

صحة

اضيفوا هذا المكون المفاجئ لقهوتكم الصباحية لحرق
الدهون وخسارة الوزن

هل تبحثون عن طريقة لتسريع عملية الأيض لديكم، وذلك لخسارة الوزن بمجهود أقل؟ قد يكمن السر في قهوتكم الصباحية! إذ تبين أن إضافة بسيطة لعنصر موجود في كل منزل سيسرع حرق الدهون بشكل ملحوظ، وبالتالي يجعل من مهمة إنزال الكيلوغرامات الزائدة أسهل بكثير.

ما هي هذه الإضافة؟ مكون مفاجئ يضاف للقهوة لحرق الدهون وخسارة الوزن. إنها القرفة! فرشة بسيطة من بودرة هذا النوع من البهارات كفيلاً بحث جسمكم على الحرق بشكل أسرع، وذلك حسب دراسة حديثة في جامعة ميشيغان لعلوم الحياة.

وبالتفصيل، فإن التجربة تم إجراؤها على الخلايا البشرية لرؤية كيفية تعاملها مع مادة الـ cinnamaldehyde، وهي التي تمنح القرفة طعمها ورائحتها المميزة. النتيجة جاءت واضحة وحاسمة، فهذه المادة تساهم في تعزيز عملية الأيض، وتحويل عمل الخلايا والإنزيمات

من تخزين الدهون إلى حرقها. ولعل ما يجعل أثر القرفة مضاعفاً هو تناولها صباحاً لتعزيز الأيض خلال اليوم، علماً بأن الكافيين الموجود في القهوة يلعب دوراً إيجابياً إضافياً في هذا الخصوص. لذلك، حاولوا أن تغزوا روتينكم الصباحي اليومي مع القرفة من خلال إستبعاد الإضافات السمة مثل الحليب، الكريما أو السكر، والإكتفاء بشرب القهوة سوداء مع رشة من بودرة القرفة في كل مرة.

هكذا تخلص جسمك من السموم في أسبوع واحد!



يعمدون إلى تناول الطعام المطبوخ والمحفوظ في الثلاجة. ولكن، خلال هذا الأسبوع، من الأفضل أن يتناول الشخص حساء الخضار، خاصة أن تحضيره لا يستغرق الكثير من الوقت. ومن المستحسن أن يكثر المرء من تناول الأطعمة الغنية بالبوليتاسيوم؛ مثل البرتقال والموز الذي يساعد على التخفيف من الإرهاق ويخلص الجسم من السموم. ولتنقية الكبد وتليين أنسجة الجسم وترطيبه، يجب شرب كميات كبيرة من الماء. بالإضافة إلى ذلك، يساعد تناول بعض الخضروات الطازجة مثل الشمندر والخس، أو بعض الأطعمة مثل مرق الخضار، الجسم على التخلص من السموم عن طريق الجهاز البولي. وتمثل أسرع وأسهل وسيلة للتخلص من السموم في شرب الشاي الأخضر، الغني بمضادات الأكسدة التي تساعد على محاربة الشيخوخة، وتعزز جهاز المناعة. كما يسهل شرب كوب من الشاي بعد وجبة الإفطار، أو في فترة ما بعد الظهر، أو في أوقات العمل، عملية الهضم وينقي الجسم من السموم.

وفي الختام، ذكرت المجلة أنه أصبح من الصعب على الشخص المواظبة على ممارسة الأنشطة الرياضية بسبب ما يقتضيه نمط الحياة اليومي. ولكن، يمكن ممارسة بعض التمارين الرياضية مثل المشي في الهواء الطلق، أو صعود الدرج بدلاً من استخدام المصعد، ما من شأنه أن يساعد الجسم على التخلص من السموم. المصدر: (عربي 21)

نشرت مجلة "دونا مودرنا" الإيطالية تقريراً تحدثت فيه عن كيفية تخلص الجسم من السموم في أسبوع واحد، وذلك من خلال اتباع بعض الطرق الطبيعية. وقالت المجلة إن الإنسان يمكن أن يجد نفسه مقيلاً على الأكل بشراهة، خلال فترات معينة من السنة. ففي فصل الشتاء مثلاً، يحرق الجسم الدهون ليحافظ على درجة حرارته. وفي هذه الحالة، قد يدفع الشعور بالجوع المرء إلى تناول بعض الأطعمة غير الصحية، التي تساهم في تراكم السموم في الجسم، لذلك يحتاج الإنسان إلى تطهير جسمه.

وذكرت المجلة أن شرب كوب من الماء على معدة خاوية يعد من الطرق الطبيعية لتنقية الجسم من السموم، حيث يعتبر من أفضل الأساليب المستخدمة في تحسين وظائف الأمعاء وتطهيرها من السموم العالقة بها. وأضافت أن شرب كوب من الماء مع شريحة من الحمض يساعد على تحسين وظائف المعدة ويسهل عملية الهضم. ولكن، لا يجب الإفراط في شرب هذا المزيج لأنه يمرور الوقت ستكون له آثار جانبية على صحة الإنسان. وأكدت المجلة أن اتباع نظام غذائي متوازن خلال أسبوع، يساعد على التخلص من السموم. لذلك، عند وجبة فطور الصباح، يجب الحرص على شرب عصير الحمضيات، وتناول الفواكه الطازجة، والزبادي الذي يحتوي على خمائر البروبيوتيك.

وذكرت المجلة أن المرء يجب أن يلتزم، خلال هذا الأسبوع، بتجنب شرب القهوة، ويستغني عن استهلاك الحبوب المكررة والسكر الأبيض، وعند وجبة الغداء. فدون أدنى شك، يحتاج الجسم إلى فترة نقاهة، وتناول مثل هذه الأغذية يحتاج وقتاً أطول للهضم، وبالتالي من المستحسن المواظبة على تناول الفواكه الطازجة، والخضروات الموسمية، وزيت الزيتون. وأوضحت أن الأشخاص عندما يعودون إلى المنزل في المساء، بعد يوم شاق ومرهق من العمل، عادة ما

"نقطة تحول" في الحرب مع السرطان.. 8 أنواع
تكتشف مبكراً

كشفت باحثون عن تحليل دم جديد بإمكانه تشخيص 8 أنواع من السرطانات الأكثر شيوعاً في مرحلة مبكرة، قبل أن توسع انتشارها في الجسم.

واعتبر الباحثون أن التحليل الذي تم تطويره في الولايات المتحدة، سيكون "نقطة تحول" في الحرب مع السرطان، وسط أمل بأن يكون متاحاً للجميع خلال سنوات قليلة. ولدى تجربته على ألف مريض في المراحل المبكرة من السرطان، نجح التحليل بنسبة

70 بالمئة في اكتشاف المرض قبل انتشاره، معطياً الفرصة للمرضى لمواجهته بنجاح أكبر.

ويبحث التحليل عن جزيئات الحمض النووي (دي إن إيه) التي تقيها الخلايا الميتة في الدم، والبروتينات المرتبطة بسرطان الأمعاء والصدر والكبد والرئة والمريء والمبيض والبنكرياس والمعدة.

وقال البروفيسور بيتر غيبس من معهد "التر وإليزا" في مليونر، أحد المشاركين في الأبحاث، إن التحليل

الجديد سوف يسهم في الحفاظ على حياة آلاف البشر، ويأمل أن يكون متاحاً بصورة أكبر في أقرب وقت ممكن.

وقال غيبس لفتاة "إي بي سي" الأميركية: "للمرة الأولى نرى احتمالية أن يتمكن تحليل دم من الكشف عن عدد كبير من السرطانات الخبيثة، التي علينا حتى الآن انتظار ظهور أعراضها حتى نثخصها". المصدر: (سكاي نيوز)

اكتشاف بروتين لعلاج السكري وتأخير الشيخوخة



اكتشف العلماء بروتيناً يحتوي على مادة قد تصبح أساس مستحضر طبي لإطالة حياة الإنسان وتأخير الشيخوخة.

ويلعب بروتين كلوثو (الهة يونانية) دوراً مهماً في تنظيم عملية الأيض. حيث بينت نتائج دراسة أجراها علماء جامعة إيل أن بنية البروتين ثلاثية الأبعاد معقدة، وتمنحه قدرات علاجية فريدة.

ويعتقد العلماء أن بالإمكان إنتاج مستحضرات على أساس هذا البروتين، تساعد على علاج عدد من الأمراض الخطرة بما فيها السكري والسمنة وبعض أنواع السرطان.

واتضح للعلماء أن بروتينات كلوثو مرتبطة بالهرمون الرئيسي IGF2 الذي يخفز إفراز الإنسولين في حالة الجوع وعند استقلاب الجلوكوز، أي أنه قد يصبح بالإمكان علاج النوع الثاني من مرض السكري باستخدامه.

ما أهم أسباب الصداع الصباحي؟



من الغريب أن يشعر الإنسان بالصداع في الصباح، فهو عادة يكون أكثر نشاطاً وحيوية في هذه الفترة عقب الاستيقاظ من النوم، لذلك فالإصابة بالصداع الصباحي أمر مزعج للغاية.

وتثير هذه الحالة تساؤلات كثيرة، فعادة

ما يقول المصابون إنهم استيقظوا لتوهم من النوم، وبالتالي لا يوجد سبب لإصابتهم بالصداع، وما يصاحبه من ألم شديد في الرأس.

بحسب منظمة الصحة العالمية، يشكو شخص واحد من بين كل عشرين شخصاً بالغا من الصداع بوتيرة يومية أو شبه يومية في العالم.

المنظمة أضافت أن اضطرابات الصداع تسبب الألم والعجز، ويمكن أن تتسبب في معاناة شديدة للمصاب، فضلاً عن التكاليف المالية بحثاً عن علاج.

وفق دراسات أجريت لرصد أسباب الصداع الصباحي، نشر موقع «ميدكال نيوز توداي» المعني بالتقارير العلمية تقريراً مؤخرًا، يرصد أبرز خمسة أسباب للإصابة بهذا الصداع:

1 - مشاكل النوم: تحدث مشاكل عديدة أثناء النوم تؤدي إلى الصداع في الصباح، مثل الشخير وصعوبة التنفس. وبحسب مؤسسة الصداع النصفى الأميركية، فإن الشخير أثناء النوم من أخطر العوامل المسببة للصداع الصباحي. والشخير هو أحد الأعراض الشائعة لانقطاع التنفس أثناء النوم، بسبب التهاب في مجرى التنفس بالأنف. وتوصي المؤسسة بالحصول على بين 7 و9 ساعات من النوم ليلاً، للوقاية من الصداع الصباحي، محذرة من أن النوم أقل من 6 ساعات وأكثر من 9 ساعات يزيد من حدة هذا الصداع. ولتعزيز عادات النوم الصحية يمكن:

- الذهاب إلى الفراش في الوقت نفسه يومياً، والاستيقاظ في الوقت نفسه كل صباح.
- تجنب الكافيين والنيكوتين والكحول لكونه يؤثر على عدد ساعات النوم.
- تجنب الأنشطة المحفزة للدماغ قبل النوم، مثل مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت.
- ممارسة أنشطة تهدئ الأعصاب، مثل التأمل واليوغا، قبل الذهاب إلى السرير.
- إغلاق إضاءة الغرفة أثناء النوم.
- الاستحمام قبل النوم وممارسة رياضة خفيفة بشكل منتظم.

2 - الاكتئاب والقلق: الأرق هو عرض شائع للقلق والاكتئاب، ما يسبب الصداع الصباحي. في دراسة عام 2016 جمع الباحثون بيانات أكثر من تسعة آلاف شخص في عشر دول أوروبية، وتم إجراء

مسح كامل لكشف علاقة الاكتئاب والقلق بالنوم. ووجد الباحثون أن زيادة مشاعر الاكتئاب والقلق تؤثر سلباً على عدد ساعات النوم، وبالتالي تسبب الصداع في الصباح. ولعلاج اضطرابات النوم الناجمة عن القلق والاكتئاب عادة ما

يصف الطبيب مضادات الاكتئاب وأدوية تساعد على النوم.

3 - الكحول والمخدرات أجرى باحثون دراسة في 2004 لكشف العلاقة بين الصداع وشرب الكحول والمخدرات، وشملت أكثر من 19 ألف شخص من بلدان أوروبية.

ووجد الباحثون أن شرب الكحول وتعاطي المخدرات يعززان من الشعور بالصداع في الصباح، لذلك ننصحوا بضرورة التوقف عن شرب المشروبات الكحولية وتعاطي المخدرات للوقاية من الصداع.

4 - تآكل الأسنان حالة شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من ألم الأسنان الشديد، وخصوصاً في المساء، ما يسبب اضطراب النوم والقلق، والشعور بالصداع في الصباح الباكر. ومن علامات الإصابة بتآكل الأسنان:

- صرير الأسنان بصوت عال، بما يكفي للاستيقاظ من النوم. والصرير هو إطباق الأسنان على بعضها البعض أو احتكاكها ببعضها البعض بشدة، مما يحدث صوتاً قد يسبب تلف الأسنان أو ألم يزجج الأشخاص المحيطين.
- ألم في الفك والوجه.
- ألم الأذن غير المبرر مع عدم وجود مشاكل أصلاً بالأذن.
- حساسية وألم الأسنان.

5 - مشاكل صحية خطيرة الصداع قد ينجم عن الإصابة باضطرابات صحية خطيرة تؤدي إلى الضغط على النهايات العصبية الحساسة للألم، وقد ينتج عن الإصابة بأمراض منها ورم في المخ، وارتفاع ضغط الدم المفاجئ، والسكتات الدماغية.

ويجب على المريض زيارة الطبيب إذا:
- أصيب بالصداع الصباحي مرتين فأكثر أسبوعياً
- صداع متكرر عند كبار السن.
- صداع متكرر بعد إصابة الرأس.
- صداع يرافقه حمى غثيان أو قيء.
- صداع يصاحبه ضعف الرؤية أو فقدان الوعي.
- صداع مزمن للأطفال.
- صداع مع ضيق التنفس.
- صداع متكرر لشخص لديه تاريخ مرضي مع السرطان أو فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز).

متى يكون التعرق الليلي إشارة خطر؟



التعرق الليلي حالة ليس لها علاقة ببيئة النوم ومدى حرارة الطقس، فقد يحدث في الطقس البارد، وهو يصيب حوالي 3 بالمائة من البشر. قد يكون التعرق الليلي المفرط أثناء النوم علامة على وجود مرض خطير، لكن في أغلب الأحوال أسباب هذا التعرق لا تهدد الحياة.

لمعرفة جوانب هذه المشكلة من الضروري فهم أهمية التعرق باعتباره طريقة للجسم لتبريد نفسه بشكل طبيعي. ولهذه الوظيفة يستخدم الجسم أكثر من مليوني غدة عرقية للمحافظة على البرودة المطلوبة. وعند ممارسة النشاط البدني، أو عندما تشتد حرارة الطقس، أو عندما ترتفع حرارة الجسم تصدر المنطقة المسؤولة عن العرق في الدماغ إشارات لزيادة إفراز الغدد للعرق.

لكن حرارة الطقس، والتدريبات الرياضية ليسا السبب الوحيد لإفراز المزيد من العرق خاصة أثناء النوم. أسباب التعرق الليلي:

* عدوى الفيروسات، خاصة السل، والإيدز، والإنفلونزا، وأمراض الحمى الأخرى.
* اختلالات الهرمونات، وتحدث نتيجة: انقطاع الدورة الشهرية، أو مرض السكري، أو أمراض الغدة الدرقية، أو تغيرات البلوغ والحمل.
* توقف التنفس أثناء النوم.

* اضطرابات التوتر والقلق.
* مرض السرطان.
* مرض باركنسون.
* الآثار الجانبية للأدوية المضادة للاكتئاب، ولأدوية السكري، ولأدوية علاج خلل الهرمونات، ومسكنات الألم، والمنشطات.
علاج التعرق الليلي:
يعتمد العلاج الأمثل للتعرق الليلي على سبب المشكلة، إذا لم يتم تحديد السبب المباشر للتعرق المفرط يمكنك اتباع الأساليب التالية للوقاية والتحكم في الحالة:
* الحفاظ على وزن صحي.
* تمارين الاسترخاء والتنفس قبل النوم وبعد استيقاظ.
* وضع مضادات التعرق على مواضع الجسم التي يفوح منها العرق بدرجة أكبر، تحت الإبطين وعلى اليدين والقدمين والظهر والصدر والفخذ.
* الامتناع عن تناول الكافيين والأطعمة الغنية بالتوابل خلال الـ 3 ساعات السابقة للنوم.
* تناول النظام الغذائي للبحر المتوسط الذي يعتمد على الخضروات والفواكه والمكسرات والحبوب والأسماك.
* شرب الكثير من الماء أثناء النهار.
* تساعد الأدوية المعروفة باسم مضادات الكولين على تقليل التعرق، لكن لا بد من تناولها تحت إشراف طبي. المصدر: (24)