



استعمالها والمداومة عليها يجنب الإنسان الآثار الجانبية للأدوية الكيماوية

الطبيعة.. خير دواء من كل داء

■ يساعد السلمون في السيطرة على مستويات الدهون الثلاثية العالية

أمام المريض خياران، أن يتناول الدواء من الصيدلية، فمهما يكن مع احتمال أن يصاب بأعراض جانبية، تسببها المركبات الكيميائية في العقاقير، أو أن يختار الدواء بالطبيعة ومغذيات طبيعية، لها نفس التأثير الدوائي، من دون الآثار الجانبية. متى اخترت طبيب اخترت دواءك. هذا مثل فرنسي قديم، يسوقه الفرنسيون دليلاً على أن كل طبيب يصف الدواء للعلة منطلقاً من اختصاصه، يصر في النظر عن الشخص، لذا يقل أن يصف طبيبان الدواء نفسه، فيقع المريض في الشك والريبة، ويتحمل فوق ذلك الآثار الجانبية لكل عقار يتناوله. العسل للعسل إلى ذلك، ثمة موضة دوائية تهب بين الفينة والأخرى، فحينما تشيع أدوية ثقيلة البشرة، وأحياناً تنتشر أدوية تخفيف الوزن، حتى صارت العقاقير سلعة تجارية. لكن لهذه الأدوية بديل طبيعي، موجودة في كل بيت، أو في أي متجر، تؤدي الدور الدوائي نفسه للعقاقير الصناعية، من دون آثارها الجانبية. فإن كان دواء السعال



مغلاً يكبت البلغم، أو بسبب الدوار، فعسل الحنطة السوداء، الذي يباع في أي متجر كبير، يداوي سعال الكبار والأطفال على حد سواء، من دون أن يترك آثاراً غير مرغوب فيها. ولطرد البلغم، ليس أفضل من الصعتر البري، بعد غليه قليلاً وتحليته بالسكر البلوري. الزنجبيل للطنث وللأسهال دواءه الطبيعي أيضاً، وهو الخضار المخفلة واللين، لأنها تحتوي على نوع حميد من

البعث وتشتت الحيز، أما الضفادع، فليس مقتضياً على دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج النشيج المعوي وأعراض القولون العصبي. إذ يعتبر أحد أفضل المصادر الغذائية لحمض أوميغا 3 ذات الطعم المرير، في علاج التهاب المفاصل، ويستخدم طبيياً لعلاج التهابات الدماغ، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الإصابة بمرض ألزهايمر (الزهايمر). كما يساعد الفول على رفع مستوى السكر في

الدم، فيما تساعد الفاصولياء على خفضه، إلى جانب دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج النشيج المعوي وأعراض القولون العصبي. سلك السلمون الانتهايات، إذ يعتبر أحد أفضل المصادر الغذائية لحمض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج الانتهايات وفي تعضيد المناعة. ويساعد السلمون في السيطرة على مستويات الدهون الثلاثية العالية، ومنع الإصابة بالتهاب المفاصل.

البيوت وتشتت الحيز، أما الضفادع، فليس مقتضياً على دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج النشيج المعوي وأعراض القولون العصبي. سلك السلمون الانتهايات، إذ يعتبر أحد أفضل المصادر الغذائية لحمض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج الانتهايات وفي تعضيد المناعة. ويساعد السلمون في السيطرة على مستويات الدهون الثلاثية العالية، ومنع الإصابة بالتهاب المفاصل.

البيوت وتشتت الحيز، أما الضفادع، فليس مقتضياً على دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج النشيج المعوي وأعراض القولون العصبي. سلك السلمون الانتهايات، إذ يعتبر أحد أفضل المصادر الغذائية لحمض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج الانتهايات وفي تعضيد المناعة. ويساعد السلمون في السيطرة على مستويات الدهون الثلاثية العالية، ومنع الإصابة بالتهاب المفاصل.

دراسة: الهواتف المحمولة قد تؤدي إلى سرطان المخ



الأشعة التي تنبع من الأجهزة اللاسلكية مثل الهواتف والحواسب اللوحية قد تسبب العديد من المشاكل الصحية

المخ بمعدل 3 أضعاف، وترتفع فرص الإصابة إلى 5 أضعاف حال استخدامه لمدة ساعة يومياً، لافتين في الوقت نفسه إلى أن تلك المخاطر تزداد بشكل ملحوظ على الأطفال.

وقرر الباحثون ذلك، مشيرين إلى أن الإشعاع الصادر عن هذه الأجهزة يتسبب في حدوث اضطراب في توازن الجسم، ويحدث ما يعرف باسم الجهد التأكسدي، وهي عملية حيوية غير مرغوبة تتسبب في تدمير الخلايا والكثير من الأمراض الخطيرة بسبب انتشار الجذور الحرة المؤكسدة، وهي تتسبب أيضاً في تلف الحمض النووي DNA للإنسان.

وأوصى القائمون على الدراسة بتقليل استخدام الهواتف المحمولة لأقصى درجة ممكنة لتجنب الأضرار الخطيرة المحتملة حدوثها.

كشفت دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون دوليون من أميركا وأستراليا والبرازيل وفكتندا ونشرتها المجلة الطبية Electromagnetic Biology Medicine، أن الهواتف المحمولة لها دور كبير في إصابة الإنسان بمشاكل صحية خطيرة وإبرزها سرطان المخ.

وأشارت الدراسة إلى أن الأشعة التي تنبع من الأجهزة اللاسلكية، مثل الهواتف والحواسب اللوحية، قد تسبب العديد من المشاكل الصحية على المدى البعيد، بدءاً من تهيج وحساسية الجلد والإرهاق المزمن، مروراً بالكثير من أمراض المخ مثل الزهايمر والشلل الرعاش والصداع، وصولاً للاورام السرطانية.

وأشار الباحثون إلى أن استخدام الهواتف المحمولة لمدة 20 دقيقة فقط يومياً لمدة 5 سنوات يعرضك للإصابة بأحد سرطانات

التمر الهندي يساعد على تفتيح لون البشرة

إشراقاً وثالغاً. هذه الخلطة مفيدة جداً للبشرة الدهنية، ويمكنك استخدامها 3 مرات في الأسبوع للحصول على بشرة متوهجة.

كما يعد التمر الهندي مصدراً غنياً بحامض ألفا هيدروكسيل، وهو أحد المكونات الأساسية في مستحضرات التجميل الخاصة بالتفتيح، حيث يمتلك قدرة هائلة على إزالة الأوساخ والشوائب والتعقيم في الوصول إلى الخلايا، ويعمل على علاج انسداد المسام.

ويمكن أن تستخدم لب التمر الهندي في تفتيح لون البشرة، وذلك من خلال نقع حوالي 30 غراماً من التمر الهندي في حوالي 150 مل من الماء الساخن لمدة 10 دقائق، ثم العمل على استخراج اللب ومزج 2/1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم وخلط المكونات معاً، ثم تطبيق الخليط على البشرة بالتساوي وتركه على البشرة لمدة 15 دقيقة، ثم اغسلي بالماء الفاتر، وسوف تجدين أن البشرة أصبحت أكثر



التمر الهندي يفتح لون البشرة

باحثون : التعليم المتدني للأشخاص لا يقل خطراً عن التدخين



وتناول الكحول مثلاً. ونقلت صحيفة الديلي ميل التي نشرت نتائج الدراسة عن نشائغ قولها أن التعليم يجب أن يكون عنصراً أساسياً في السياسة الصحية.

وقال الباحث باتريك كروغ الذي شارك في البحث من جامعة كولورادو أن نتائج الدراسة تشير إلى أن السياسات والتدخلات التي

وتطورا معرفياً أرقى والتزاماً أفضل بالعلاج الطبي وسلوكاً صحياً أكثر وعلاقات اجتماعية أحسن وحالة نفسية مريحة. وقالت البروفيسورة فرجينيا تشانغ استاذة الصحة العامة في جامعة نيويورك إن سياسة الصحة العامة وثيقة الارتباط بالسلوك الصحي في التعامل مع النظام الغذائي والتدخين

على شهادة جامعية أولية أو بكالوريوس. وأكد الباحثون أن هناك علاقة واضحة بين التعليم والوفاء حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الحسبان. الأمر إلى يبين أن العلاقة سببية نسبية معينة على أقل تقدير.

ويرى الباحثون أن ارتفاع مستوى التعليم يعني دخلاً أعلى ومكانة اجتماعية أرفع

درس باحثون في الولايات المتحدة حياة أشخاص ولدوا في الأعوام 1925 و1934 و1945 ليروا تأثير مستوى التعليم في احتمالات موتهم. واكتشفوا أن الذين فاتهم التعليم العالي لأي سبب يعيشون أعماراً أقصر حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الاعتبار.

وتناول الباحثون سيناريوهين، الأول لشخص اتهموا تحصيلهم في سن الثامنة عشرة والثاني لشخص واصلوا تحصيلهم في الجامعة ولكنهم لم يتخرجوا. تم لاحظوا أسباب الوفاة، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان.

وكان نحو 2.5 مليون شخص توفوا في الولايات المتحدة لأسباب مختلفة في عام 2010. وبحسب تقديرات الباحثين فإن 5.8 في المئة من هذا المجموع أو 145243 وفاة كان بالإمكان منعها في عام 2010 لو لم يتوقف تعليم الأشخاص عند سن الثامنة عشرة واستمروا للحصول على شهادة الإعدادية التي تسبق دخول الجامعة.

وقال الباحثون أن هذا الرقم يعادل عدد الوفيات التي كان بالإمكان تفاديها لو أفلح المدخنون عن عادة التدخين. كما وجدت الدراسة أن 110068 وفاة أخرى كان بالإمكان منعها لو واصل الأشخاص تعليمهم للحصول