

أغذية منزلية «سحرية» تنظف القولون وتبعد أمراضه الخطيرة



التمثيل الغذائي المعروفة به «المتابوليزم» وتقدم نية الخلوص المعروفة به «الوي فيرا» فائدة كبرى لمن يحرصون على تنظيف القولون فهي تخلص من السموم، كما تساعد على إبعاء الفضلات بصورة سلسة تجنب الإصابة بالإسساك.

موازة مع ذلك، يحفز تناول الزبادي (الباغورت) نشاط بعض البكتيريا المفيدة في القولون، أما بذور الكتان فتحمي الأمعاء الغليظة من حدوث الالتهاب وتساعد على التخلص من فضلات الجسم بكل سهولة.

وما دام الناس يعيشون الشاي في فترة الصباح أو المساء، فلا بأس في أن يحضروه بالزنجبيل أو النعنع المسماة بـ«الغليظة الكاين» فهذه المشروبات تحتوي على عناصر كيميائية تحارب البكتيريا الضارة.

«سكاي نيوز»: قبان أولي خطوات تنظيف القولون تتم عبر الإكثار من شرب الماء، فقبل تناول وجبة الفطور مثلا يجدر بالإنسان أن يشرب كوبين من الماء بعد وضع القليل من ملح البحر أو ملح الهيمالايا.

موازة مع ذلك، يساعد خل التفاح على تنظيف القولون بالنظر إلى ما يحتوي عليه من مواد مضادة للأكسدة ومكونات أخرى تحفز نوعا مفيدا من البكتيريا في الأمعاء، ولحماية هذا الجزء الحساس من الجسم، يجدر أيضا بالإنسان أن يكثر إقباله على الخضراوات والفواكه والمكسرات التي تضم نسيا مهمة من الألياف ومادة السيلولوز.

وبما أن الجسم يحتاج ما يساعده علىضم سلس، يقدم عصير الليمون خدمة كبيرة في هذا الجانب فهو يحتوي على حمض الكريتيك المفيد، كما أنه يعكس إيجابا على عملية

«سكاي نيوز»: يؤدي القولون دورا محوريا في عملية الهضم لدى الإنسان ولذلك ينصح خبراء الصحة بالحرص على سلامته من خلال اتباع نظام غذائي متزن، والقيام ببعض الخطوات البسيطة لتفادي تبعات خطيرة.

ويساعد القولون أو الأمعاء الغليظة جسم الإنسان على امتصاص السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى، وإذا قام الشخص بتنظيف القولون من السموم على نحو منتظم فإنه يبقى نفسه إلى حد كبير من أخطار الأسعاض المتفحجة والإسساك والسرطان.

ويؤدي تنظيف القولون عبر تناول أغذية مفيدة إلى تخليص الأمعاء الغليظة من السموم التي تتفاقم بصورة مؤذية، إذا لم يتخذ الإنسان إجراء وقائيا في الوقت المناسب.

وبحسب ما نقلت «بولد

إلى كل مدخن.. وصفة سحرية تخلص رئتيك من السموم



«العربية»: بالرغم من معرفة الجميع بالأضرار الكبيرة للتدخين، إلا أن الكثيرين مازالوا يتسكعون بذلك العادة السيئة.

فإذا كنت ممن استطاعوا الإقلاع عن تلك العادة التي تؤثر بالسلب على صحتك، وكذلك صحة المحيطين بك، فمن الجيد أن تحاول إزالة السموم الكيميائية التي تشبعت بها رئتيك جراء التدخين.

أما إذا كنت ما زلت من المدخنين الذين لم يتجربوا في الإقلاع عن التدخين، فإن الوصفة الطبيعية التي سنعرضها، على ذمة موقع «ديلي هيلثي بوسست»، ربما تساعد في اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين بسهولة.

وإضافة إلى تنقية الرئتين، فإن الوصفة التي نتحدث عنها يمكن أن تساعد في القضاء على السعال أثناء الإصابة بمنزلات البرد في الشتاء.

طريقة إعداد الوصفة الطبيعية

- 400 غرام من البصل
- لتر واحد من الماء
- 5 ملاعق من عسل النحل
- ملعقتان من الكركم
- ملعقة واحدة من الزنجبيل المفروم

أما عن طريقة الإعداد، فيمكن تسخين الماء بدرجة متوسطة، قبل إضافة البصل والكركم والزنجبيل، وترك الخليط يغلي على النار لبعض الوقت، قبل أن يرفع من

على النار، ثم ترك الخليط حتى يبرد قبل إضافة العسل مع التقليب، يتم تصفية الخليط في إناء من الزجاج، ووضعها في الثلاجة، يمكن تناول ملعقتين من ذلك الخليط «السحري» صباح كل يوم على معدة فارغة، وملتعتين أخريين في المساء بعد ساعتين من تناول وجبة العشاء.

سأذا يقفله يد المشروب «السحري»؟

هل القهوة.. منه أم منوم؟



«روسيا اليوم»: أكد الخبراء الفعالية المزدوجة لمشروب القهوة، وشرحوا تركيب حبوب القهوة للزوج الذي يحتوي على مادتين متناقضتين المفعول، وتحتوي حبوب القهوة الكاملة على مادتين هامتين هما: الكافيين الذي يوجد في قشرة الطبقة العلوية، والتوبيرومين الذي يوجد داخل الحبة.

ويبدأ مفعول الكافيين لدى شرب الإنسان القهوة مباشرة، ويستمر لمدة 20 إلى 25 دقيقة، تضيق فيها الأوعية الدموية في الجسم ما عدا أوعية الكلى. لذلك يشعر الإنسان بالنشاط ويرتفع ضغط الدم لديه لأن الكافيين يلعب دور المنشط.

كما يشعر الإنسان بحاجة للتبول بسبب توسع الأوعية الدموية في الكلى وهذا ما يعطي القهوة أيضا صلة من البول.

وعند انتهاء فترة فعالية الكافيين بعد 25 دقيقة، يبدأ نشاط مادة التوبيرومين الموجودة داخل حبوب القهوة، فتتوسع

الأوعية الدموية في الجسم ما عدا الكلى، حيث تضيق فيها الأوعية الدموية، لذلك نجد أن الكافيين يدمج كاسا من الماء لشربه بعد القهوة. وتستمر فترة تأثير التوبيرومين ساعة كاملة يشعر فيها الإنسان بالتعباس.

ونشر الباحثون في دراسات عديدة إلى أن قهوة «السكافيه» في أغلب أنواعها خالية من المثبه، الكافيين، الذي يستخلص من حبوب القهوة لتصنيع العديد من الأدوية الطبية.

ولهذا، يعزو الأخصائيون حوادث السير التي يقع فيها سائقو المسافات الطويلة (الشاحنات)، إلى سريهم للسكافيه الخالي عادة من الكافيين، وتحدث عادة بعد 15 إلى 30 دقيقة، الفترة التي ينشط فيها تأثير مادة التوبيرومين.

لذلك ينصح الخبراء بالاعتدال في تناول هذا المشروب مزدوج التأثير، واتباع نظام غذائي صحي مع أخذ القسط الكافي من الراحة أثناء النوم.

«قرع الطبول».. علاج مبشر لاضطراب مزعج يصيب الأطفال



«العربية»: أجرت جامعة «تشينغتشو» البريطانية دراسة على 19 تلميذا في مدرسة ميلستون في غلوستر، كلهم كانوا يعانون من التوحد، الاضطراب المزعج الذي يصيب الأطفال عادة. وطلب من الآباء والموظفين في المدرسة إبداء ملاحظاتهم على التلاميذ قبل وأثناء وبعد الدراسة التي استمرت عشرة أسابيع.

وقد خضع كل طفل لدورتين في الضرب على الطبول بهدف جلب المرح، تم تقديمها من قبل معلمين باستخدام معدات إلكترونية مقدمة من جمعيات خيرية.

وعلى مدار فترة الدراسة، وجد الباحثون أن الأطفال لديهم تحسن كبير في البراعة والإيقاع والتوقيت.

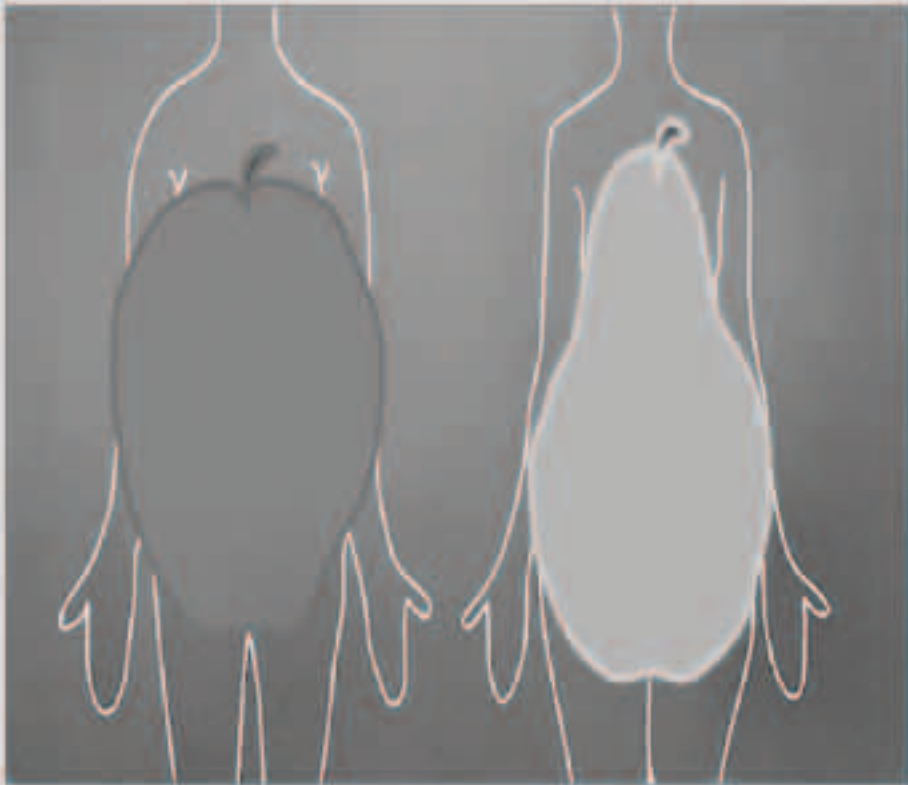
كما كان أداء الصغار قد تحسن في المهام اليومية خارج المدرسة، بما في ذلك القدرة على التركيز بشكل أفضل على الواجبات المنزلية، كما أفاد المعلمون بأن التلاميذ كانوا أكثر قدرة على التركيز في المدرسة، وعززوا من التواصل مع الأقران والمعلمين.

وسوف يتم نشر النتائج في مجلة علمية، لكنها في انتظار تجارب مماثلة من قبل الفريق.

مشروع قديم يورك

مشروع هذه الدراسة في بحث أجراه أكاديميون بشكل جماعي في

كيف يؤثر شكل الجسم على صحة الدماغ؟



لأن الحمل يسبب زيادة حتمية للدهون في وسط الجسم. وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، الأستاذ دجورجياكوس من جامعة كاليفورنيا «نصحتني هي: راقب نظامك الغذائي، وراقب وزن جسمك، خاصة حول البطن». ويعزو الدكتور كوس ذلك، إلى أن دهون البطن – أي الدهون حول الأعضاء – تصبح أكثر قابلية للإصابة بالالتهابات مع زيادة الدهون.

للكثري، لدى الأشخاص الذين يتجمع لديهم الوزن الزائد في الوركين والفخذين والأرداف، يقلل من احتمال الإصابة بمثل هذه الأمراض، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ومن بين الأشخاص الأصحاء، وجد الباحثون أن خطر الإصابة بالتهاب في الدماغ، نتيجة تراكم الدهون في البطن يكاد يكون حصريا للرجال، حيث يُعتقد أن جسم المرأة تطور ليتحمل مخاطر، نظرا

«24»: أظهرت دراسة حديثة أن شكل الجسم المشابه للفاحة يزيد من خطر حدوث التهابات في الدماغ.

ووجدت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا، أن الأشخاص الذين تتراكم الدهون حول بطنهم، معرضون لخطر الإصابة بأمراض الدماغ والأمراض المرتبطة بالالتهابات.

وعلى النقيض من ذلك، فإن شكل الجسم المشابه

من النشاط البدني والتنسيق والتوسيع، وكلها مفيدة لتحقيق السعادة».

وأضاف: «لقد كان من المدهش مشاهدة هؤلاء الأطفال وهم يزدهرون ويتطورون مع هذا التحدي، فالطبول لديها القدرة على التأثير بشكل إيجابي على مجموعة كبيرة من الناس».

«ورائع».

وأضاف: «لقد أظهر المشروع الأثر الإيجابي على صحة التلاميذ ورفاههم بعد ممارسة تعلم طبول موسيقى الروك».

كما أشاد الدكتور ستيف درابر، المشارك في المشروع بنتائج الدراسة، وقال: «تتمتع عملية ضرب الطبول بمزيج فريد

ويهدف المشروع وذلك من خلال التوظيف العلمي، إلى إظهار قيمة تعلم كيفية قرع الطبول لتلاميذ المدارس.

الأثر النفسي والاجتماعي

ووصف الباحث الرئيسي الدكتور ماركوس سميت، وهو أحد الأعضاء المؤسسين لمشروع CDBP البحث بأنه «فريد

مشروع عرف باسم «كلم يورك لقرع الطبول».

وكلم يورك هو قارع طبول أميركي مشهور من مواليد 1954 وللقب بـ «دكتور أوف روك».

وهو لاعب «المراسم» الشهير في بلوندي، فرقة موسيقى الروك التي باغت الملايين من تسجيلاتها في جميع أنحاء العالم.