

ماذا تعرفين عن فيتامين B8 أو بيوتين؟



من وجهة نظر كيميائية، يعتبر هذا الفيتامين مساعدا لعمل الأنزيمات ويتدخل في عمل عدد من الخلايا، كما أن لهذا الفيتامين دور في عملية تحليل الدهون، السكريات، والأحماض الأمينية. فهو يصنع بواسطة البكتيريا المعوية ويوجد البيوتين في جميع الأطعمة تقريبا، وهو فيتامين مستقر عموما إلا في حالة تعرضه للضوء أو الأوكسجين، ولهذا الأمر أثر في تحديد طرق حفظ الأطعمة.

المفرطة، والأشخاص الأكثر عرضة لخطر عدم الكفاية من هذا الفيتامين هم: - الذين يستهلكون الكثير من الكحوليات. - الذين يعانون من فشل كلوي حاد أو من قصور في القدرة على الامتصاص على مستوى الجهاز الهضمي.

الجسم لإنتاج الطاقة من الأطعمة. وينصح به مقرنا مع فيتامينات أخرى من عائلة فيتامينات بي B، في حالات تملل والام في الأصابع أو القدمين المرتبطة بإصابة في الأعصاب. (مثلما يحدث مع حالات مرض السكري، أو اعتلال الأعصاب الناتج عن الإكثار من الكحوليات).

مصادر فيتامين البيوتين
يمكن لنا الحصول على هذا الفيتامين بكمية وافرة من خلال اتباع نظام غذائي متوازن يكفي لتغطية الاحتياجات اليومية، ومن بين الأغذية التي تحتوي على الفيتامين B8 نجد: خميرة الخبز، حبات القمح، ودقيق الشوفان، وكذا خليط الموسلي السويسري، ولحم الكلى والكبد، والبنذق، واللوز، والجوز، والفطر (المشروم)، البيض وكذا منتجات الألبان.

نصائح خاصة
إن التغذية المتكاملة توفر لك بالتأكيد حصة كافية من فيتامين B8، ولذلك فإن المكملات الغذائية غير منصوص بها، فحصة فائضة من فيتامين B8 سيطرحها الجسم عبر البول. وإذا كنت تعانين من هشاشة الأظافر وتقصف الشعر أو تساقطه فإن النصيحة هي زيادة حصتك الغذائية من الفيتامينات بما فيها فيتامين B8.

أثار نقص البيوتين
إن الحصة اليومية الموصى باستهلاكها من فيتامين B8 هي ما يقارب 60 ميكروغرام. ويشير الأطباء إلى أن النقص في البيوتين قد تكون من أعراضه مشاكل كثيرة مرتبطة بالبشرة، الشعر، وكذا تشنج العضلات وضعف وتشوه الأظافر. بعد أن تطول نسبيا فترة نقص هذا الفيتامين بجسم الإنسان تبدأ الأعراض الأخرى ومنها تغير في الحالة العقلية واكتئاب بسيط وكذا الحساسية

فوائد البيوتين
للبيوتين فوائد كثير لمعالجة البشرة ومنها نظارة أكثر، كما أنه مفيد لمشاكل هشاشة الأظافر، وتنسب له فوائد جمة ضد تساقط الشعر، حتى وإن لم تثبت أية دراسة هذه الحقيقة، إلا أنه معروف على أن لهذا الفيتامين دور فعال ضد الصلع. وعلى اعتبار البيوتين عنصرا مساعدا للأنزيمات فهو يعمل على مساعدة جميع خلايا



شاي الجمال من فوشون
La beauté par le thé

كيف تحاربين الأمراض بأنواع من المكسرات

إن تناول 42 غ (أي ما يوازي مقدار قبضتين) من ثمار أشجار الجوز واللوز والبلندق وغيرها من المكسرات، كوجبة خفيفة يوميا قد يخفف من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري، على حد قول الخبراء. لكن الإحصاءات الرسمية دلت على أن 43 % فقط من الأشخاص يتناولون المكسرات من كل الأنواع، وذلك وفقا للإحصاءات الرسمية بالولايات المتحدة. إليك أربعة أنواع من المكسرات تستحق منك أن تجربها لفوائدها الصحية الكبيرة ومذاقها الرائع.



1) اللوز ALMONDS
منافعه في كل قشرة: إن كل أونصة أو 28 غ تحتوي على كمية من مادة البوليفينول الصحية للقلب، والتي تعادل فائدة كوب واحد من الشاي الأخضر ونصف كوب من البروكولي المسلوقة مجتمعة؛ وقد ثبت أنه يساعد على تخفيض الكوليسترول من النوع السيء.



2) البندق HAZELNUTS
غني بالأرجينين - أحد الحوامض

الأمينية التي تساعد على إراحة الأوعية الدموية، وقد تخفف ضغط الدم؛ كما تحتوي أيضا على مستويات مرتفعة من الفيتامين E وحمض ملح الفوليك، والفيتامين B.



3) الجوز الأمريكي PECANS
منافعه في كل قشرة: تحتوي حبة الجوز على أعلى نسبة من بين كل المكسرات لمضادات الأكسدة



المعروفة بمحاربتها لمرض القلب؛ تحتوي كل أونصة منه على ما يوازي 10 % من كمية الألياف الواجب تناولها يوميا.

4) الفستق الحليبي
منافعه في كل قشرة: إن تناول حصة واحدة أو حصتين منه يوميا قد يخفف مستويات الكوليسترول من النوع السيء من 9 إلى 12 %، وفقا لدراسة أجرتها مؤخرا جامعة ولاية بنسلفانيا.



أستاذ جراحة التجميل د. أحمد عادل نور الدين

حقن إذابة الدهون للتجميل وليس لإنقاص الوزن

أثارت مشكلة السمنة والدهون العديد من الاستفسارات في الآونة الأخيرة نظرا للهاجس الكبير الذي ينتاب الفتيات والرجال من خطر السمنة الداهم. ومن أجل ذلك التقينا بالبروفيسور أحمد عادل نور الدين أستاذ جراحة التجميل في كلية طب القصر العيني، حيث قام بعلاج أكثر من خمسة آلاف حالة حتى الآن في مصر والعالم العربي وله أبحاث منشورة عالميا، من خلال خبرة البروفيسور أحمد عادل نور الدين وريادته في هذا المجال كان لنا هذا اللقاء لإعطاء المزيد من الضوء على هذه التقنية الحديثة نسبيا ومدى نجاحها ومحاذيرها وكيف يمكن الاستفادة منها على أفضل وجه.

محسن محمود - القاهرة

الشخص يجب أن يتأكد بنفسه من النوعية المستخدمة في ملحوظة وهذا من حقه لأن للأسف هناك أنواع عديدة تستخدمها بعض الأطباء من ال PPC تختلف بالكلية عن المادة الأصلية وقد يكون هناك أضرار من استخدامها.

إذن كيف تعمل مادة PPC على وجه التحديد وأين تذهب هذه الدهون بعد الإذابة؟
كما ذكرت من قبل الموضوع تحول من ظاهرة نتجت من تحولت هذه الملحوظة إلى أبحاث علمية مكثفة بلغت أكثر من خمسين مقالا نشر خلال عام 2006 في الدوريات العالمية. هذه الأبحاث أثبتت أن مادة ال PPC تستطيع أن تخترق جدار الخلايا الدهنية

باقى التخصصات لممارسة هذا التكنيك فهو لديه الحس الفني والعملي والتألق للوصول إلى التناسق المطلوب وفي ذات الوقت يستطيع أن يقوم بإجراء عمليات شفط للدهون أو شد للجلد المترهل في حالة ما إذا كان الشخص غير مناسب له إجراء الحقن فقط.

ذكرت في حديث سابق عن نوعية المادة المستخدمة والتي تسمى ال PPC .. فكيف نتجنب الاختيار غير المناسب للمادة السليمة؟ اختيار المادة السليمة من أهم عوامل النجاح والشبكة الدولية تقوم بوضع مواصفات خاصة لتركيز ال PPC وتركيز المادة المذيبة ونسبة الإضافات المنشطة وكل ذلك يؤدي إلى أفضل النتائج وتقليل أي أعراض جانبية بعد الحقن، وهناك إشارة واضحة على الزجاجة المستخدمة أنها تحمل مواصفات الشبكة الدولية والحل ببساطة أن

بالتكنيك وذي خبرة واسعة في اختيار الحالة المناسبة للحصول على تدريب من الشبكة الدولية هام بالإضافة إلى الخبرة في علاج الحالات بنجاح.

البعض يتخيل أن الموضوع ليس أكثر من إعطاء حقن فهل الأمر يحتاج إلى كل هذه الخبرة؟
أفضل إجابة أن الشبكة الدولية لإذابة الدهون تقوم بتنظيم أكثر من ستين ورشة عمل سنويا على مستوى العالم يكاد يكون الحجز مسبقا لمدة عام وبإقبال عالمي كبير مع انضمام أعضاء جدد لهم القدرة على ممارسة الطريقة السليمة، ولهم الحق في الحصول على منتج الشبكة والذي يضمن جودة الأداء والذي لا يتم الحصول عليه الا من خلال أعضاء الشبكة المعتمدين . فالموضوع علم وفن ولعل ذلك ما يميز جراح التجميل عن

والشكل العام أفضل بكثير بينما الوزن لم ينخفض بكمية كبيرة لأن الدهون عموما وزنها خفيف والحقن عندما يتم توزيعها بشكل صحيح تعمل على إذابة الدهون بطريقة متجانسة مع شد الجلد بدرجة معقولة وبالتالي فالتحسن في الشكل والحجم يكونان ملحوظين جدا.

هل معنى هذا أن الدهون لن تعود مرة أخرى في نفس المكان؟
بالتأكيد لن تعود، لأن الخلايا تم التخلص من عدد كبير منها في المنطقة المعالجة .. ليس هذا فقط ولكن التدرج في حدوث النتائج على مدى أسابيع يعطي الفرصة أيضا للجلد المتمدد أن ينكمش بالتدرج فلا تحدث ترهلات بعد الحقن بل يتحسن الترهل الموجود بالفعل.

وما هي الأماكن الأكثر استجابة؟
الوجه والرقبة والبطن و الخصر و ثنيات الظهر والأذراعين

ما تقييمك لحقن إذابة الدهون بعد أن قمت بعلاج هذا الكم الكبير من الحالات؟
تبلغ نسبة النجاح شبه الكامل أي نسبة الأشخاص الراضين تماما عن العلاج حوالي 75% وهي تقريبا نفس النسبة على مستوى العالم كما نشرتها الشبكة الدولية على موقعها في النت، في 20% تقريبا نسبة النجاح أقل من المتوقع 5% أو أقل يمكن اعتبار النتيجة غير مرضية في جميع الحالات هناك معايير محددة يجب الالتزام بها عند تطبيق هذه الطريقة للحصول على مثل هذه النتائج.

إذن نريد توضيح هذه المعايير والقواعد التي على أساسها يمكن الحصول على أفضل النتائج؟
الهدف من حقن الإذابة هو تحسين الشكل والحجم والمقاس أي أن الهدف تجميلي في المقام الأول ففي كثير من الأحيان يتحسن مقاس الملابس بدرجة عالية