



## عشرة أشياء لا بد من التخلص منها لتعيش حياة صحية

ليس سرًا أن الإنسان يعيش حياة معاصرة لا تأخذ المسائل الصحية في الاعتبار، وهو يقتني عددًا كبيرًا من المنتجات التي قد تكون لها تأثيرات خطيرة على حياته المباشرة.

والإنكى من ذلك هو أن الجهات الحكومية المختصة تعتبر كل هذه المنتجات مأمونة، رغم كل ما يقال عن مخاطرها.

لائحة مثل هذه المواد الخطرة طويلة في الواقع، ويتفق الكثيرون في الأوساط العلمية على أن مثل هذه المنتجات تسبب مشاكل صحية للمستخدمين لاسيما الأمراض المستعصية.

تخلص من عشرة أمور من أجل صحتك.

1 - السكريات غير الطبيعية من المعتقد أن هذا النوع من المحليات يقف وراء الإصابة بعدد من الأمراض منها السكري والنوبات القلبية والزهايمر والبدانة والاضطرابات المعوية. حسب دراسات أجرتها جامعة آيو.

2 - الأجهزة الكهربائية كل الأجهزة الكهربائية تصدر اشعة مضرّة لصحة الإنسان مثل الهواتف الخلوية والانتريت.

وقد وجهت مجموعة من العلماء من مختلف أنحاء العالم منهم الدكتور مارتن بلانك من جامعة كولومبيا نداءً دوليًا للأمم المتحدة بتعلق بمخاطر استخدام مثل هذا النوع من الأجهزة.

وكانت دراسات عديدة قد كشفت عن أن الأشعة التي تصدر عن الهواتف الخلوية تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

وكانت الوكالة الدولية لبحوث السرطان قد اعتبرت هذه الأنواع من الأشعة سببًا محتملًا للإصابة بالسرطان، ثم ما لبثت منظمة الصحة العالمية أن أقرت بأن

الأشعة الصادرة عن الهواتف الخلوية قد تسبب السرطان واعتمدت في هذا الإعلان على آراء فريق يضم 31 عالمًا من 14 بلدًا.

3 - المبيدات

أظهرت دراسات عديدة أن المبيدات التي يتم رش الأطعمة أو البيئة بها تمثل خطرًا على صحة الإنسان وربطت بينها وتشوهات خلقية وأصابات بأمراض السرطان والزهايمر وباركنسون والتوحد وغيرها.

وهذا هو السبب الذي دفع العديد من دول العالم إلى حظر استخدام المبيدات على الأثمار والفواكه والخضروات.

وفي الواقع منع 19 بلدًا أوروبيًا زراعة المحاصيل المحورة جينيًا في أراضيهم ويشمل هذا المبيدات المستخدمة معها.

4 - المستحضرات

للاسف أغلب المستحضرات

التي نقتنيها مضرّة بالصحة خاصة تلك التي نستخدمها على أجسامنا، وربما بشكل يومي مثل مزيلات رائحة العرق. وتظهر الأبحاث أن مستحضرات التجميل تستخدم آلاف المواد الكيميائية التي يمتصها الجسم لتنتهي في الدورة الدموية.

هذا التحذير موجه خصيصًا للنساء اللواتي يستخدمن مستحضرات عديدة بشكل يومي وكلها تحوي مواد كيميائية سامة.

5 - مستحضرات التنظيف التجارية

مستحضرات التنظيف ليست صحية هي الأخرى لأنها كلها تحوي مواد كيميائية خطيرة مضرّة، ومن هذه المستحضرات سائل التبييض.

وكبدائل يمكن استخدام الصودا والخل وعصير الليمون من بين

مركبات طبيعية أخرى.

6 - معطرات الهواء

هذه اسوأ ما يمكن أن تقتنيه الاسر لأنها تحوي مواد كيميائية خطيرة تنتقل في الحال إلى الدم.

وأظهرت أبحاث أن هذه المواد موجودة في دماء الأميركيين كلهم تقريبًا، علما أنها تلحق أضرارًا بالثة وتسبب ارتفاعًا في نسبة السمية في الجسم، كما تسبب خللًا في الهرمونات وتشوهات خلقية.

7 - القناني والحافظات البلاستيكية

اكتشف باحثون ألماني قبل فترة قصيرة أن القناني والحافظات البلاستيكية تحوي مواد كيميائية تؤثر بشكل خاص على الغدد الصماء في الجسم، وقد تؤدي إلى العقم.

اكتشف هؤلاء الباحثون أن قناني الماء البلاستيكية بشكل

عام تحوي 24520 مادة كيميائية لكن أخطرها هي مادة تحمل اسم (DEHF) وتتدخل في نظام الهرمونات، ويمكن أن تؤدي إلى أورام سرطانية وتشوهات خلقية واضطرابات في القلب والشرابين واضطرابات هضمية، إضافة إلى المشاكل التي ذكرت في السابق.

ويرى الباحثون أن الأفضل هو تجنب الأوعية البلاستيكية واستبدالها بالزجاجية.

8 - اللحوم المصنعة

اعلنت منظمة الصحة العالمية قبل فترة أن اللحوم المصنعة تسبب السرطان وأوصت بالتقليل من استهلاكها.

جاء الإعلان بعد سنوات طويلة وأبحاث عديدة أجريت على هذه اللحوم، ونصحت بالامتناع عن استهلاك اللحوم بشكل عام وليس فقط اللحوم المصنعة.

9 - الجلوس المستمر

دراسات عديدة أظهرت أن الجلوس لفترة طويلة سواء في المكتب أو في المدرسة أو في البيت يمكن أن يؤدي إلى نتائج مضرّة صحيًا، ومنها الأمراض المزمنة والموت المبكر.

ووجدت دراسة نشرتها المجلة الطبية البريطانية أن إطالة الجلوس تؤدي إلى إصابات بسرطان الرئة بنسبة 50%.

10 - الإجهاد والمشاعر السلبية

بدأ العلم ينتبه إلى أن الحالة النفسية والمشاعر يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على صحة الإنسان وتؤثر حتى على الجينات.

وأثبت علماء أن المعلومات الانفعالية تنتقل في شكل ذبذبات الكتر ومغناطيسية إلى القلب.

الحالة النفسية تؤثر أيضا على المرونة العصبية في الدماغ، وعلى الطريقة التي ننظر بها إلى العالم حولنا، حسب صحيفة كوليكتف يقوليوشن.

## قلة النوم قد تعرضك للإصابة بـ «السكري»



من الدهون في الدم، ويسمى ذلك بمتلازمة التمثيل الغذائي.

ووفقا للتقرير فإن النوم في وقت متأخر يزيد من فرص الإصابة بمرض السكر النوع الثاني، وأكدت العديد من الأبحاث أن الأشخاص الذين ينامون 5 ساعات يوميا أو أقل هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر مقارنة بالأشخاص الذين ينامون من 7 إلى 8 ساعات يوميا، كما أن الحرمان من النوم يرتبط بالحساسية المفرطة تجاه الجلوكوز ومقاومة الجسم للإنسولين، مما يزيد من فرص الإصابة بالسكر من النوع الثاني.

كشفت تقرير بموقع تايم او انديا الهندي، أن السهر لوقت متأخر وعدم الحصول على عدد ساعات نوم لا يقل عن ست ساعات، يعد خطرا كبيرا يمكن أن يسبب الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني، وهو من الأمراض التي ترجع أسباب الإصابة في أحيان كثيرة إلى زيادة الوزن.

وقال الأطباء إن مرض السكري هو أحد أهم الأمراض المسببة لمضاعفات صحية رئيسية والتي تشمل ارتفاع مستوى السكر في الدم وارتفاع الكوليسترول ووجود دهون زائدة حول الخصر وارتفاع كميات زائدة

## الثوم يجعلك أكثر جاذبية .. ويحميك من نزلات البرد



التشيك إلى أن الأمر قد يرجع ببساطة إلى أن خواص الثوم المضادة للبكتيريا تجعل رائحة الإبطين أفضل من خلال الحد من كثافة الميكروبات التي تسبب الروائح الكريهة.

الباحثون في مقال بمجلة الشهية « بالتأكد، تلعب رائحة النفس دورا محوريا بمعظم التفاعلات الاجتماعية، لكن رائحة الإبطين عامل مهم في العلاقات الحميمة». وتابع الباحثون «، وأظهرت نتائج دراستنا أن تناول الثوم قد يحظى بتأثيرات إيجابية على رائحة الجسم، ربما لتأثيراته الصحية كخواصه المضادة للأكسدة والميكروبات». ولفتت دراسات سابقة إلى أن تناول الثوم قد يؤثر أيضا على رائحة حليب الأم، ومن ثم زيادة مهاتهن ومن ثم التغذية بشكل أكبر.

على عكس ما كان يُعتقد في السابق بخصوص ضرورة اهتمام الرجال برائحتهم أو بطور ما بعد الحلاقة عند مقابلة السيدات، وجد بحث حديث أن العرق الذي يفرزه الرجال الذين يتناولون مستخرج بصلة نبات الثوم يكون أكثر جاذبية بالنسبة للسيدات.

أشار الباحثون إلى أن السيدات ربما تطورن لِبُفضلن نوعية الرائحة التي تنجم عن تناول الثوم في عرق الإبطين، لأن ذلك دليل على أن الرجل يتمتع بحالة صحية جيدة. وأضاف الباحثون أن الثوم يحظى بخواص مضادة للفطريات والفيروسات وأنه من الممكن أن يساعد في الحد من حالات نزلات البرد، ارتفاع ضغط الدم وبعض السرطانات.

وتوصل باحثون من جامعة ستيرلينغ في اسكتلندا وجامعة تشارلز في جمهورية

تركيزها عند شَي اللحم على المنقل أو على نار مكشوفة.

وحسب موقع روسيا اليوم فإن نتائج المقارنة بينت أن الذين كانوا يفرطون في تناول اللحوم المشوية (الحمراء والبعضاء) هم أكثر المصابين بسرطان الكلى. كما انضج انه حتى التركيز المنخفض للمسرطنين MeIQx و Phip عند شوي اللحم شبا قويا يمكن أن يكون أيضا سببا لارتفاع الإصابة بالسرطان.

ويشير العلماء إلى أن نتائج دراستهم لا تعني أبدا الامتناع عن تناول اللحوم المشوية. لذلك ينصح الأطباء بعدم شوي اللحوم أكثر من المطلوب وعدم الإفراط في تناولها.



## دراسة :زيادة النشاط الحركي يمكن أن تقلل من معدل الوفاة بنسبة 46 %

حوالي ثلاثة آلاف خطوة يوميا خمسة أيام أسبوعيا، يمكنه تقليل معدل الوفاة بنسبة 12%. وأشارت صحيفة «سيدني مورنينج هيرالد» إلى أن الدراسة أثبتت أهمية القيام بالتمارين اليومية باستخدام الأجهزة الشائعة الخاصة بالقياسات مثل عداد الخطى.

أفادت دراسة أسترالية حديثة بأن زيادة الحركة والنشاط البدني من ألف خطوة إلى 10 آلاف خطوة يوميا يمكنه أن يقلل من معدل الوفاة بنسبة 46%. وأثبتت الدراسة التي قام بها الباحثون في معهد جورج للصحّة العالمية، أنه حتى في حالة زيادة الخطوات إلى

في دراسة قام بها علماء في جامعة هيوستن الأمريكية

## الإفراط في تناول اللحوم المشوية قد يسبب سرطان الكلى



تظهر حسب قول العلماء نتيجة ارتفاع الحرارة ويزداد

انتباههم على المسرطنات MeIQx و Phip ، التي

بنسبة الحمض النووي لـ 700 أصحاء. فركز العلماء

أشار علماء في جامعة هيوستن الأمريكية، إلى أن زيادة نسبة الإصابة بسرطان الكلى بسبب الإفراط في تناول اللحوم المشوية. وقال سيفين فو أن الأطباء ينسبون الإصابة بسرطان الكلى إلى الإفراط في تناول الأكلات السريعة والأغذية الدهنية والمقلية بسبب احتوائها على مواد مسرطنة عديدة ومختلفة، مصدرها اللحم والدهن وغيرهما من المواد المستخدمة في عملية القلي.

واكتشف العلماء المفعول السلبي للحم المشوي على نار قوية في مجال تطور السرطان، بعد مقارنة بنبة الحمض النووي لـ 600 مريض بسرطان الكلى