



ما هو المشروب السحري الذي يخلصك من الدهون؟

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 يساعد على حرق الدهون أثناء الليل.



التطهير في التخلص من الدهون وذلك بفضل ميزات مكوناته التالية:
1 - البقدونس / الكزبرة سواء البقدونس أو الكزبرة

فقط من جرثومة المعدة وانتفاخ البطن المصاحب لها (خاصة في المراحل الأولى من الإصابة بالعدوى)، وإنما سترى فاعليته منقطعة

أو الكزبرة وتصف كوب من الماء في الخلاط، حتى يصبح المزيج ناعما.
ويتناول هذا المشروب الطبيعي يوميا لن تتخلص



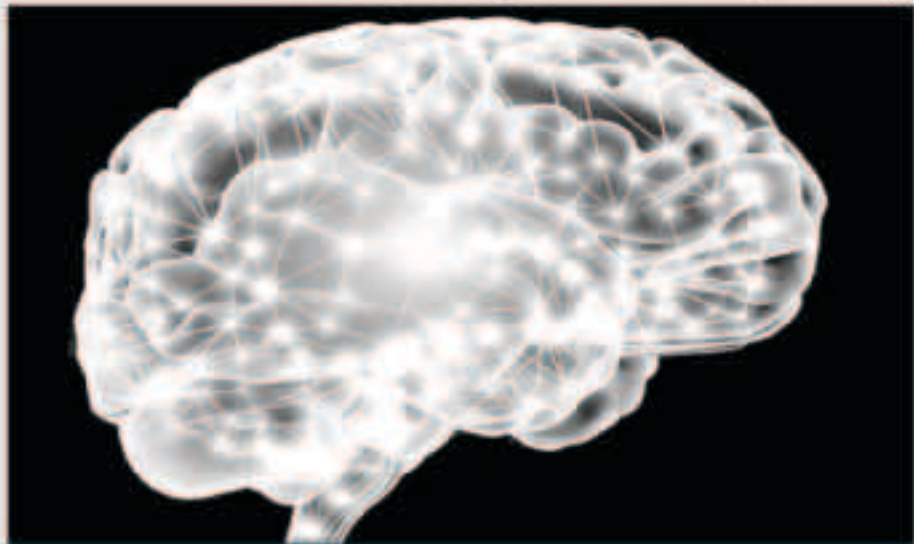
ويتم إعداد هذا المشروب بمزج «ليمونة مع ثمرة من الخيار وملعقة من الزنجبيل المبشور وملعقة من عصير الصبار وبعض البقدونس

لها، بالإضافة إلى فاعليته في حرق الدهون ليلا، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاى» المعنى بالصحة.

والتخلص من هذه البكتيريا الفتاكة، هناك مشروب منزلي بسيط المكونات يساعد في مكافحتها والتخلص أيضا من انتفاخ «المعدة المصاحب

«العربية نت» : يوما 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 خطيرة 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.

أدوية «الأمل الأخير» تنعشها مقاومة المضادات الحيوية



دراسة: دماغ الإنسان ينتج السكر

في السدم، ولكن بعد نحو 90 دقيقة.

تلت صحيفة «دايلي مايل» عن الدكتور جانيس هوانغ قولها: «إننا في هذه الدراسة نبحث 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 لتناول».

فلماذا وأضرار
وقالت هوانغ «إن هذا يضيف بعداً آخر إلى فهمنا لتأثيرات الفركتوز على الدماغ»، ويستخدم سكر الفركتوز على نطاق واسع في صناعة الأغذية.

وتوصلت دراسة أخيرة إلى أنه يصبح مشرباً حين يضاف بصورة استيعابية إلى الأغذية، ويقول علماء أسبان إنه لا يكون ضاراً في الفواكه والخضار، ولكنه يتحول مادة مؤذية حين يضاف إلى منتجات أخرى.

عصائر ش منتج أساس للفركتوز
مصدر جديد استخدم باحثون من جامعة بيل الأميركية المسح الإشعاعي لمراقبة أدمغة عينة من ثمانية أشخاص أصحاء أثناء إعطائهم جرعات من الكلوكوز عن طريق الوريد، وتمكن العلماء باستخدام تقنية تصوير خاصة من حساب تركيز السكر في أدمغة أفراد العينة. وبعد عشر دقائق، لاحظ الباحثون زيادة في مستويات الكلوكوز في الدماغ، كما اكتشفوا بعد فترة قصيرة أخرى ارتفاع مستويات سكر الفركتوز أيضاً في الدماغ.

تحولات عدة
وقال الباحثون إن ارتفاع تركيز الفركتوز ناجم من تفاعلات في الدماغ تحول الكلوكوز، مصدر طاقة الجسم، إلى سكر آخر، اسمه سوربيتول، ثم إلى فركتوز. كما ارتفعت مستويات سكر الفركتوز

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

وقال علماء إن سكر الفركتوز لا يدخل الجسم بتناول عصائر الفاكهة والبسكويت والشوكولاته فقط، بل إن الدماغ أيضاً ينتج مستويات من الفركتوز، ولعله يقللنا ببطء من دون أن ندري.
توصلت أول دراسة من نوعها إلى أن الدماغ يحول طاقته إلى هذا السكر المعروف بتأثيره المدمر على الجسم، وأشار خبراء إلى أن هذا الاكتشاف يؤكد أن الذين يتناولون وجبات سريعة ويعتمدون نظاماً غذائياً غير صحي يكونون الأشد تعرضاً لخطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والبدانة.

فهذا الأمر يجب أن يفزعنا ويحركنا، لكي نلعل ثمة شيء من أجله».

إرهاب نان!
بدورها اعتبرت سالي ديفيز، التي تشغل منصب كبيرة المسؤولين الطبيين في بريطانيا، أن التهديد الذي تشكله المضادات الحيوية يُصنّف جنباً إلى جنب مع التهديد الذي يشكله «الإرهاب»، كما إنه قد يعني أن التعرض لإصابة أو لجرح بسيط قد يصير أمراً قاتلاً.

ومعظم المضادات الحيوية وصلتنا سابقاً من البكتيريا المستعمرات 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 نظراً 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 المضادات الحيوية الجديدة المقصود من كلمة (مقاومة) أننا أصبحنا مجبرين على استخدام عقاقير ذات آثار جانبية ووخيمة، وهو ما يثير بخطر أكبر».



الأمراض المعدية والوقاية قامت خلال العام الماضي بتخصيص ثلاثة منتجات جديدة تحتوي على عقار كوليستين، بغرض استخدامه في المزارع البريطانية.

أضاف «يمكنني القول إن مقاومة عقار كوليستين أصبحت أكثر شيوعاً خلال الفترة المقبلة، وما يجب أن نلتقي بشأنه هو تقديراً بفترة واحدة من المضادات الحيوية،

البيطرية في المملكة المتحدة. كما أن قدرة الفيروسات على التكيف مع العلاجات الجديدة هي مشكلة خطيرة.

أضاف «يمكنني القول إن مقاومة عقار كوليستين أصبحت أكثر شيوعاً خلال الفترة المقبلة، وما يجب أن نلتقي بشأنه هو تقديراً بفترة واحدة من المضادات الحيوية،

بشلبن- زيادة استخدام المضادات الحيوية توجب مقاومة الجسم تجاهها
وتابعت التغراف بقولها إن الصين حظرت ذلك العقار، باعتباره علماً للحيوانات. أما المفوضية الأوروبية فأوصت بضرورة تقليل استخدامه في مجال الزراعة بمقدار الثلثين.

مقاومة تتلاشي
غير أن التحقيق الاستقصائي الذي أجري عن هذا الموضوع كشف عن أن مديرية الأدوية

«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 تنسم بسميتها الشديدة، والتي لا تستخدم إلا عندما تفشل المضادات الحيوية الأساسية في تقديم يد العون إلى المرضى.

حظر صيني
نقلت في هذا الخصوص صحيفة «التلفغراف» البريطانية عن خبراء متخصصين قولهم إن تلك الكشوفات تبين أن هناك أزمة «مرعبة»، وهو ما يعني أن المرضى سيعانون في المستقبل من عواقب مميّنة 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 الروشبات 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

ولكن العمل عليه قد يستغرق 10 سنوات

علماء يحاولون اكتشاف علاج لفيروس البرد



وبأتى هذا الكشف الذي لا زال في بداياته ليكون فقرة 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 عموماً، وهي إحدى أكبر المشاكل التي تواجهها علاجات الأمراض الفيروسية الموجودة في الوقت الحالي.

(Genome)، هو المسؤول عن التغيير الحاصل على بنية فيروس البرد، ليتم الكشف مؤخراً عن أن أكثر من منطقة في العامل الوراثي تلعب هذا الدور، وقد بدأ العلماء بإحاطون نمطاً معيناً 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.

وطالما اعتبر العلماء تطوير لقاح لمواجهة فيروس البرد أمراً غير مجد، وذلك لقدرة الفيروس العالية على التغيير والتحول وعدم ثبات بنية الجينة. ومع ذلك، كشف الباحثون عن أنهم قد بدأوا بالعمل مؤخراً 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

كشفت 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 والتغيير لتصيب الفرد ببنية جينية مختلفة في كل مرة، فيعجز عن مقاومتها ويقع فريسة لفيروس البرد مرات متعددة في حياته.