الغذاء والأعشاب ينشّطان الذاكرة

من هذه الدراسات ما يجري في أحد مختبرات جامعة نيوجيرسي الأمريكية، وهي تجربة فيها إليكترودات معدنية دقيقة، ترسل شحنات كهربائية كلّ دقيقة ونحو أدمغة فئران تجارب مُشَرحة ومُستَنبتة في بيئة مغذية، وذلك بهدف تنشيط عدد من التفاعلات الكهروكيميائية التي تحدث بخلايا المخ مع استثارة ذكرى جديدة، وأثناء السباق يضاف قطرة تلو الأخرى من أدوية اختبارية على خلايا الدماغ وفي وود إليكترودات أخرى تقيس مفعول الأدوية نحو تعديل نشاط الخلايا بالمخ وفي مصلحة تحسين الذاكرة. شركات البيوتكنولوجيا تترقب ما سيخرج من نتائج البحوث، أملاً في دواء فاعل يصيب الهدف. وفي جامعة نيوجيرسي أيضاً تؤكد دراسات البيولوجيا الجزيئية أن الذاكرة متعلقة بجزيء تسمى AMP الدورية وعمله يكون في بناء الذاكرة بإشارة عصبية معينة تستقبلها، ومتعلقة بجزيء آخر يعرف باسم CREB وعمله يتمثل في إنتاج بروتينات خاصة ومهمة لوظائف الوصلات والوسائط بين الخلايا العصبية. وكلا النوعين السابقين من الجزيئيات موضع تركيز من جهود الباحثين. وحالياً يطرح الباحثون سؤالاً متعلقاً بالهندسة الجينية والبيولوجيا الجزيئية وهو: هل تنشيط الذاكرة بمساعدة الجزيئين AMP، CREB ينظمه جين معين أو سلاسل بروتينية معينة؟ إن التجارب تجرى الآن لمعرفة الإجابة أو تحديد الجين المسئول.

أظهرت البحوث الحديثة بالمختبرات المختصة في أمريكا وإنجلترا والصين أن ألواناً من الغذاء وعدداً من الأعشاب الآمنة هي مواد طبيعية تساعد على مقاومة النسيان وذلك لأنّها تنشط الدورة الدموية بالمخ وأيضاً بها كفاية من مضادات الأكسدة ANTIOXIDANTS وحيث تواجه الشوارد والشقوق الحرة والضارة.

الثوم من أهم ما ينشط الذاكرة وبمعدل 2 - 3 فصوص يوميا للتناول وعقب تجهيزها شرائح بدقيقتين، وهو يمنح أيضاً الوقاية من تراجع الذاكرة ومن صعوبة اكتساب المعارف في العمر المتقدم.

أعشاب مفيدة

جذور الجنسنج أو مستخلصها أو شاي الجنسنج يحتوي على عدد كبير من مركبات Saponine وهي من مجموعة الكليكوسيدات وتسمى في الجنسنج باسم جنينوسيد وفعلها الوظيفي هو تحسين وظائف المخ والأعصاب والتغلب على الإرهاق والنسيان، ولقد جاءت تأكيدات ما سبق في بحوث متعددة بجامعات شهيرة وآخرها ما جرى بجامعة ميلانو.

أوراق شجرة الجنكوبيلوبا أو مستخلصها استخدمت على نطاق واسع بكل من أمريكا وبريطانيا والصين في طب الأعشاب ولتميزها بمركبات Ginikgolides والفاعلة لتحسين تحمل نسيج المخ لنقص الأكسجين، وكذلك لموازنة وإرجاع الدورة المخية لحالتها الطبيعية، وتقوية الشعيرات الدموية بالمخ، وتُعادِل الشقوق الحرة والطليقة والتي تهاجم دهون أغشية المخ، وزيادة على المزايا السابقة فإن الجنيكجوليدز تعد حالياً من المكملات الغذائية الطبيعية والمتوافرة بصورة كبسولات بالصيدلية.

جاء في بحوث متعددة بمجلة كيمياء الزراعة والأطعمة الأمريكية أن تناول الشاي الأخضر وكذلك الشاي الأسود وخاصة عندما يضاف له أي من النعناع أو القرنفل.. يساعد على تنشيط الذاكرة ومقاومة النسيان، وهذه الفاعلية ترجع لـ Polyphinols الموجودة بالشاي وهي من مضادات الأكسدة القوية Antioxidants. وتكون نسبتها في الشاي الأخضر 22.2%. وفوائد الشاي الأسود لا تصل للمرتبة المتميزة والمثبتة للشاي الأخضر. ويضاف للسابق أن الشاي الأخضر يحافظ على سيولة الدم، ويخفض ضغط الدم المرتفع، ويساعد على استرخاء العضلات وكل ذلك في مجموعه يساعد الذاكرة.

يوصى في المراجع الأمريكية الحديثة المتعلقة بالتغذية العلاجية وبخصوص تنشيط الذاكرة، يوصى بالأغذية

الغنية بفيتامينات ب6، ب12 وحمض الفوليك ومنها الخضراوات.. السبانخ، الطماطم، فول الصويا، القنبيط والبصل. ومن الفواكه يوصى بالموز والبرتقال، ومن الأسماك التونة والسردين، ومن الزيوت زيت الزيتون وزيت الكتان. ولقد أكدت الدراسات الحديثة بجامعة جنوب كاليفورنيا على المسنين والذين تزيد أعمارهم على 70 عاماً والمتمتعون بقوة الذاكرة أن مرجع هذا التميز يعود للرياضة البدنية والتي تنشط الدورة الدموية بالمخ وتقي الشرايين من حدوث جلطات، وتساعد على إفراز وسائط من البيوكيميائيات الدقيقة، كما تحافظ على سلامة أعصاب المخ.

إنّ الرياضات وفترات الراحة والاسترخاء في وقتها المناسب وتجنب التدخين من الوسائل المهمة للوقاية من النسيان ولمساعدة عمليات تخزين المعلومات والتذكر.

وبذلك فإنّ الرياضة هي احتفالية الترحيب باستقبال الذكريات الجميلة.