

صحة في غدا

## أدوية وأعشاب ومكملات غذائية للتنحيف



تيتيانا الكور

بصورة عامة، غالباً ما يلجأ العديد من الأشخاص بتناول الأدوية والأعشاب والمكملات الغذائية المنحفة معتقدين بأنهم سوف يحققون الوزن المثالي فوراً وبلا تعب، بل ويعتقد البعض أن استخدام مثل هذه الأدوية والأعشاب والمكملات الغذائية المنحفة هو فعلياً آمن ولا يمكن أن يؤدي الإنسان وأن استهلاكها مسموح به. فعندما أسأل أي شخص بوزن معتدل أو زائد أو بدين عن أقصى ما يتمناه، فغالباً ما أتلقى الإجابة نفسها: "بدي دواء يحل لي المشكلة وأخذه ويضعفني بمجرد أن أتناوله من دون أن أجهد إضافي أو حتى تغيير في نظام أكلتي!!" فهل هذا صحي؟ وهل هو ممكن فعلاً؟ بل وما يزيد الأمر سوءاً هو إزدياد ظاهرة الترويج لإستخدام مثل هذه المنتجات في الآونة الأخيرة، فقد سيطر هاجس النحافة والحية السحرية على العديد من جلساتنا، وأصبح ما نتناوله: "لو تشوفي فلانة إستعملته ونحفت عليه ٣٠ كيلو، أو فلان أخذه وقلب بني أمم تاني" بل ويقدم العديد الحجج والبراهين لإثبات فاعلية إستخدام مثل هذه الأدوية: "كله طبيعي، ما بسوي شيء في الجسم، ١٠٠٪ مضمون!" والمحسن في الأمر هو تجاهلنا للسؤال أو حتى البحث الذاتي عن ماهية المضاعفات لإستخدام مثل هذه الأدوية والأعشاب والمكملات الغذائية، فبتنا نسمع بطرق لعلاج الوزن الزائد خالية من أي علم أو منطق وبعيدة كل البعد عن الصدق والحقيقة، وبات من المؤسف أيضاً أن الكثير من الأشخاص يقع ضحية سذاجته ويصدق كل هذه الإدعاءات الكاذبة. وحقيقة الأمر هو أنه لو كان لدينا دواء أم منتج بهذه الفعالية، لما كنا نشهد إنتشار ظاهرة ومشكلة الوزن الزائد والسمنة لدى كافة الفئات العمرية في عصرنا الحالي، ناهيك عن إنتشار المضاعفات المترتبة نظير ذلك من أمراض مزمنة (مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطانات والتهابات المفاصل، إلخ...). إلا أن ما يبعث التفاؤل هو أن الأبحاث حول هذا الموضوع لا تزال مستمرة ومع تطور العلم، ربما نتوصل لإكتشاف هذا الجزء الذي سيغير حياة ملايين الأشخاص. أما في الوقت الحالي، فإن ما توصلت إليه أبرز الأبحاث والخبرات هو وجوب تأسيس نمط حياتي صحي يتمثل بتنظيم الوجبات الغذائية للحصول على نظام غذائي صحي مع إتباع السلوكيات والعادات الغذائية الصحيحة والتي تشمل التعديل في سلوكيات الطعام والتقييد الغذائي إضافة إلى الأنشطة البدنية وتغيير سلوكيات التسوق والسلوكيات النفسية، وبالطبع السيطرة على التوتر والضغط النفسي الذي يدفع الكثير من الأشخاص إلى تناول الطعام بشراهة، أو عدم تناوله على الإطلاق.

ويجد بنا أن نتطلع إلى النتائج المؤنبة التي يمكن أن تترتب عن تناول بعض الأدوية والمكملات الغذائية والأعشاب، وسأبدأ بالأدوية أولاً. فإن المفعول المروج له عند إستخدامها يتمثل بزيادة الإحساس بالشبع، كبت الشهية، منع إمتصاص الدهون والنشويات في الوجبة، أو حتى زيادة عملية الحرق في الجسم، وخاصة حرق الدهون. ومن المضاعفات المترتبة لبعض الأدوية هي إضطرابات في أجهزة الجسم، وخاصة الجهاز الهضمي (والذي يتمثل بالإنتفاخات والغازات والإسهال أو الإمساك، الغثيان أو القيء والتقرحات المعوية) والجهاز العصبي والجهاز المناعي، إضطرابات الغدة الدرقية، إرتفاع ضغط الدم، زيادة في نقات القلب،

الخطرة هي عشبة الماهوانغ والتي تترج مع المشروبات الغنية بالكافيين كالشاي الأخضر والمشروبات الغازية. بالإضافة إلى عشبة السنامكي التي تسبب المغص وأوجاع المعدة والغثيان، وقد تؤدي للوفاة نظراً لقدرتها على خفض مستوى البوتاسيوم وبشدة في الجسم. وهنا يجب التنبيه والحرص على عدم تناول أي نوع من أنواع الشاي للتنحيف أو الحبوب المسهولة التي تحتوي على عشبة السنامكي أو حتى عشبة الصبر، وجذر الرواندا، والكاسكارا وزيت الخروع والنبق.

إلا أنه توجد بعض الأعشاب والنباتات الآمنة والصالحة للإستهلاك تحت إشراف طبي وإختصاصي مثل الشاي الأخضر والغوارانا (وهي أعشاب غنية بالكافيين وتزيد من إدرار البول والإحساس بالنشاط)، والنباتات البحرية الغنية بالألياف والتي قد تعطي الشعور بالشبع ولكنها غير صالحة للحوامل ولمرضى الغدة الدرقية.

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

الغينيل بروبانولامين، النوريفدرين، الإيفيدرين، الإيفيدرا، وحضض ثالث يوديد ثيرو الأستيت CAIRT، حمض أريستولوخيك، والماهوانغ، إذ أنها تسببت في وفاة الكثيرين من إستخدامها، وأحدثت أضرار جمة وإعاقات لأخرين، خاصة بما يتعلق بالفشل الكلوي وتضخم الكبد والتجلطات والسكتة الدماغية والشلل. ويجدر بي التنبيه أيضاً إلى أنه إذا كان المنتج المراد شراؤه لا يحمل أي ملصق مفصل عن مكوناته فلا تشتريه، خاصة تلك المتوفرة بدون عبوات مثل الكبسولات أو الشاي أو الخلطات. وأخيراً، يشجع إستخدام الأعشاب في مجتمعنا، خاصة تلك المستعملة لتخفيف الوزن إذ أن المفعول الدارج لها هو قدرة العشبة أو الخلطة على تنظيف وغسل الجسم أو حرق الدهون وتفعيل آلية حرق الطعام، إلا أن تناول مثل هذه الأعشاب يشكل خطورة كبيرة على صحتنا، وخاصة لن يتناولون أي أدوية إذ تتعارض هذه الأعشاب والأدوية وقد تبطل أو تزيد من مفعول الدواء، ومن الأعشاب الدارجة و

tatyana.j@kourkour.com

علي البتيري

القول الجميل

من قصيدة رجل مختلف  
رجل ليس له في صحراء الليل دليل -  
رجل مختلف  
يضرب بالخطوات الرمل،  
ولا يابه بالعمر الضائع  
رجل رائع -  
مبتسم وهو جريح -  
يتنفس ثاني اكسيد الغرابة  
لكن تخذله الانفاس -  
يسقط خلف الباب  
ينهض ليعضن المقبض والترباس  
رجل حساس -  
بالجمرة تلو الجمرة يرجم نفسه  
وبسقف الليل المحدودب  
كالتنديل القروي يعلق رأسه  
تتوهج عيناه،  
فيقرأ حزن الطرقات على كل وجوه  
الناس  
يعود برب العزة من شر الوسواس  
رجل يؤمن بالصحو،  
ويكفر بالرحمة والكاس،

حصّة الرياضة

تقي الأطفال من السرطان!

أكدت دراسة علمية للدكتورة منال القاضي استشارية الأمراض النفسية والعصبية أن: "ممارسة الرياضة بشكل منتظم تساعد على بناء عظام الأطفال تقلل من فرص إصابتهم بسرطان القولون".

وأضافت: "كما تساعد على التحكم في الوزن وإنقاصه والحد من إصابة الأطفال بالسمنة، وتحمي من الإصابة مستقبلاً بالعديد من الأمراض المزمنة مثل الضغط وأمراض القلب".

وأوضحت الدراسة أن: "ممارسة الرياضة، في حصّة المدرسة وعلى الملاعب: "تؤدي إلى إفراز هرمون الاندورفين المسمى بقاتل الألم الذاتي، حيث يقلل من الشعور بالألم ويساعد في خفض الضغوط العصبية".

وتزيد الرياضة من إفراز الموصلات العصبية المتحمكة في المزاج مثل السروتونين والنورإيفرين، مما يعطي شعوراً بالتحسن، كما تعطي الصغير شعوراً بالثقة التي تمكنه من التعامل مع الضغوط العصبية وتقلل من العنف والعدوانية، بالإضافة إلى أنها تنمي مهارات التواصل مع الآخرين وخاصة نتيجة ممارسة الألعاب الجماعية مما يعطي شعوراً بالسلامة.

وعلى الطفل أن يمارس الرياضة (٣٠ دقيقة) يومياً إما مرة واحدة أو على فترات تقسم طوال اليوم وتتراوح كل فترة من ١٥-٣٠ دقائق كي يكتسب الطفل أسلوب حياة صحيحاً ينعكس مستقبلاً على صحته البدنية والنفسية.

## غناء الطيور مع قدوم الربيع



أبواب  
تدل المشاهدات الطبيعية، على أن تعرض الطيور للضوء لفترات أطول خلال النهار، تعرض خلايا حساسة، محددة في المخ إلى سلسلة من التفاعلات الهرمونية تدفعهم للبحث عن شريك، فيفنون.

لهذا تغرد الطيور عند قدوم فصل الربيع، بفضل تفاعل حيوي يحدث مع مقدم الأيام الأطول نهاراً.

ويقول علماء البيولوجيا أنه: "عند تعرض الطيور للضوء لفترات أطول تجرّ خلايا محددة في المخ سلسلة من التفاعلات الهرمونية تدفعهم للبحث عن وليف وهو ما يقومون به من خلال الغناء".

"بيتر شارب" الباحث بمعهد "روسلين" بادنبره، اشترك في الدراسة ضمن فريق من الباحثين اليابانيين والبريطانيين: "رغم أننا نعرف مناطق المخ التي تتأثر بالتغير الموسمي لكننا حتى الآن لم نعرف على وجه التحديد كيفية سير هذه العملية". ويذكر أن فريق البحث الذي يشرف عليه العالم الياباني "تاكاشي يوشيمورا" من جامعة ناجويا في اليابان ٣٨ ألف جين موجود في عينات أخذت من أمخاخ طيور السمان اليابانية لمعرفة جينات الطيور التي تتأثر بالتعرض للضوء بدرجات متفاوتة.

ووجد الفريق أن الجينات الموجودة في خلايا على سطح المخ تفتحت عندما تعرضت الطيور لمزيد من الضوء وبدأت في إفراز هرمون مخفر من الغدة الدرقية.

ان هذا الأمر يجعل جينات العصافير وطيور الكناري والبط وحتى الجارحة: "نشطة طوال ١٤ ساعة وربما أكثر و بعد فجر اليوم الاول من النهار الطويل.

وفي معرض تأكيده على جدية وسلامة الأبحاث لفت "شارب" إلى أن: "مثل هذه المعرفة كانت غير ممكنة في الماضي ولكن بفضل للتكنولوجيا التي مكنتنا من فحص الآف الجينات، حتى نستطيع ان نكتشف ايا من تلك الجينات تتأثر بتغير الموسم". ان اصوات الطيور، في الغالب تتزامن مع نشاط حيوي يتحكم بمزاج كل الحيوانات والزواحف: التي تنتعش خلاياها خلال الربيع تحديداً.

