

يلجأ إليها الكثيرون لإنقاص وزنهم بشكل سريع من دون التحقق من آثارها

حبوب التخسيس .. ومخاطر قد تكون مهمة



إيلاف - متابعة: لا تقتصر تسمية «عصر السرعة» على التطور والتقدم التكنولوجي فقط، بل يات بطال مختلف نواحي حياتنا، حتى عندما نريد إنقاص وزننا، لم تعد تلجأ الى الحمية الغذائية الطبيعية والصحية، بل حلت محلها «حبوب التخفيف» السريعة، التي تبعد الإنسان عن عناء الحمية والصبر والوقت الذي تتطلبه.

ولكن حبوب التخفيف السحرية التي تفقد الإنسان كيلوغرامات كثيرة في فترة زمنية قياسية، ليست حلا صحيا، ولها أضرار كبيرة قد تكون مميتة في بعض الأحيان.

والجسد الذي تثيره حبوب التخفيف لا يقتصر فقط على النحاس، ولكن وصل الى المتخصصين في التغذية حسب ما تقول الاختصاصية بيان أحمد التي تصنف «ما يجب التنبه إليه هو أن ليس كل شيء طبيعيا يعني بالضرورة أنه صحي».

وذكرت اختصاصية التغذية في حديث الى «العربي الجديد» أن أنواع الحبوب متنوعة منها قاطع الشهية، تعمل على زيادة الفراتات هرمونات الشبع في الجسم، وأخرى تعمل على حرق الدهون وترفع لبيتاوكسيزم metabolism، وهناك أنواع أخرى تعمل على زيادة إدرار

البول. بالطبع منها ما لا يمتصّ الدهون، وهناك أدوية مصنوعة من الأعشاب الطبيعية وهي تؤدي أيضا إلى خسارة الوزن.

أضرار الحبوب ولكن الى جانب النواحي الإيجابية، لهذه الحبوب أضرار لا يعيها الجميع، خاصة أنها لا تظهر في مدة قصيرة بل على المدى الطويل، وبعض هذه الحبوب يعطي نتيجة تهر اللجوء إليها، فلا يهتم بالبحث عن أضرارها، بل يكفي بتناولها وخسارة بين 8 و10 كغ في شهر واحد أحيانا. ولكن ما هو مجهول

المشي يحسن المزاج



إذا كنت تتذرع ببعض الأقاويل حول عدم جدوى رياضة المشي، فإن دراسة أخيرة خلصت إلى أن رحلة قصيرة مشيا لها فوائد عظيمة. الدراسة الصادرة عن «جامعة ولاية ابوا» الأميركية توصلت إلى أن للمشي لمضد مقاوق يقيد في تحسين المزاج بصورة ملحوظة بحسب موقع «بيغ ثينك» العلمي، عن ذلك. قال مؤلفا الدراسة الأستاذان في علم النفس جيفري كوراث وزلاتان كريزان إن المشي وحده يعزل عن المكان والعوامل الخارجية الأخرى هو العنصر الرئيس في تحقيق تلك النتائج على مستوى تحسين المزاج، أي أن المشي حين يكون على جهاز داخل غرفة يحقق نتائج مشابهة أيضا. تألفت عينة الدراسة من 232 طالبا وطالبة، وفي القسم الأول منها خُير الطلاب على ثلاث مراحل بين المشي أو الجلوس أثناء عرض مؤثرات بيئية متنوعة في كل مرحلة بعضها مألوف وبعضها غير مألوف. وجرى قياس المزاج عبر وسائل متنوعة تابعة لقياس معروف باسم «باناس» وهو جدول للمؤثرات الإيجابية والسلبية على المزاج. وكان ذلك قبل الاختبارات وبعد اكتمالها في كل مرحلة من المراحل.

كانت النتائج واضحة: من كانوا من المشاة تحسن لديهم المزاج خصوصا لدى مقارنة

بين كانوا من الجالسين أثناء العروض. كذلك، تبين أن تحسين المزاج استمر تأثيره حتى عقب تغيير المؤثرات البيئية في كل

موجة الشراء ما يجب أخذه في الاعتبار عندما نتحدث عن حبوب التخفيف، هو أن جسد كل منا يختلف عن غيره، لكل انسان مشاكله الصحية، وطريقة يتفاعل بها جسمه مع الأدوية والأمراض بطريقة مختلفة، لذا من المفصل أن يتوافق تناول هذه الأدوية مع وصفة طبية، الا أن انتشار أنواع عديدة منها على الانترنت، جعل الناس يتوافدون الى شرائها وتناولها بطريقة عشوائية. وقد يكون سعرها المنقري دافعا أساسيا الى شرائها عبر الانترنت. ولكنها نسب الوفاة أو الدخول في غيبوبة أحيانا.

تشرح اختصاصية التغذية أن «حبوب التخفيف ليست مصنوعة لكل شخص بحسب جسمه، بل تعطى للجميع دون الأخذ في الاعتبار مشاكل كل منا الصحية، ودون مراقبتها بممارسة الرياضة والتباعد عن غذاء صحي».

وتخلص: «مشاك حبوب التخفيف معترف بها، تختلف امتصاص الدمون، وهي زينةكال XENICAL، ويمكن استخدامها في الحالات القصوى والضرورية فقط. يمكن تناول حبة منها واحدة ولفترة قصيرة، لكن يجب تناولها مع فيتامينات. وغير ذلك لكل الحبوب خطيرة».

فيتامينات «ا»، «د» و«ج». والملفت أن أضرار هذه الحبوب لا تقتصر على النفسي أو الجسدي، بل تشمل الناحيتين. ومن المؤكد أنها تضر الكلى وتسبب، على المدى البعيد، الفصور الكلوي. كما أنها واحدة من مسببات مرض السرطان على المدى الطويل، بسبب احتوائها على مادة الكروجوجيها من المواد المسرطنة. وهناك بعض أدوية التخفيف التي يصفها الطبيب وتكون لها أضرار جانبية، لكن أخف من غيرها، وتكون مذكورة على العبوة.

مرحلة من المراحل. في القسم الثاني من الدراسة، قرر المؤلفان إضافة عنصر آخر لرصد قوة تأثير المشي، فاختبروا ما إذا كان المزاج يمكن أن يتحسن عبر المشي حتى لو سمع الشخص خبرا غير سعيد قبل البدء.

وبما أن المشاركين هم من الطلاب، فقد قال لهم الباحثان مقدما: «بعد المشي، عليكم أن تكتبوا في 10 دقائق فقط، مقالة من صفحتين عن العناصر الهندسية للمباني، مع علامات فصلية عليها، حتى تلك الفكرة المزعجة التي من المفترض أن تثير في الطلاب طبعاً حادة ومزاجاً عصيباً بحسب المؤلفين. لم تقلص من مزاجهم المحسن بالمشي.

تجدر الإشارة إلى أن فكرة تحسين المزاج عبر الحركة قديمة وتعود بعض أصولها إلى العالم تشارلز داروين مؤلف كتاب «أصل الأنواع» وصاحب نظرية الانتخاب الطبيعي الشهيرة، إذ افترض أن «اكتساب الحيوانات من جميع الأنواع السرور والبهجة والمتعة يرتبط بتحركها الفعّال، والنشاط الذي تتميز به».

لكن ذلك، إذا أردت أن تشعر بالسعادة أو على الأقل تحسن مزاجك للمثل بالتعب والهموم من مشاغل الحياة التي لا تنتهي، ليس عليك أن تمارس التأمل أو تلجأ إلى العقاقير، بل تكفيتمشية بسيطة قد لا تتجاوز ربع ساعة يوميا... هيا تحرك. - See more at

يكفي فقط لمن أجل تضارة يومية يمكن استعمال خضف الهيلورونيك، فهذا للمصل يساعد البشرة على الاحتفاظة بالماء ما يخفف من عرق التجاعيد في الوجه.

ولكن لبشرة نوع خاص من مرطبات النهار، لكن عموما يجب ان يحتوي الكريم على مادة تحميها من انعكاس اشعة الشمس خاصة في البلدان التي تكون فيها اشعة الشمس حادة وكريم الليل يجب ان يحتوي على العناصر الضرورية التي تساعد على تجديد الجلد ويمكن استخدام مساحيق تحتوي على الـووافيرا (الصبار).

ولمن يحب الاستحمام يوميا تقول الخبيرة يجب التخلي عن هذه العادة لان كثرة الماء الساخن تجفف الجلد وتسبب حكاكا، بل يكفي الالتزام بحمام ماء فاتر او دافئ لمدة ثلاث دقائق وعدم استعمال الصابون بل محلول للاستحمام يجب ان يحتوي على مادة لتحيية الجلد من الجفاف.

الأنسجة أنواع المرطبات هناك الكثير من النساء يشتكن من تزايد جفاف البشرة مع التقدم في السن هناك تقول الخبيرة المسبب للجفاف هو نقصان احماض الفليسرين والاحماض الامينية مثل عنصر الارجينن والتي توجد عادة في مستحضرات حماية البشرة التي تقي من الجفاف والتي تحتوي على مادة البوريا بتركيز من ثلاثة الى خمسة في المائة.

إشراف : ياسر السيد

العدد 3540 - السنة الثانية عشرة
الأحد 11 ربيع الآخر 1441 - الموافق 8 ديسمبر 2019
Sunday 8 December 2019 - No.3540 - 12 th Year

الاستعداد الجيني يزيد إصابة المدخنين بالانسداد الرئوي

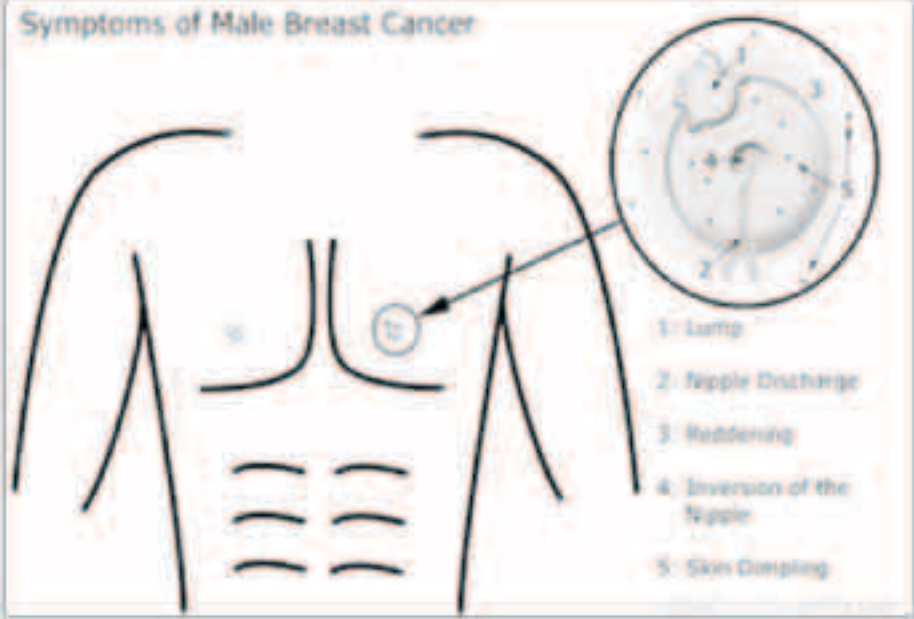


بالمرض 72%. ووجد الباحثون أن الإقلاع عن التدخين مبكرا في مرحلة البلوغ يؤدي إلى خفض احتمالية الإصابة لدى هؤلاء إلى النصف. والانسداد الرئوي المزمن يؤدي إلى صعوبة التنفس، ومع تطوره يصبح وضع التنفس أسوأ، وينجم عن تعرض الرئتين لحوادث ضارة فترة طويلة.

أكثر عرضة لخطر المرض، وشملت الدراسة 350 ألف شخص من 13 دولة، ونشرت في مجلة «نيشتر جينيتكس». ووجد الباحثون أن الذين لديهم استعداد جيني هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض بـ3.7 أضعاف، أما الذين لديهم الاستعداد الجيني ويدخنون في الوقت نفسه، فبلغ احتمالية إصابتهم

«الجزيرة نت» : توصلت دراسة حديثة إلى أن بعض المدخنين الذين لديهم استعداد جيني هم عرضة للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن (Chronic obstructive pulmonary disease) بنسبة 72%، وهو مرض قد يؤدي إلى الموت. ودرس الباحثون 24 مليون اختلاف جيني لدى الأشخاص لاكتشاف من هو

سرطان الثدي يصيب الرجال أيضاً



بواسطة دورة الدم أو الجهاز اللمفاوي. الجهاز اللمفاوي هو جزء من البات الدفاع عن الجسم الذي يساعدونه بمواجهة الانتهاب والأمراض. الجهاز مكون من شبكة غدد لمفاوية (غدد) المحوولة بأنابيب دقيقة تحتوي على السائل اللمفاوي. في معظم الحالات ينظر الأطباء بشكل عام للغدد اللمفاوية القريبة لمخطقة السورم عندما يجدون مرحلة سرطان الثدي لدى الرجال.

العلاج مثل أي نوع من أنواع امراض السرطان لابد ان يخضع للمصاب الى سلسلة من العلاجات التي يحددها الطبيب حسب نوع المرض، ولكن عادة ما يتم العلاج المتعارف عليه، وهو استئصال كتلة النسيج لمصابة بالسرطان عبر عملية جراحية. بعدها يخضع المريض لجلسات من العلاج الكيميائي من أجل تدمير الخلايا السرطانية كليا. العلاج بالأشعة ذات الطاقة العالية التي تساعد في تدمير الخلايا السرطانية. تستخدم هذه الطريقة من أجل تقليل خطر معاودة تطور السرطان بعد الجراحة.

الستين من العمر تزداد معه فرصة الإصابة بالمرض. كذلك الرجال الذين تعرضوا بعمر أصغر لجراحات عالية جداً لعلاج شغاعي، هم بالتالي معرضون لاحتمال الإصابة بالسرطان.

الأعراض العاراض الأساسي الذي يجب ان يثير القلق عند الرجال هو تحسس كتلة بمخطقة الثدي. كما أن التغييرات بشكل وحجم الثدي، الإفرازات المختلفة من الحلمة، الجروح في جلد الثدي أو حدوث طفح حول الحلمة كل تلك الأعراض يجب ان تؤخذ في الاعتبار في حال لاحظتها أي رجل.

تطور سرطان مثل أي مرض سرطاني يخشى ان يكون نوع سرطان الثدي لدى الرجال من الفئة التي تنتشر في مناطق أخرى من الجسم، لذا لا بد من التأكد من ذلك وفق فحوصات خاصة قبل الخضوع للعلاج، وهو ما يساعد الطبيب على اختيار العلاج الأكثر ملائمة للعريض. ولدى مرضى معينة قد ينتشر الورم سرطاني لأجزاء وأعضاء أخرى بالجسم،

« إيلاف»: خضع جاليز كوبر لعملية جراحية لإزالة ورم في الثدي، وهو الآن عضو في مجموعة لدعم مرضى السرطان، وكان توفي والد جاليز كوبر وعمه بعد إصابتهم بسرطان الثدي الذي لم يسلم جاليز نفسه منه.

يعتبر سرطان الثدي لدى الرجال أمرا نادر الحدوث، إذ تشكل حالات الإصابة بهذا المرض في صفوف الذكور ما بين 0.5 و 1.0 بالمئة من مجمل حالات سرطان الثدي في المملكة المتحدة.

الأنسجة وبما أن الإصابة بالمرض ترتبط بالنساء دائما إلا أنه لدى الرجال أنسجة تتواجد في الثدي وقد تتعرض للإصابة بالسرطان كما النساء وإن ينسب أقل بكثير، لم يتوصل الطب الى اليوم الى الأسباب الحقيقية والمباشرة لإصابة الرجال به، إلا أن فرص الإصابة به تتراوح من فئة لأخرى ، والسبب بالدرجة الأولى وراثي، حيث تزداد في حال وجود تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان الثدي. والسبب الآخر هو العمر فكلما تخطى الرجل