

ريجيم الماء .. للتخلص من الشحوم

□ بغداد/ اسراء الخالدي

يقوم الماء بعملية التخلص من الفضلات والمواد الزائدة عن حاجة الجسم، على عكس الاعتقاد السائد لدى الكثيرين بأن شرب الماء يؤدي إلى انتفاخ المعدة، حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن للماء فائدة كبيرة في إنقاص الوزن والتخلص من الدهون، ولعل ذلك كان



أساس دعوة مراكز التغذية إلى ما يسمى بـ "ريجيم الماء" الذي يساعد في التخلص من الوزن الزائد دون أن يؤثر ذلك على التفاعلات الكيميائية في الجسم .

العلاج بالماء

تصاب العديد من السيدات بالإحباط خاصة عندما تبدأ بنظام ريجيم قاسي يعتقد على ممارسة الرياضة العنيفة، ولكنهن يغفلن أمرا شديد الأهمية وهو شرب كميات كافية من الماء أثناء ممارسة الريجيم والرياضة، حيث يفيد الماء جسم الإنسان بالتخلص من الدهون ويحمي الجسم من ظهور التجاعيد والجفاف وهبوط الدورة الدموية كما إنها تساعد الكلى على أداء وظائفها بكفاءة عالية. ويعالج الماء الصداع والالتهاب وداء المغاغل والشلل وسرعة خفقان القلب والصرع والسعال والتهاب الحلق والربو والسل والأمراض المتعلقة بالمسالك البولية والتهاب غشاء المعدة والدوستتاريا والإمساك وأمراض العين والاذن والحجرة كما انه يفيد المرأة في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية.

واكد أخصائيي التغذية أن الماء يساعد على التخلص من السموم ويمنع تكون حصوات الكلى وكلما زادت كمية الماء المفقودة من الجسم يزداد ضعف الدماغ كما ان الماء له فائدة في الحماية من الأورام السرطانية مثل الثدي والقولون والبروستات والكلى فتتصح

شرب لتر ونصف من الماء يوميا. ريجيم الماء

تعتمد فكرة ريجيم الماء على تناول أربعة أكواب من الماء سعة كل واحد ١٦٠ مل، على معدة فارغة وعدم تناول أي طعام إلا بعد مضي خمسة وأربعين دقيقة مع مراعاة أن تبدأ بزيادة كمية الماء تدريجيا كما ينصح الخبراء في "الاتحاد الياباني للأمراض" بعدم تناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل من وجبة الفطور والغذاء والعشاء، ونشر "الاتحاد الياباني للأمراض" تجربة للعلاج بالماء، أثبتت نجاحا بنسبة ١٠٠٪ بالنسبة لعلاج الأمراض القديمة والعصرية.

وفوائد الماء معروفة لدى العرب، ومطروحة في التراث الثقافي لديهم منذ فجر الإسلام، وذكر الشيخ العلامة "ناصر الدين الألباني" -رحمة الله- فوائد الماء بالتجربة بعدما قرأ عن العلامة "ابن القيم" تجربة العلاج بالماء لمدة ٤٠ يوما، فقام بنفس التجربة، وأكد أن وزنه انخفض نحو ٢٠ كيلوجرام أو أكثر، كما شفي من كثير من الأمراض التي كان يعاني منها وقد خرج الشيخ بنظرية قال فيها أن الإنسان يعيش في حالة شربه للماء لمدة ٤٠ يوما دون طعام.

وطيبيا، ينصح المخصصون بشرب الماء بكميات كبيرة، لأن ذلك يساعد الجسم على حرق كميات أكبر من الدهون وتلك عن طريق رفع مستوى التمثيل الغذائي وإذا تم استبدال المياه الغازية بماء فهذا يوفر كثيرا

من السعرات الحرارية التي يكون الجسم في غنى عنها، ويرى الأطباء شرب الماء قبل الطعام بنحو نصف ساعة يفقد الرغبة في الأكل، ولكنهم يحذرون من تناول الماء أثناء الطعام لأنه يؤدي إلى تأثير عكسي. ويعتقد الكثيرون خطأ أن شرب الماء الدافئ يساعد على الريجيم وحرق الدهون بشكل أسرع، حيث أكد المخصصون أن الماء البارد يساعد على إنقاص الوزن بشكل أكثر فاعلية من الماء الدافئ ويرجع ذلك إلى أن الجسم فور تلقيه أي سوائل أو غذائية يقوم بتعديل حرارته فإذا نخله ماء بارد قام على الفور برفع درجه حرارته ويرتفع معدل الحرق ويجعله يفترن كمية أكبر من العرق ويشعر بعدها انه بحاجة إلى شرب كمية من الماء لتعويض ما فقده. وحسب رأي الأطباء فإن الماء يجعل على التخفيف من الإحساس بالجوع، لأنه يملأ المعدة والأمعاء مما يعطي إحساسا بالشبع، كما أن شرب الماء بكميات كافية يمنع ترسيب الدهون في الجسم، حيث يعمل على نقل أكبر كمية ممكنة من المخلفات والدهون إلى خارج الجسم، خاصة تلك الدهون المعروفة بالدهون الورقية المسببة للسمنة.

الوصفة السحرية

ينصح بإتباع نظام غذائي يهتم بالتوازن في سواول الجسم، بحيث يوازي بين كمية الماء الداخلة إلى الجسم وكمية الماء الخارجة منه عن طريق العرق، وتقدر بـ ٢٦٦ جراما

في اليوم للشخص الذي يبذل مجهوداً متوسطاً، مع مراعاة هذا التوازن يعمل على الإسراع في حرق السعرات الحرارية، ويتيح للكبد التعامل مع الدهون غير المرغوب فيها بكفاءة. يعتمد ريجيم الماء على وضع جدول خاص، يتدرج فيه الشخص بشرب الماء يوميا، فبدأ بـ ٤ أكواب حتى يصل إلى ١٠ أكواب، بعدها يستمر في شرب نفس المقدار من الماء طوال فترة الريجيم. ويستخلص من أخصائيي التغذية بعض الإرشادات التي يجب إتباعها عند البدء في "ريجيم الماء" وهي:

- × اشرب الماء في أي وقت وعلى مدار اليوم كله، ولا تضع في حسابك السواول الأخرى التي تشربها مثل الشاي أو القهوة أو المياه الغازية.
- لا تشرب نصف الكمية المحددة في اليوم، على أن تؤخذها في اليوم التالي، لأن ذلك سوف يجعل جسمك غير متوازن في السواول الداخلة والخارجة.
- لا تتناول أي أطعمة دسمة أو ذات سعرات حرارية مرتفعة بحجة تناول كمية كبيرة من الماء، ففي هذا النظام عليك أن تأكل باعتدال مع الإكثار من الخضراوات والفاكهة والأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة.
- عند وصولك للوزن المطلوب لا تتوقف عن تناول الماء.. لأن الجسم يحتاج إلى ١٠ أكواب يوميا.. حتى تحافظ على الوزن الذي وصلت إليه.

زيت الزيتون يقي من الجلطات الدماغية

أكدت دراسة حديثة أن وجبة غنية بزيت الزيتون فعالة في حماية كبار السن من الإصابة بالجلطات الدماغية. وتمثل الإصابة بالجلطات الدماغية ثالث أكبر مسبب للوفيات في الولايات المتحدة بعد أمراض القلب والسرطان.

ونشرت مجلة طب الأعصاب الأمريكية دراسة أنجزها باحثون في جامعة بورو الفرنسية، شملت ٧٦٢٥ شخصا، حيث وجدوا أن نسبة إصابة من يستخدمون زيت الزيتون في طعامهم بالجلطة الدماغية كانت أقل بنحو ٤١ في المائة عن لا يتناولونها. وأجرى المشاركون في الدراسة اختبارات بعد عامين وأربعة أعوام وستة أعوام وسجلت ١٤٨ حالة إصابة بالجلطات بعد عامين من بدء الدراسة، وكانت نسبة الإصابة بين من يستخدم زيت الزيتون، مقارنة مع من لم يستخدمه أقل بنحو ٤١ في المائة.

وعادة ما تحدث الجلطة عندما يتعرض الشريان المؤدي للدماغ للانسداد لسبب أو آخر، وغالبا ما يسد بترسبات دهنية وعندها يقل تدفق الدم إلى الدماغ في نقص الأوكسجين مما يؤدي بالتالي إلى موته، وتزداد نسبة الإصابة بالجلطة مع التقدم في السن، حيث ترتفع نسبة الإصابة بها إلى الضعف بعد سن الخامسة والخمسين.

وكانت دراسات سابقة عديدة قد أشارت إلى الفوائد الصحية للمطبخ المتوسطي (الدول الواقعة على سواحل البحر الأبيض المتوسط) حيث يعتبر زيت الزيتون مكونا أساسيا في الوجبات وأكثرت أن له وقعا إيجابيا على أمراض الأوعية الدموية والجلطات، كما ربطت دراسات عدة فوائد زيت الزيتون بتدني الإصابة بأمراض أخرى مثل الزهايمر والسكري وباركنسون والسرطان وأمراض القلب وغيرها.

■ يو. بي. اي



العلاج برائحة الليمون



كثيرون منا يعشقون مذاق الليمون، وبحرصون على تناوله كشراب مستقل أو حتى إضافته على بعض الأطعمة والمشروبات الأخرى، لكن هل فكر أحكم في استنشاق ثمرة ليمون كما يفعل مع الزهور؟ ربما يبدو السؤال غريباً لكن الحقيقة أنه قد يصبح عادياً خلال الفلحة القادمة بعد أن ثبت أن لاستنشاق رائحة الليمون فائدة كبيرة لا تقل عن شرابه.

ففي جامعة طوكيو اليابانية، توصل فريق علمي إلى أن استنشاق رائحة الليمون يقلل الشعور بالإجهاد العضلي والبدني، وعثر لأول مرة على مركب يدعى "لينالول" موجود في روائح الفواكه والحمضيات، كالليمون، وله تأثير فعال في تقليل الإجهاد، إذ يؤثر على ١٠٩ من جينات الجسم البشري، وفيها ما يسبب ارتفاع كريات الدم البيضاء في الدورة الدموية. وقال قائد فريق البحث، اكيبو تاكامورا، "إن فوائد العلاج بروائح الفواكه والحمضيات، مثل الليمون، كانت تقتصر في الماضي على تخفيف الآثار النفسية، على اعتبار إنها تقنية تساعد على استرخاء الجسم لكن الفحوص أثبتت وجود آثار مادية للعلاج بالروائح، فمركب "لينالول" الكيميائي له تأثير

الابتسام المصطنعة .. تضر بالصحة!



كثير منا يضطر إلى اللجوء إلى ابتسامه مصطنعة خلال اليوم، خاصة في العمل، وهنا ننصحك بالتوقف عن تلك العادة لأنها تضر بصحتك، فقد أشار بحث جديد إلى أن ذلك ربما تكون له تبعات غير متوقعة، حيث قد يؤدي ذلك إلى جعلك في حالة مزاجية سيئة وتضر بصحتك. وفي مقابلة نشرت هذا الشهر في دورية "أكاديمي أوف مانيجمنت جورنال"، المتخصصة في الشؤون الإدارية، تابع باحثون مجموعة من سائقي الحافلات لأسبوعين، وركزوا عليهم لأن عملهم يتطلب منهم التفاعل بصورة متكررة، وعادة بالترحيب، مع الكثير من الأفراد. وفحص الأطباء ما حدث عندما أخذ السائقون يفتعلون الابتسام وكذلك عندما كانوا يبتسمون بصدق نتيجة لأفكار إيجابية جاءتهم، بحسب ما قاله المسؤول عن الدراسة برنت سكوت، أستاذ الإدارة المساعد في جامعة ولاية ميتشيغان. وبعد تتبع السائقين عن قرب، وجد الباحثون أنه في الأيام التي يتم افتعال الابتسامه فيها، تتغير الحالة المزاجية للسائقين محل الدراسة ويصلون إلى «الانسحاب» من العمل. وتبين أن السعي لقمع الأفكار السلبية ربما يجعل تلك الأفكار مستمرة ومتواصلة بدرجة أكبر. ولكن في الأيام التي حاول فيها الأفراد محل الدراسة الابتسام نتيجة لوجود أفكار وتكررات إيجابية بالفعل، تحسنت الحالة المزاجية في المجمل وزادت الإنتاجية. وتأثرت النساء بذلك أكثر من الرجال. ويشك الدكتور سكوت في أنه قد يكون هناك دور لبعض التقاليد الثقافية، حيث إن النساء يعبرن عن عواطفهن بدرجة أكبر، ولذا فإن إخفاء هذه المشاعر ربما يتسبب في المزيد من الضغوط. والخلاصة فإن البحث يشير إلى أن ابتسامه غير صادقة من أجل إخفاء شعور بعدم السعادة ربما تجعل حالتك المزاجية سيئة.

■ أ. ف. ب

انت تسأل والطبيب يجيب



سمع واختبار للضغط داخل الأذن الوسطى وحسب نتيجة الاختبار يمكن تحديد شكل ونوع العلاج المطلوب واستفيد من هذه المشكلة بأن المريض يجب أنه يتناول العلاج بجرعات مناسبة ولفترة كافية حتى يتم الشفاء الكامل.

ما أسباب حساسية المعدة ضد تناول الألبان؟

يسأل قارئ: أبلغ من العمر ٢٨ عاماً وأعاني من آلام بالعدة كلما قمت بتناول اللبن وأريد أن أعرف ما هو السبب وكيف يمكن العلاج؟ يجيب عن هذا التساؤل الدكتور عادل محمود، استشاري أمراض الباطنية، أن هناك أنزيم خاصا لهضم سكر اللبن داخل جسم الإنسان وهذا الإنزيم يعرف باسم إنزيم اللاكتيز، وقد يتواجد بنسب ضئيلة داخل بعض الأجسام ويكون السبب فيه هو العامل الوراثي نتيجة قلة وجوده في الأجيال السابقة، وبالتالي عند تناول اللبن لا يتم هضم سكر اللبن المعروف باسم اللاكتوز. يضيف د محمود أن عدم هضم سكر اللبن يؤدي إلى حدوث عدة اضطرابات داخل المعدة والأمعاء وقد يصيب الإنسان بآلام المعدة وفي بعض الأحيان يسبب الإسهال. وبالنسبة لعلاج مثل هذه الحالات فيشير الدكتور إلى أهمية تناول اللبن ممزوجاً بنوع آخر من المشروبات، مثلاً تناوله إلى جانب الشاي أو القهوة أو مزجه مع الفواكه أو يتم تناوله من خلال مشتقات الألبان كالجبين والزبادي ويجب على المريض أن يتجنب تناول اللبن منفرداً.

ما سبب طنين الأذن؟ أرسل قارئ يقول أعاني من مشكلة في أذني اليمنى، فعندما أتناول طعاماً يتخفيف أنفي بقوة شعرت بعدها بألم شديد في أذني وطنين وأخذت دواء خف به الألم تقريبا ثم عاودني الألم مرة أخرى، فما السبب؟

يجيب عن هذا التساؤل الدكتور أحمد عبد الأمير استشاري أمراض الأنف والأذن والحنجرة قائلاً: يوجد ارتباط وثيق بين الأذن والأنف والحلق، ويعتبر الأنف هو المركز الذي يؤثر على كل من الأذن والحلق وكذلك الحنجرة. والتهابات الأذن الوسطى تبدأ عادة بالتهاب في الأنف ثم يمتد الالتهاب للأذن الوسطى وهذا واضح في الحالة التي أمامنا حيث بدأت المشكلة برشح ثم بدأ الألم بالأذن، وأعتقد أن تنظيف المريض لأنفه ليس هو السبب المباشر في إحساسه بالألم. ويوضح الدكتور أنه قد يكون السبب أنه أثناء تنظيفه لأنه دفع ببعض الشمع الموجود بالأذن للداخل حتى الطيلة فبدأ إحساسه بالألم والواضح أنه تناول دواء ضعيفا أو تناول جرعات ضعيفة من المضاد الحيوي وذلك أدى إلى تحسن الحالة وليس شفاها تماما فالخفيف الألم واستمر وجود الطنين وضعف السمع مما يدل على استمرار وجود الالتهاب أو أن التهاب الأذن الوسطى الحاد تحول إلى مرض آخر يسمى ارتشاح في الأذن الوسطى. ويمكن التفريق بين المرضين بالكشف مع عمل مقياس

سوء التغذية في مرحلة المراهقة يسبب أمراضاً في القلب

أثبتت دراسة طبية حديثة أجراها باحثون وأطباء بالمرکز الجامعي الطبي بمدينة أوترخت الهولندية، أن نقص التغذية السليمة في مرحلة المراهقة، حتى وإن كانت لفترة قصيرة يؤدي إلى عواقب وخيمة، حيث يسبب إصابة البعض من الفتيات بأمراض مزمنة تتعلق بالقلب عند النمو والبلوغ. وأجريت الدراسة على حوالي ٨٠٠ ألف سيدة

انتعش مع كوكيتيل النعناع .. ونم هادئاً

يحتوي النعناع على مادة المنترول التي تتمتع بصفة خاصة حيث تثير النهايات العصبية للجلد والغشاء المخاطي، مسببة بذلك شعوراً بالبرد وسيسبب يقدم كعصير كوكيتيل. وأثبت نفيد جوليس من جامعة كاليفورنيا أن الخلايا التي تتأثر بانخفاض درجة الحرارة من شأنها أيضاً تحديد الشعور بالألم، ويعني هذا أن النعناع يسكن الألم بالإضافة إلى تأثيره كمبرد. ويساعد النعناع على الاسترخاء والتخلص من التوتر النفسي. وعلى سبيل المثال تسهم رائحته في تحسين قدرة الإنسان على الاستغراق في النوم كما يصبح النوم بحد ذاته عميقاً وهادئاً، ويتمتع زيت النعناع بصفة أخرى الأوهي قدرته على تحسين الذاكرة وعملية حفظ المعلومات.

"التممر هندي" شراب ودواء

المعادن المفيدة للجسم منها البوتاسيوم والذي يعد مكونا هاما لخلايا الجسم، كما تتحكم أيضا في معدلات ضربات القلب وضغط الدم. كما يحتوي على الحديد اللازم لخلايا الدم الحمراء هذا بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين A الذي يحافظ على حاسة الإبصار عند الإنسان ويساعد على حماية الجلد والأغشية المخاطية في الجسم، كما يحمي فيتامين A الرئة والتجويف الفمي من الإصابة بالسرطانات المتصلة بها.

من حركية الأمعاء وقدرة الجسم في التخلص من الفضلات، كما أنه يحمي الغشاء المخاطي للمستقيم ويقي من الإصابة بالأورام السرطانية، خاصة سرطان القولون. وتعد الألياف الموجودة في التممر الهندي من زيادة نسب الكوليسترول في الدم، حيث تتحد الألياف مع أملاح الصفراء التي ينتجها الكوليسترول مما تقلل من إعادة امتصاصها في القولون. وأشارت الدراسات إلى أن ثمار التممر الهندي غنية بالعديد من

التمر يحتوي على العديد من الفوائد الصحية التي تتمثل في المركبات الكيميائية المتطايرة والمعادن والفيتامينات والألياف الغذائية. وثبتت دراسات أن اللب الداخلي للتمر الهندي غني بالألياف، حيث إن الملة جرام من لب ثمرة التمر الهندي تمد الإنسان بحوالي من ٥ إلى ١٢٪ من الألياف الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان على مدار اليوم كما أنها تقي الإنسان من الإصابة بالعديد من الأمراض، حيث تكفي من حدوث الإسهال حيث تزيد

الأحورم الحمراء تزيد مخاطر الإصابة بالسكري

وجمعوا معلومات من ٤٤٢١٠١ شخص، وأشاروا إلى أن أكثر من ٢٨ ألف فرد مشمول بهذه الدراسة أصيب بمرض السكري خلال فترة الأبحاث. ويشار إلى أن ٣٥٠ مليون بالغ في العالم مصابون بمرض السكري. وفي الولايات المتحدة، حيث ثلث السكان يعانون البدانة، يصاب أكثر من ١١ بالمائة من البالغين الذين تتخطوا العشرين من العمر أي ٢٥,٦ مليون شخص بمرض السكري، حسب أرقام مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.



وتظهر هذه الدراسة أن استعمال مصادر بروتين صحية أكثر مثل مشتقات الحليب المخففة أو البندق أو الحبوب الكاملة بدل اللحوم الحمراء يخفف تخفيضاً ملحوظاً خطر الإصابة بمرض السكري (عند البالغين أو من النوع ٢) الذي يعزى بشكل خاص إلى البدانة وقلة الحركة ونظام غذائي غير سليم. فعندما يأكل المرء البندق يوميا للحصول على الكمية عينها من البروتين بدلا من أن يستهلك ١٠٠ غرام من اللحوم الحمراء (لحوم بقرة أو غنم أو ماعز ...)، ينخفض احتمال الإصابة بالسكري بنسبة ١٧٪. وتصل هذه النسبة إلى ٢٣٪، إذا ما استهلك

المراء حبوبا كاملة، حسب ما توصل إليه الباحثون على الدراسة الذين كيفوا النتائج حسب عمر المشاركين ومؤشر كتلة الجسم وعوامل خطر أخرى. وفي إطار هذه الدراسة، تم تحليل الأوجوية المقدمة ردا على استمارة أسئلة وجهت إلى ٣٧٠٨٢ رجلا خضعوا لمتابعة خلال ٢٠ عاما وإلى ٧٩٥٧٠ امرأة شاركت في البحث على امتداد ٢٨ عاما. كما وجهت أسئلة أيضا إلى ٨٧٥٠٤ ممرضات تعاون مع الباحثين لمدة ١٤ عاما. واستعرض الباحثون التحليل التي شملت نتائج دراستهم ونتائج أبحاث أخرى

■ سي. ان. ان