمر اللون وطعمه حامض بعض الشيء، تساعد الجسم على استعادة الطاقة التي فقدها بعد سباقات الركض. وتناول ۲۰ شخصاً شاركوا في سباق الماراثون إما مشروباً بنكهة هذا العصير، أو مشروباً أخر مرتين يومياً ولخمسة أيام قبل البدء في سبباق لندن وبعد يومين على الانتهاء منه، وتبين لهو اطسون وفريق البحث أن أعضاء المجموعة التي تناولت عصير الكرز تعافوا بسرعة أكبر من نظرائهم الذين تناولوا مشروباً لا قيمة صحية له على سبيل المقارنة خلال الساعات الثماني والأربعين التي أعقبت الماراثون، كما تبين أن هذه العصير ساعد على مقاومة الالتهابات التي أصابت العدائين خلال الركض وساعدتهم على تحمّل عناء الركض لمسافة طويلة.

مثل ماراثون لندن تسبب قدراً من التلف في العضلات وبعض الالتهابات ويتطلب الأمر عدة أيام ليستعيد المتسابق عافيته". وأضاف: "إن عصير الكرز يحتوي على مركبات مضادة

عصير الكرزيمنح الطاقة ويخفف الإجهاد

للالتهاب ومواد مضادة للأكسدة وهذا يساعد على استعادة الحدوية والطاقة معد التمارين المجهدة"، وتشير دراسات إلى أن الكرز يحتوي على فيتاميذات مثل "أيه" و"سي" ومعادن مثل الكالسيوم والحديد والمغنيزيوم والبوتاسيوم والكبريت وهوغنى بالأملاح المعدنية ويجدد



وقال هو اطسون: "المشاركة في سباقات طويلة