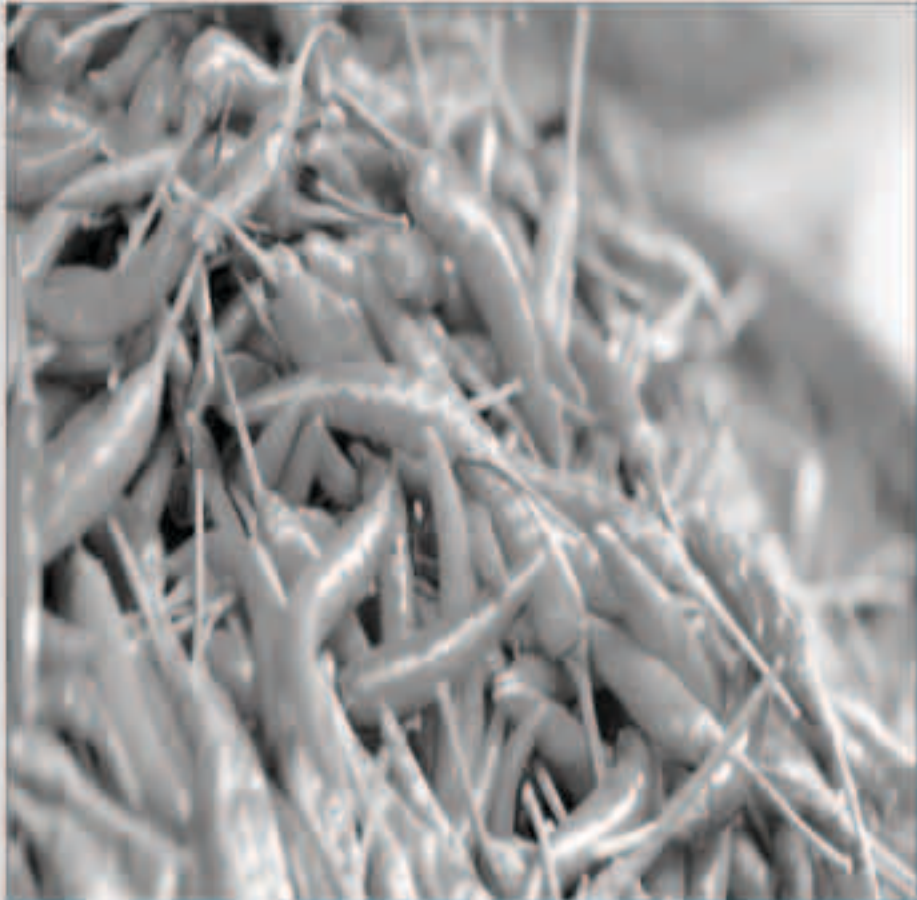


أفضل توابل وأعشاب لحرق دهون البطن



مدخلات الجسم من فيتامين «سي» تساعد على زيادة حرق الدهون المخزنة بالجسم، لذا، تناول برتقالة مع كل وجبة أو اشرب عصير البرتقال الطبيعي الخالي من السكر المضاف. الكالسيوم، النظام الغذائي الغني بالكالسيوم يمنع البدينة، شرط أن تحصل على الكالسيوم من أطعمة قليلة الدهون مثل الحليب ومشتقاته قليلة الدسم. العرق سوس، شرب العرقسوس يساعد على التخلص من الدهون الزائدة، لكن ينبغي استشارة الطبيب قبل شربه بشكل منتظم. القرعة، تزيد القرعة عملية التمثيل الغذائي وحرق دهون الجسم، وتساعد على تنظيم نسبة السكر بالدم، وبالتالي ضبط الشهية. الجنسغ، من الأعشاب التي تزيد الطاقة والجنسغ، وتساعد على حرق الدهون الجنسغ.

على الرغم من عدم وجود دواء سحري يذيب دهون البطن والجسم بسرعة، إلا أن بعض التوابل والأعشاب تزيد حرق الدهون، وتساعد على استعادة الرشاقة في وقت قصير ويجهد أقل، في كل الأحوال، لتفقد الوزن عليك أن تقوم ببعض النشاط البدني. وزيادة تناول هذه القائمة البسيطة من التوابل والأعشاب: 3 أكواب يوميا من الشاي الأخضر كقيلة بتحسين عملية التمثيل الغذائي وزيادة حرق الدهون، بحسب دراسات نشرتها المجلة الأمريكية للتغذية. الفلفل الحريف، من أفضل وسائل التخسيس لكل الفلفل الآخر الحريف «الشطة»، فهو لا يساعد على تحطيم الدهون فقط، وإنما يمنع الجسم من بناء خلايا دهنية جديدة، إلى جانب أنه غني بفيتامين «سي». توجد أدلة على أن زيادة فيتامين «سي».

ثورة طبية في الإمارات تغني عن حقن الأنسولين



بدء استخدام هذه التقنية خلال انعقاد المؤتمر العالمي للسكري الذي تستضيفه العاصمة أبوظبي، في الفترة ما بين 4 إلى 8 ديسمبر المقبل، بحضور 10 آلاف مشارك من مختلف الدول الأعضاء في الاتحاد. وأشار الدكتور المدني إلى أنه سيتم خلال المؤتمر الكشف عن أحدث مضخة لأنسولين الأطفال والتي تتوقف عن ضخه فور انخفاض السكر لدى الطفل، ما يجنبه غيبوبة السكر الخطيرة والتي تؤدي لمضاعفات قد تصل إلى الوفاة في حال تأخر تقديم العلاج.

تحت الجلد، ويستمر عملها مدة عام، ويتم بعدها استبدالها بقطعة أخرى تغني مرضي السكري عن استخدام الأدوية والحقن يوميا. ويقول الدكتور عبد الرزاق المدني رئيس جمعية الإمارات للسكري، إن الطريقة الجديدة لا توقف حقن الأنسولين العادية فصب، بل تمنع تقدم المرض وتطوره، ما قد ينقذ مرضي السكري من الإصابة بمضاعفات المرض مثل العمى أو بتر الأطراف مع التقدم بالعمر. وعن المقرر أن يتم الإعلان عن

«روسيا اليوم» : من المنتظر أن تبدأ الإمارات العربية، في يناير المقبل، استخدام تقنية جديدة لعلاج السكري بزرع قطعة معدنية تحت الجلد تكفي لتحفيز البنكرياس على إفراز الأنسولين بكمية كافية لمدة عام. وتعمد الإمارات العربية هذه التقنية بعد أن أثبتت نجاعتها في كل من الولايات المتحدة والصين، وأجازتها هيئة الغذاء والدواء الأميركية. وتمثل التقنية في زرع قطعة «بلاستيك» بحجم عود الثقاب، ولا يتعدى طولها 5 سنتيمترات مليون شخصا سيتقادونها.

منقسم بشأن السجائر الإلكترونية وما إذا كانت أداة مفيدة للصحة العامة مثل العلاج ببدائل النيكوتين

جديدة تشجع إحلال السجائر الإلكترونية محل السجائر الأشد فتكا إلى حد كبير. والمجتمع العلمي العالمي

في المركز الطبي لجامعة جورج تاون في الولايات المتحدة "السياسة القديمة بحاجة إلى أن تدعم بسياسات

قال باحثون أول أمس إن بالإمكان تقادي ما يصل إلى 6.6 ملايين حالة وفاة مبكرة في أمريكا على مدى عشر سنوات إذا تحول المدخنون إلى السجارة الإلكترونية وإنه يجب قبول أجهزة توصيل النيكوتين كجزء من "المرحلة النهائية من تدخين السجائر". وخلص الباحثون من تحليل المضافات الصحية المحتملة لدفع المدخنين على الإقلاع عن التبغ إلى أن هؤلاء الأشخاص البالغ عددهم 6.6 ملايين شخص الذين تحولوا إلى السجارة الإلكترونية قد يعيشون سنوات إضافية يصل مجموعها الإجمالي إلى 86.7 مليون سنة. وقال العلماء إن النتائج "يمكن أن تساعد وزير الصحة الأمريكي) والعاملين في الصحة العامة على وضع استراتيجية للوصول إلى "الإقلاع" عن تدخين السجائر. وقال ديفيد ليفي الذي شارك في قيادة فريق البحث

فريق من أوكسفورد يختبر أول مصل عام للإنفلونزا في العالم



مستقرة. ويحفز المصل الجديد

«روبيرتز» : يختبر باحثون من جامعة أوكسفورد مصلا موسميا سيكون الأول في العالم الذي يكافح كل أنواع فيروس الإنفلونزا في اختبار معلمي مدته عامان يشمل أكثر من ألفي شخص. وطور معهد جينر بجامعة أوكسفورد وشركة فاكسيتك التي أسسها علماء من معهد جينر هذا المصل العام. ويتعين تغيير الإصصال الموجودة حاليا كل عام لتلائم سلالات الفيروس المنتشرة كما أنها عادة لا تحمي الناس بدرجة كافية خاصة كبار السن من ذوي المناعة الضعيفة. ويعمل المصل الجديد باستخدام بروتينات موجودة بداخل الفيروس وليس البروتينات الموجودة على سطحه. فالبروتينات المتصقة على سطح الفيروس مثل الديابيس تتغير باستمرار أما تلك الموجودة بداخله فهي

الصدفية ترفع مخاطر الإصابة بالسكتات القلبية

«24» : ربطت دراسة حديثة بشكل غير مباشر بين مرض الصدفية وإمكانية التعرض للإصابة بالآزمات والسكتات القلبية، كما أوضحت الدراسة أيضا فترة الإصابة بالمرض هي عامل هام من العوامل التي قد تؤدي للإصابة بالآزمات القلبية. أظهرت دراسة أجريت على 190 مريضا أن مرضي الصدفية ربما يكونوا أكثر عرضة للإصابة بالآزمات والسكتات القلبية لأسباب من بينها التأثير السلبي للالتهاب على الدورة الدموية. وبينما يعتقد أن الوراثة سبب في حدوث الصدفية هذ المرض إلا أن هناك عوامل خارجية أخرى تضاف إلى أسباب الإصابة بالمرض، ومنها الإكثار من شرب الكحول أو التوتر العصبي أو بعض التهابات أو تغير في الجو يؤدي إلى جفاف الجلد أو الدوية مثل الليثيوم وبعض المواد الدوائية التي تستخدم لعلاج ارتفاع الضغط. أوضح تحليل لفحوص 190 مريضا بالصدفية أنه كلما زادت فترة الإصابة بالمرض كلما زاد التهاب في الأوعية الدموية. وعلى الرغم من أن الفحوص لم تربط مباشرة بين التهاب الأوعية الدموية وزيادة مخاطر النوبات والسكتات القلبية. لكن الباحثين استنتجوا أن كل عام يمر بعد الإصابة بمرض الصدفية يعني زيادة بنسبة 1% من خطر الإصابة بآزمات القلب والأوعية الدموية كالتويات

والسكتات القلبية، واستنتج الباحثين ذلك عن طريق تحليل بيانات 87 ألف دماركيا بالغا من المصابين بالصدفية وأيضا بيانات 4.2 مليون شخص غير مصابين بالمرض. هذا البحث الأخير لم يكن الوحيد الذي ربط بين مرض الصدفية وأمراض القلب، لكن تلك النتائج الأخيرة المستخلصة تقدم أدلة جديدة على أنه كلما زادت فترة الإصابة بالالتهاب المزمن كلما زادت مخاطر الإصابة بالنوبات والسكتات القلبية حتى بالنسبة لمرضي الصدفية الذين لا تتوفر لديهم عوامل خطر أخرى لأمراض القلب كالتدخين والسكري أو التقدم في العمر. وانتقد باحثون آخرون الدراسة قائلوا أن أحد أوجه قصور الدراسة الجديدة هو افتقار الباحثين لبيانات عن المشاركين تتعلق بعوامل أخرى تؤثر في صحة الأوعية الدموية مثل السمنة والعادات المرتبطة بممارسة التمارين الرياضية. وقال الدكتور ألكساندر إيجيرج من مستشفى جنغوتف في كوبنهاجن وكبير الباحثين في الدراسة أنه كانت هناك شكوك بأن التعرض لالتهاب محدود لفترة طويلة قد يزيد خطر آزمات القلب والأوعية الدموية، لكن تأثيرات فترة الإصابة بالمرض على العلاقة بين الصدفية وأمراض القلب والأوعية الدموية لم تكن واضحة وأن تلك الدراسة أوضحت العلاقة بينهما.



باحثون: التحول إلى السجارة الإلكترونية قد ينقذ 6.6 ملايين مدخن أمريكي



قال باحثون أول أمس إن بالإمكان تقادي ما يصل إلى 6.6 ملايين حالة وفاة مبكرة في أمريكا على مدى عشر سنوات إذا تحول المدخنون إلى السجارة الإلكترونية وإنه يجب قبول أجهزة توصيل النيكوتين كجزء من "المرحلة النهائية من تدخين السجائر". وخلص الباحثون من تحليل المضافات الصحية المحتملة لدفع المدخنين على الإقلاع عن التبغ إلى أن هؤلاء الأشخاص البالغ عددهم 6.6 ملايين شخص الذين تحولوا إلى السجارة الإلكترونية قد يعيشون سنوات إضافية يصل مجموعها الإجمالي إلى 86.7 مليون سنة. وقال العلماء إن النتائج "يمكن أن تساعد وزير الصحة الأمريكي) والعاملين في الصحة العامة على وضع استراتيجية للوصول إلى "الإقلاع" عن تدخين السجائر. وقال ديفيد ليفي الذي شارك في قيادة فريق البحث