الصباح الصحية
08
إشراف : ياسر السيد
العدد 2704 - السنة التاسعة
الثلاثاء غرة جمادى الآخرة 1438 - الموافق 28 فبراير 2017
Tuesday 28 February 2017 - No.2704 - 9th Year

ما هو المشروب السحري الذي يخلصك من الدهون؟

«العربية نت» : يوماً بعد يوم، يزداد عدد الأشخاص المصابين ببكتيريا "جرثومة المعدة المعروفة بـ«هيليكوباكتر»، وهي نوع من "البكتيريا التي تسبب عدوى قد تظل عديمة الأعراض في المعدة لفترة طويلة، وعادة ما تنتقل هذه العدوى عن طريق الطعام والماء الملوثين.

وتؤدي جرثومة المعدة إذا لم يتم علاجها بسرعة، إلى مشاكل صحية كبيرة من بينها التقيؤ المفرط، انتفاخ وحرقة المعدة، وارتجاع المريء، والإسهال، والإمساك وقد يصل الأمر إلى القرحة الهضمية وسرطان المعدة، هذا بالإضافة إلى مشاكل القلب والأوعية الدموية لما تسببه من ضعف في الدورة الدموية، عوضاً عن تسببها في خفض مستويات السيروتونين في الدماغ، ما يؤدي إلى الاكتئاب.

وللتخلص من هذه البكتيريا الفتاكة، هناك مشروب منزلي بسيط المكونات يساعد في مكافحتها والتخلص أيضا من انتفاخ "المعدة المصاحب لها، بالإضافة إلى فعاليته في حرق الدهون ليلا، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة.

المشروب السحري

ويتم إعداد هذا المشروب بمزج "الليمونة مع ثمرة من الخيار وملعقة من "الزنجبيل المبشور وملعقة من عصير "الصبار وبعض "البقدونس أو الكزبرة ونصف كوب من الماء في الخلاط، حتى يصبح المزيج ناعماً.

وبتناول هذا المشروب الطبيعي يومياً لن تتخلص فقط من جرثومة المعدة وانتفاخ البطن المصاحب لها (خاصة في المراحل الأولى من الإصابة بالعدوى)، وإنما سترى فاعليته متقطعة التظير في التخلص من الدهون وذلك بفضل ميزات مكوناته التالية:

1 – البقدونس/الكزبرة

سواء البقدونس أو الكزبرة فكلاهما يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن، ما يساعد في القضاء على احتباس الماء بالجسم وبالتالي التخلص من الانتفاخ والوزن الزائد معا.

2 – الزنجبيل

يساعد الزنجبيل في تعزيز التمثيل الغذائي ويمنع الإمساك، كما أنه يساعد في حرق دهون البطن أثناء النوم، لذا فهو يعد من أفضل العلاجات المنزلية لإنقاص الوزن.

3 – الخيار

يعد الخيار من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية والتي تساعد في عملية حرق الدهون.

4 – عصير الليمون

كما يساعد عصير الليمون في تخليص الجسم من السموم مما يساعده على حرق الدهون أثناء الليل.

أدوية «الأمل الأخير» تنعشها مقاومة المضادات الحيوية

«إيلاف» : أظهرت إحصاءات حديثة أن ارتفاع مستويات مقاومة المضادات الحيوية أدى إلى حدوث زيادة نسبتها 40 % في استخدام الأدوية التي يستعان بها فقط باعتبارها الأمل الأخير.

ولفتت تلك الإحصاءات، الصادرة من هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، إلى حدوث تزايد في معدلات استخدام تلك الأدوية، التي تتسم بسميتها الشديدة، والتي لا تستخدم إلا عندما تفشل المضادات الحيوية الأساسية في تقديم يد العون إلى المرضى.

حظر صيني

نقلت في هذا الخصوص صحيفة «التلغراف» البريطانية عن خبراء متخصصين قولهم إن تلك الكشوفات تبين أن هناك أزمة «مرعبة»، وهو ما يعني أن المرضى سيعانون في المستقبل من عواقب مميتة نتيجة الإجراءات الروتينية التي يتم إتباعها.

وتبين، وفق ما أظهرته تلك الإحصاءات الرقمية التي كشفها مكتب الصحافة الاستقصائية، أنه في خلال عام واحد فقط، ارتفع عدد الروشيتات الخاصة بعقار كوليستين من 346 ألف إلى 485 ألف جرعة يومية. ومن المعروف أن ذلك العقار يتم استخدامه عندما لا يستجيب المرضى للمضادات الحيوية الأساسية مثل مضاد بنسلين.

زيادة استخدام المضادات الحيوية تؤجج مقاومة الجسم تجاهها

وتابعت التلغراف بقولها إن الصين حظرت ذلك العقار، باعتباره علفا للحيوانات. أما المفوضية الأوروبية فأوصت بضرورة تقليص استخدامه في مجال الزراعة بمقدار الثلثين.

مقاومة تتلاشى

غير أن التحقيق الاستقصائي الذي أجري عن هذا الموضوع كشف عن أن مديرية الأدوية البيطرية في المملكة المتحدة قامت خلال العام الماضي بترخيص ثلاثة منتجات جديدة تحتوي على عقار كوليستين، بغرض استخدامه في المزارع البريطانية.

وهو ما علق عليه علماء، أمس، بقولهم إن هذا القرار «جنون مطلق»، وإن ذلك الأمر يعني أن أدوية «الأمل الأخير» قد تصبح بلا جدوى لدى البشر في خلال 10 أعوام.

ونقلت «التلغراف» عن دكتور مايكل وينبيرن، استشاري الأمراض المعدية والوقاية من العدوى ومكافحتها في مستشفى رويال تشيسترفيلد في المملكة المتحدة، قوله: «الشيء الوحيد الأكيد هو أن الكائنات الحية ستصبح لديها القدرة على المقاومة. فالأمر متعلق بنظرية داروين».

أضاف «يمكنني القول إن مقاومة عقار كوليستين ستصبح أكثر شيوعًا خلال الفترة المقبلة. وما يجب أن نقلق بشأنه هو تقيدنا بفئة واحدة من المضادات الحيوية. فهذا الأمر يجب أن يفزعنا ويحركنا، لكي نفعل ثمة شيء من أجله».

إرهاب ذان!

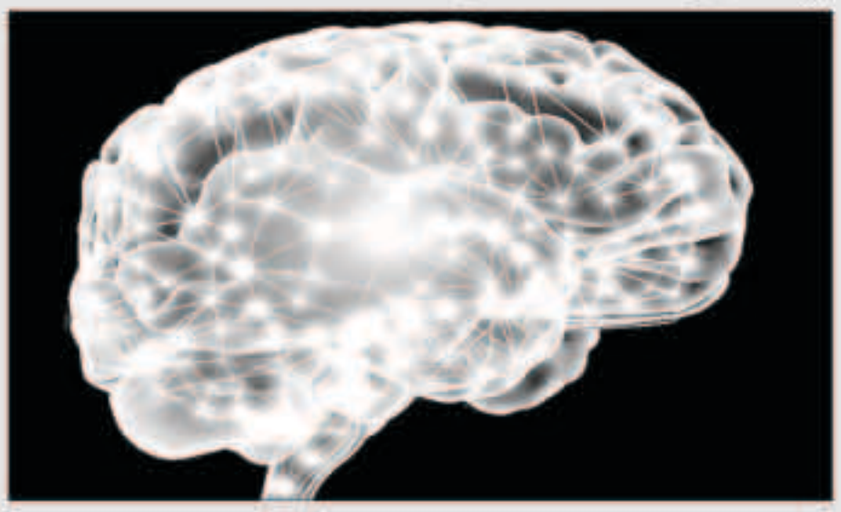
بدورها اعتبرت سالي ديفيز، التي تشغل منصب كبيرة المسؤولين الطبيين في بريطانيا، أن التهديد الذي تشكله المضادات الحيوية يُصنّف جنبًا إلى جنب مع التهديد الذي يُشكله «الإرهاب»، كما إنه قد يعني أن التعرّض لإصابة أو لجرح بسيط قد يصير أمرًا قاتلا.

معظم المضادات الحيوية وصلتنا سابقًا من البكتيريا المستمدة من التربة

وقال البروفيسور بيتر ويلسون، وهو استشاري علم الأحياء الدقيقة في مستشفى كلية لندن الجامعية، «بات الأطباء يلجأون إلى وصف عقار كوليستين على نحو متزايد نظرًا إلى ارتفاع مستويات مقاومة المضادات الحيوية الأساسية».

هنا عاود دكتور وينبيرن ليقول: «بعدما فقدت كل المضادات الحيوية الجديدة فعاليتها، بدأ استخدام عقار كوليستين يعود من جديد، نتيجة لذلك، باتت الآن أعداد متزايدة من المرضى تعاني من مشاكل خطيرة في الكلى. وبات المقصود من كلمة (مقاومة) أننا أصبحنا مجبرين على استخدام عقاقير ذات آثار جانبية ووخيمة، وهو ما ينذر بخطر أكبر».

دراسة: دماغ الإنسان ينتج السكر



«إيلاف» : توصلت دراسة إلى أن دماغنا ينتج سكر الفركتوز المعروف بأضراره القاتلة لكن بمستويات معينة، ما قد يمهّد إلى أخطار حقيقية قد تتطور إلى موت مفاجئ خصوصًا لدى الذين يكثرون من تناول الوجبات السريعة.

وقال علماء إن سكر الفركتوز لا يدخل الجسم بتناول عصائر الفاكهة والبسكويت والشوكولاته فقط، بل إن الدماغ أيضا ينتج مستويات من الفركتوز، ولعله يقتلنا ببطء من دون أن ندري!.

توصلت أول دراسة من نوعها إلى أن الدماغ يحوّل طاقته إلى هذا السكر المعروف بآثاره المميتة على الجسم. وأشار خبراء إلى أن هذا الاكتشاف يؤكد أن الذين يتناولون وجبات سريعة ويعتمدون نظامًا غذائيًا غير صحي يكونون الأشد تعرّضًا لخطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والبدانة.

عصائر ش منتج أساس للفركتوز

مصدر جديد

استخدم باحثون من جامعة ييل الأميركية المسح الإشعاعي لمراقبة أدمغة عيّنة من ثمانية أشخاص أصحّاء أثناء إعطائهم جرعات من الكلوكوز عن طريق الوريد. وتمكن العلماء باستخدام تقنية تصوير خاصة من حساب تركيز السكر في أدمغة أفراد العيّنة. وبعد عشر دقائق، لاحظ الباحثون زيادة في مستويات الكلوكوز في الدماغ. كما اكتشفوا بعد فترة قصيرة أخرى ارتفاع مستويات سكر الفركتوز أيضا في الدماغ.

تحولات عدة

وقال الباحثون إن ارتفاع تركيز الفركتوز ناجم من تفاعلات في الدماغ تحوّل الكلوكوز، مصدر طاقة الجسم، إلى سكر آخر، اسمه سوربيتول، ثم إلى فركتوز. كما ارتفعت مستويات سكر الفركتوز في الدم، ولكن بعد نحو 90 دقيقة.

نقلت صحيفة «دايلي مايل» عن الدكتورة جانيس هوانغ قولها: «إننا في هذه الدراسة نبين للمرة الأولى أن سكر الفركتوز يمكن أن ينتج في دماغ الإنسان. وبإظهارنا أن وجود الفركتوز في الدماغ لا يعود إلى تناوله مع الأغذية فقط، بل إن الفركتوز يمكن أن ينتج من أي سكر نتناوله».

فوائد وأضرار

وقالت هوانغ «إن هذا يضيف بعدا آخر إلى فهمنا للتأثيرات الفركتوز على الدماغ». ويستخدم سكر الفركتوز على نطاق واسع في صناعة الأغذية.

وتوصلت دراسة أخيرة إلى أنه يصبح مضرًا حين يضاف بصورة اصطناعية إلى الأغذية. ويقول علماء أسبان إنه لا يكون ضارًا في الفواكه والخضر، ولكنه يتحول مادة مؤذية حين يضاف إلى منتجات أخرى.

ولكن العمل عليه قد يستغرق 10 سنوات

علماء يحاولون اكتشاف علاج لفيروس البرد

كشف باحثون في دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (Nature Communications)، عن أنهم قد يكونوا قاب قوسين أو أدنى من إيجاد علاج لفيروس البرد، وذلك بعد توصلهم لما يعتقد أنه الشيفرة الجينية التي تساعد فيروسات البرد على التطور والتغير لتصيب الفرد ببنية جينية مختلفة في كل مرة، فيعجز عن مقاومتها ويقع فريسة فيروس البرد مرات متعددة في حياته.

وطالما اعتبر العلماء تطوير لقاح لمواجهة فيروس البرد أمرا غير مجد، وذلك لقدرة الفيروس العالية على التغير والتحول وعدم ثبات بنيته الجينية. ومع ذلك، كشف الباحثون عن أنهم قد بدأوا بالعمل مؤخرا على دواء قد ينجح فعلاً في الحماية من ومحاربة كافة سلالات فيروس نزلة البرد بنجاح، ولكن العمل عليه قد يستغرق 10 سنوات.

وقد كان العلماء يظنون أن جزءاً معيناً من العامل الوراثي (Genome)، هو المسؤول عن التغيير الحاصل على بنية فيروس البرد، ليتم الكشف مؤخرا عن أن أكثر من منطقة في العامل الوراثي تلعب هذا الدور، وقد بدأ العلماء يلاحظون نمطا معينا تعمل فيه هذا المناطق مجتمعة لتغيير بنية الفيروس في كل مرة، الأمر الذي قد يسمح وفي وقت قريب بتطوير علاج واحد يحارب كافة سلالات فيروس البرد، وهو أمر غير ممكن باستخدام لقاح يستهدف بالعادة سلالة فيروسية واحدة.

ويأتي هذا الكشف الذي لا زال في بداياته ليكون قفزة نوعية في عالم الطب، فقد يكون هو البديل المنتظر لبعض أنواع اللقاحات الفيروسية المكلفة، كما أن الية عمل هذا النوع من العلاج قد تجعل الجسم أقل قابلية لتطوير مقاومة ضد اللقاح أو العلاجات التي تستهدف الأمراض الفيروسية عموما، وهي إحدى أكبر المشاكل التي تواجهها علاجات الأمراض الفيروسية الموجودة في الوقت الحالي.