

لا يوجد طرق مختصرة

عزيزي صدقني لا يوجد طرق مختصرة أبدا للوصول إلى جسم مثالي وسأقنعك بالمنطق والعلم في السطور القادمة...

أولا عليك أن تقتنع أن لو هناك حبة سحرية أو جهاز سحري يقوم بتحسين الجسم وإصلاح عيوبه بدون بذل أي مجهود صدقني كان أغنياء العالم كلهم في أجمل الأجسام والأوزان.

وليس المجال هنا لتعديد المشاهير الذين يُعانون من السمنة المفرطة أو الصحة المتدهورة على الرغم من امتلاكهم ثروات تتيح لهم ذلك.

ولا تقول إن المطرب الفلاني أو المغنية أو الممثلة الفلانية تبدو أكثر شبابا من عمرها وجسمها جميل.

عزيزي كلهم يُمارسون الرياضة كلهم يتبعوا أنظمة تغذية صحية ولأن مهنتهم تعتمد على الشكل الشاب المشرق دائمًا فهو يفعل كل ما في وسعه ويستثمر في نفسه مثل من يعمل في مهنة المضيف الجوي عليه أن يحافظ على وزن محدد.

حقيقة حبوب التخسيس وسد الشهية

أدوية التخسيس اللي بيتروج ليها في التلفزيونات والعطارين ومراكز التخسيس ومواقع الإنترنت والمتداولة بشكل عشوائي ودون أي إشراف طبي رقابي دوائي عليها..

كلامي اللي جاي ينطبق على أي دوا يندرج تحت مسمى

Formula ,smart , slimming , Diet

أو قاطع ومقلل للشهية. أو أي وجود لكلمة

slim, max , o max , k max , fax

وغيرهم من المئات من الأنواع بدون أي مبالغة

سواء حبوب أو أعشاب, شاي, شراب أي حاجة وكل حاجة باختصار.

أغلب الأدوية دي فيها مادة "السيبوترامين" ..

"السيبوترامين"

المادة دي بتشتغل إزاي:

بتعمل على تثبيط إعادة امتصاص الناقلات العصبية (Neurotransmitters) في الدماغ.

التثبيط ده بيؤدّي إلى زيادة الناقلات العصبية في الدماغ ورفع نسبة السيروتونين بيدي زياده في الإحساس بالشبع عند الأكل ..

الأدوية اللي بتشتغل مركزيا على تثبيط الشهية ليها مضاعفات وأثار جانبية سيئة على المدى البعيد.

الناس اللي بتاكل بشكل عاطفي وسكريات نتيجته لا تكاد تذكر.

نشوف بقى الأجنب ييقولوا

إيه:

إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ثبتت الدراسات الإكلينيكية أن له آثارا جانبية بيتسبب في رفع ضغط الدم، وخطر على مرضى القلب والشرايين ويسبب آلام في العضلات، ولا يصلح الحوامل

والمرضع والمراهقين تحت الـ 18 ولا كبار السن فوق 65 سنة ومرضى الضغط والقلب ويمكن يسبب أزمات قلبية وجلطات، ونوبات القلب المميته.

في بعض الأشخاص ظهرت عليهم أعراض متنوعة منها:

- احمرار العيون وعدم وضوح الرؤية وأمراض الزغللة والتهابات العين.

- اضطرابات الجهاز الهضمي مثل القيء والإسهال أو الإمساك وقرح المعدة.
- الرعشة والالتهابات العصبية وعدم القدرة على التركيز واضطرابات الإدراك وتشوه الذهن.
- هشاشة العظام وآلام في المفاصل، تساقط الشعر وضعف الأسنان وعدم انتظام ضربات القلب.

إن الشركة الصانعة لسيبوترامين Sibutramine وهي شركة أبوت (Abbott) قررت منع توزيع الدواء لجميع دول أوروبا وبدأ مشروع التوقيف لسيبوترامين من قبل الشركة الصانعة في 21 يناير 2010. وتم سحبه من الأسواق في أوروبا وأمريكا ومنع استخدامه. وقرروا أن الأعراض المصاحبة والجانبية أخطر من أي فائدة مرجوة من الأدوية دي.

ما زالت الأدوية دي موجودة في الدول العربية بتصنعها شركات مجهولة أو أفراد وتباع في الصيدليات أو على الإنترنت، وحتى إن لم تذكر المادة على العلبة فهي موجودة فيها.

لا يوجد دواء يقوم بتسييح الدهون. والشهية المفتوحة علاجها الامتناع عن السكريات مش بالدواء ودي الطريقة الصحية.

أول ما تمتنع عن السكر سينتظم الأنسولين في دمك وتفقد الرغبة الشرسة الملحة في البحث عن الطعام.

حبوب القهوة الخضراء وهل ليها علاقة بنزول الوزن....

أولا القهوة الخضراء هي بن عادي خالص مش بن أخضر، هي محصول البن في حالته الخام وقبل ما يتحمص، القهوة الخضراء مفيدة كما مضاد أكسده وفيها أحماض زي حمض الكلوروجين والكافيين.

أغلب الدراسات اللي اتعملت على فعالية القهوة الخضراء في التخسيس كانت قصيرة المدى وعلى أعداد محدودة وبدون تنوع في الأشخاص بشكل كافي، وفي حالات فقدت وزن فعلا وحالات محصلش أي تغيير يُذكر، لكن بشكل عام القهوة الخضراء مفيدة زي القهوة الداكنة وتحتوي على نفس نسبة الكافيين تقريبا في القهوة العادية.. إذا كنت هاتستخدم حبوب القهوة الخضراء في شوية معلومات خذ بالك منها:

- لو إنك مريض سكر لازم تستشير طبيبك الأول لأن في تعارض بينها وبين بعض أدوية السكر.
- الزنك والحديد.. القهوة الخضراء بتقلل امتصاصهم من الأكل.
- كتر استخدام حبوب القهوة الخضراء بيسبب أرق، صداع، توتر، ارتفاع في ضربات القلب.
- مرضى القلب والضغط، الحوامل، المرضع، الأطفال، وبعض مستخدمي أدوية الاكتئاب لا ينصح باستخدامهم لحبوب القهوة الخضراء.

الخلاصة، أستخدم حبوب القهوة الخضرا للتخسيس ولا لا؟

مفيش إجابة محددة على السؤال ده لأن الدراسات والتجارب عليها قليلة جداً، وخصوصاً إنها منتج جديد، لكن مبدئياً مفيش أي دراسات بتقول إن لها أضرار خطيرة على الصحة وبرضه مفيش دليل قوي إنها بتساعد على نزول الوزن، وأغلب المنتشر على الإنترنت على فعاليتها قائم على تجارب وتقييمات شخصية لناس استخدموها بشكل شخصي.

مادة الأورليستات ومنتجاتها:

مادة الأورليستات.

وكل مشتقاته من أسماء تجارية.

زي زينيكال شيتوكال وغيرهم الحاجات مصنعة من نفس مواد تدخل في تركيبات مبيدات حشرية وسماد ودهانات صناعية .

باختصار شديد هي بتكون حاجز في الأمعاء وتمنع امتصاص الدهون من خلال جدار الأمعاء..

وبعد عملية الهضم الدهون غير الممتصة مش بتروح للكبد ولا لخلايا الدهن ولا لتغذية للجسم. وبالتالي يتم التخلص منها كمادة غير مفيدة للجسم.

الكلام شكله حلو يعني ناكل دهون وما تروح للجسم.

لا يا سيدي مش حاجة حلوة، أولا الأورليستات بيتشغل على دهون الوجبة المتناولة فقط، يعني مش بيتشغل على دهون الجسم القديمة.

وكمان بيشتغل على 10 الـ 20% من دهون الوجبة فقط، وليس بالكامل.

ولا يعمل مع النشويات، يعني لو بتاكل رز، مكرونة، عيش، سكريات، حلويات فاكهة.. ملوش أي تأثير تمامًا..

بيشتغل مع الدهون فقط. وأحب أقولك الي أغلب المصريين والعرب مش دي أسباب تخنهم.

أغلب الناس بسبب الحلويات، والنشويات، رز، مكرونة، عيش، والعصاير، والصودا والحاجات الخفيفة دي .

كان في دراسة اتعملت على 1200 شخص..

تم نشرها في مجلة الـCochrane Database Systemic Reviews.

إدوا جرعة حوالي 3 جرامات لكل فرد لمدة 4 أسابيع..

النتيجة نص كيلو في 4 أسابيع..

وفي دراسات تانية لقوا ناس خسوا 3 كيلو بس في سنة.

أنا مش هاقولك على العوارض الجانبية المقززة للمادة دي..

من دهون في البراز ذات لون أصفر ذي رائحة نفاذة وغير قابل للسيطرة..

يعني ممكن يحصلك عملية إخراج بدون أن تشعر، أو القدرة على التحكم لدرجة إن هدومك بتغرق من زيت البراز في حالة إنك عطست جامد أو كحيت كحة قوية..

الخلاصة:

ليست لها فعالية حقيقية تجعل مَن يُعاني من السمنة أو الوزن الزائد يعتمد على المنتجات دي..

أخطر أضرار الأورليستات..

تراكم مواد سامة على الكلى بسبب عدم امتصاص الدهون..

ضعف شديد في امتصاص الفيتامينات اللي بتحتاج دهون لكي تذوب..

أخيرًا لا يصلح للحوامل ولا المرضع ولا المصابين بمشاكل في الكبد والكلى أو حصوات والبنكرياس أو عندهم استعداد، ولا المصابين بمشاكل في المثانة أو خمول الغدة الدرقية أو مشاكل نفسية سواء اكتئابًا أو زي النهام والشرة.

أعراض جانبية:

- افراز بقع دهنية مع الغازات.
- براز رخو.
- براز دهني.
- صعوبة في التحكم في حركات الأمعاء.
- ألم أو إزعاج في المستقيم (أسفل).
- آلام في المعدة.

- • فترات الحيض غير النظامية.
- صداع الراس.
- القلق.
- اصفرار الجلد أو العينين.
- بول داكن اللون.
- براز ذو ألوان فاتحة.

حبوب الجارسينيا والرازيري كيتون

أو مستخلصات الأعشاب الآسيوية والأدوية اللي بتدعي كذبا إنها بتخسس وخصوصًا بعد ما دكتور أوز وهو طبيب أمريكي شهير جدا وكان يظهر مع أوبرا وينفري في برنامجها.. روج لها في برامجه وده كلام ملوش أي مرجع علمي وكذب محض.. وكل ده ملوش أي تأثير على التخسيس ودكتور أوز طلع واعتذر بنفسه وقال إنه أخطأ لما روج للمنتجات دي، واتفق عليه شوية قضايا محترمة..

أولا الجارسينيا دي هي فاكهة زي القرع وتستخدم في الطبخ وادعاء إنها بتخسس عشان فيها مادة الهيدروكسي سيتريك أسيد، اكتشفوها عن طريق تجربة واحدة يتيمة اتعملت على مجموعة فئران واكتشفوا أنها لو اتاخذت بتركيز عال بتقلل تراكم الدهون، لكنها بنفس الوقت سببت ضمور الأعضاء التناسلية ليهم. المادة دي كانت واحدة من مكونات حبوب هايدروكسي كت Hydroxy cut بالمناسبة الفات بيرنر الشهير..

اللي اتمنع في أغلب الدول بسبب تسببها بتلف الكبد والموت.

لما اتجريت على الإنسان في المعامل في متطوعين ووزنهم زاد وأغلب المتطوعين ما خسروا غير كيلو واحد بعد شهرين من الاستخدام المتواصل للمادة دي.

طبعا في شركات بتحط كافيين عالي جدا علشان يدي مفعول للتخسيس، وده مصيبة لوحده لأنه بيسرع ضربات القلب والتوتر والقلق والأرق وارتفاع الضغط الناتج عن الكافيين العالي ولو حد عنده مشكلة في القلب وما يعرفش احتمال إنه يموت وارد جدا جدا وحصلت في مصر كتير جدا.

حبوب التخسيس وحرق الدهون بأنواعها الأعراض الجانبية ليها مخيفة وأمراض في الكبد والكلى واحتمال الوفاة وارد للمرضى.

الديتوكس

أكد في مرة سمعت حد بيكلم عن الديتوكس أو عملية تنظيف الجسم من السموم وإنه إزاي فرق معاه أوي وإنه بقى أسعد وأخف أنشط، وبقى يعرف يكلم ياباني ويعرف عالربابة ويمشي على الحيطه بسبب الديتوكس.

لازم تفهم إن الديتوكس ده محاولة فاشلة لتقليد الوظائف الريانية في الجسم اللي بتقوم بيها الكلى والكبد والقولون والرئتين مشتركة كلها في العملية دي يوميا، بشكل مبهر ورباني ودي منظومه ما تخرش الميه، أعضاء جسمك أحسن وأكثر فعالية من أي خزعبلات في علبة دوا أو منقوع براطيش بالخيار والكرفس..

والناس بتشتري المنتجات اللي بتدعي قدرتها على تخلص الجسم من السموم حبا في الفكرة بشكل عاطفي وبتشتري علب فيها تركيبات

ما أنزل الله بها من سلطان ومواد مجهولة ممكن يكون فيها ضرر أكبر من نفعها.. أو تغلي في خيار وشرابات وبروكلي وتاكل قشر بطيخ ويبدفوننا دفع إننا نصدق إن الإنسان كان أصله قرد...

الكلام ده يشمل عشبة باما السحرية الي بتتلزق على الكعب حضرتك أو تحط بصل في الشراب وتنام.

الحاجة الوحيدة الي ممكن تخلص منها هي أسرتك الي هاتطفش من ريحة رجلك..

يطلع واحد فلهوس يقولي بس أنا خسيت خماسر كيلو بمنقوع الديتوكس ده وفي شهر واحد, ده بيكون بسبب اعتمادك على سوائل بس مفيهاش أي فايذة غذائية وسعرات قليلة فا طبيعي تخس عضلات وميه مش دهون وهاترجع تتخنهم آجلا أو عاجلا بلا أي نقاش أو شك..

وأكثر كمان لأن الجسم هايغوض حالة الحرمان الي كان فيها بتخزين دهون وسعرات أكثر لما ترجع للأكل الصلب..

ده غير خطورته إنه ممكن يسبب جفاف للجسم وييجبر الجسم يتخلص من المعادن والأملاح والفيتامينات المهمة..

لو عايز تحسن وتساعد أعضاء جسمك على تنفيذ عملية التخلص من السموم بشكل أحسن هم خمس حاجات:

تاكل أكل صحي, شرب الميه الكثير, تبطل السكر المصنع, تلعب رياضة..

اعشاب التخسيس:

مخاطر الاعشاب دي غير انها غير معلومة ما هو المخلوط بها من مواد انها بتعمل على ادرار البول و الاسهال وان ظننت ان ماتخسره من ارقام على الميزان هو دهون فانت مخطيء .

اولا هناك نوع من الاعشاب ملين وله فائده لكن يجب ان يستخدم تحت اشراف طبيب وبصورة قليلة جدا.

استخدامها لفترات طويلة والاعتماد عليها كليا له اضرار جسيمة على صحة الانسان لانها بتدفع الجسم للتخلص من كافة العناصر الغذائية في الجسم ، وبتأثر على مستوى ضغط الانسان وبتصيب الشخص بهبوط حاد في الضغط وبتجبر الجسم يتخلص من الاملاح في البول زي الصوديوم و البوتاسيوم ومع الوقت ده يبسبب ضعف في العضلات وممكن توصل لانقباضات وتشنجات مؤلمة ده غير انه يبسبب تكاسل في الامعاء نتيجته لاعتمادها على الملينات في عملية الاخراج.