

استعمالها والمداومة عليها يجنب الإنسان الآثار الجانبية للأدوية الكيماوية

الطبيعة .. خيردواء من كل داء

■ يساعد السلمون فى السيطرة على مستويات الدهون الثلاثية العالية

أمام المريض خياران، أن يتناول الدواء من الصيدلية، فيبرأ لكن مع احتمال أن يصاب بأعراض جانبية، تسبيها المركبات الكيميائية في العقاقير، أو أن يختار التداوي بأطعمة ومغذيات طبيعية، لها نفس التأثير الدوائي، من دون الآتار الجانبية. متى اخْتَرت طبيبك اخترت دواءك. هذا مثل فرنسي قديم، يسوقه الفرنسيون دليلًا على أن كل طبيب يصف الدوآء للعلة منطلقًا من اختصاصه، يصرف النظر عن التشخيص، لذا نقل أن يصف طبيبان الدواء نفسه، فيقع المريض في الشك والربية، ويتحمل فوق ذلك الأثار الجانبية لكل عقار يتناوله. العسل للسعال إلى ذلك، ثمة موضة دوائية تهب بين الفينة والأخرى، قَحينًا تشيع أدوية تنقية البشرة، وأحياناً تنتشر أدوية تخفيف الوزن، حتى صارت العقاقير سلعًا تجارية. لكن، لهذه الأدوية بدائل طبيعية، موجودة في كل بيت، أو في أي متجر، تؤدي الدور الدوائي نفسه للعقاقير

مثلًا يكبت البلغم، أو يسبب الدوار، فعسل الحنطة السو داء، الذي يباع في أي متجر كبير، يداوي سعال الكبار والأطفال على حد سواء، من دون أن يترك آثارًا غير مرغوب فيها. ولطرد

الزنجبيل للطمث وللاسهال

البلغم، ليس أفضل من الصعتر البري، بعد غليه قليلًا وتحليته بالسكر البلوري. دواؤه الطبيعى أيضًا، وهو

القولون العصبي، ولعلاج إسهال الأطفال، والأكريما، والحساسية. ولتخفيف حدة آلام «النساء» الشهرية، ليس أفضل من الزنجبيل، إذ يحد من

البكتيريا التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهازُ الهضمى. وبذلك، يمكن تناول هذه الأطعمة المليئة بالبكتيريا لعلاج الإسهال الناتج من تناول المضادات الحيوية ومن أعراض

البطن وتشنجات الحيض. أما النعناع، فليس مقتصرًا على دوره في السلطات، فهو يساعد في علّاج التشنج المعوي وأعراض القولون العصبي. السلمون للدهون يفيد الكركم، ذات الطعم المرير، في علاج التهاب المفاصل، ويُستخدم طبيًا لعلاج التهابات المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الاصابة بمرض الخرف

الدم، فيما تساعد الفاصولياء على خُفضه، إلى جانب السيطرة على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ويكافح سمك السلمون الالتهابات، إذ يُعتبر أحد أفضل المصادر الغذائية لأحماض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج الالتهابات وفي تعضيد الناعة. ويساعد السلمون في السيطرة على مستويات الدهون الثلاثية العالية، ومتلازمة التمثيل

كشفت دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون دوليون من أميركا وأوكرانيا والبرازيل وفنلندا ونشرتها المجلة الطبية Electromagnetic Biology Medicine»، أن الهواتف المحمولة لها

> وأشارت الدراسة إلى أن الأشعة التي تبث 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، وصولا للأورام

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

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

وفسر الباحثون ذلك، مشيرين إلى أن

وأوصى القائمون على الدراسة بتقليل

الصناعية، من دون آثارها الخضار المخللة واللبن، لأنها تقلصات الطمث من خلال وضعه (الزهايمر). كما يساعد الفول العالية، ومتلازمة الته الصناعية، من دون آثارها الخضار المخللة واللبن، لأنها تقلصات الطمث من على رفع مستوى السكر في الغذائي، والتهاب المفاصل. الجانبية. فإن كان دواء السعال تحتوي على نوع حميد من في الشاي، فيمنع الغثيان وألم على رفع مستوى السكر في الغذائي، والتهاب المفاصل. باحثون: التعليم المتدني للأشخاص لا يقل خطراً عن التدخين

درس باحثون في الولايات المتحدة حياة أشخأص ولدوا فى الأعوام 1925 و1934 و1945 ليروا تأثير مستوى التعليم في احتمالات موتهم. واكتشفوا ان الذين فاتهم التعليم العالي لأي سبب يعيشون اعمارا أقصر حتى بعد أخذ عوامل أخرى في

وتناول الباحثون سيناريوهين ، الأول اشخاص انهوا تحصيلهم في سن الثامنة عشرة والثاني اشخاص واصلوا تحصيلهم فى الحامعة ولكنهم لم يتذرجوا. ثم لاحظوا أسباب الوفاة ، بما في ذلك امراض القلب والأوعية الدموية

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

وقال الباحثون ان هذا الرقم يعادل عدد الوفيات التى كان بالامكان تفاديها لو أقلع المدخنون عن عادة التدخين. كما وجدت الدراسة ان 110068 وفاة أخرى كان بالامكان منعها لو واصل الأشخاص تعليمهم للحصول

على شهادة جامعية اولية أو بكلوريوس. وأكد الباحثون ان هناك علاقة واضحة بين التعليم والوفاة حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الحسبان ، الأمر الي يبين أن العلاقة سببية بنسبة معينة على أقل

ويرى الباحثون ان ارتفاع مستوى التعليم يعني دخلا اعلى ومكانة اجتماعية أرفع

وتطورا معرفيا ارقى والتزاما أفضل بالعلاج الطبى وسلوكا صحباأكثر وعلاقات اجتماعية أحسن وحالة نفسية مريحة. وقالت البروفيسورة فرجينيا تشانغ استاذة الصحة العامة في جامعة نيويورك ان سياسة الصحة

العامة وثيقة الارتباط

بالسلوك الصحى في التعامل

مع النظام الغذائي والتدخين

وتناول الكحول مثلا. ونقلت صحيفة الديلي ميل التي نشرت نتائج الدراسة عن تشانغ قولها ان التعليم يجب ان يكون عنصرا اساسيا في السياسة الصحية.

وقال الباحث باتريك كروغ الذي شارك في البحث من حامعة كولورادو ان نتائج الدراسة تشير الى ان السياسات والتدخلات آلتي

التعليم يمكن ان تسفر عن تحسن كبير في أعمار السكان. وكانت دراسة أجريت في بريطانيا عام 2012 وجدت ان مستوبات التعليم المتدنية تودي الى ارتفاع معدلات الوفيات بين الكبار نظرا للصعوبات التي يلاقونها في الاطلاع على معلومات صحية

أساسية من خلال القراءة.

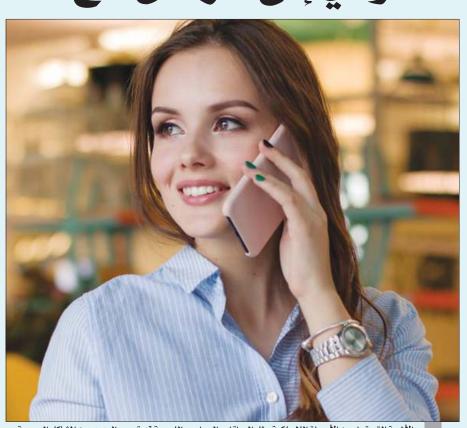
تهدف الى تحسين مستوى

لاشك أن التمر الهندي له طعم منعش وحلو للغاية، كما ستكون محظوظ جدا إذا شربته، وذلك بسبب فوائد التمر الهندي العديدة، مثل إمكانية تجديد الجلد والبشرة، لأنه ممتلئ بالفيتامينات الأساسية، مثل فيتامين (ج) ومضادات الأكسدة، بما فيها الكاروتين والمعادن، مثل المغنسيوم والبوتاسيوم، لذلك يمكن لهذه الفاكهة أن تدخل في نظامك الغذائى للعناية بالشعر والبشرة.

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 معلقة 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



دراسة: الهواتف المحمولة قد تؤدي إلى سرطان المخ



دور كبير في إصابة الإنسان بمشاكل

صحية خطيرة وأبرزها سرطان المخ. الحمض النووي DNA للإنسان.

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

العدد 3925 - السنة الثالثة عشرة

الأحد 8 شعبان 1442 - الموافق 21 مارس 2021 Sunday 21 March 2021 - No.3925 - 13 th Year

الإشعاع الصادر عن هذه الأجهزة يتسبب في حدوث اضطراب في توازن الجسم، ويحدث ما يعرف باسم الجهد التأكسدي، وهى عملية حيوية غير مرغوبة تتسبب في تدمير الخلايا والكثير من الأمراض الخطيرة بسبب انتشار الجذور الحرة المؤكسدة، وهي تتسبب أيضاً في تلف

استخدام الهواتف المحمولة لأقصى درجة ممكنة لتجنب الأضرار الخطيرة المحتمل

التمر الهندي يساعد على تفتيح لون البشرة

ويمكنك استخدامها 3 مرات في الأسبوع للحصول على بشرة متوهجة. كما يعد التمر الهندى مصدرا غنيا بأحماض ألفا هيدروكسيل، وهو أحد المكونات الأساسية فى مستحضرات التجميل الخاصة بالتقشير، حيث يمتلك قدرة هائلة على إزالة الأوساخ والشوائب

إشراقاً وتألقاً. هذه الخلطة

مُفَيَّدَة حَداً للبشرة الدهنية،

والتعمق في الوصول إلى الخلايا، ويعمل على علاج انسداد المسام.