



إعداد : ياسر السيد

العدد 2525 - السنة التاسعة
الاثنين 20 شوال 1437 - الموافق 25 يوليو 2016
Monday 26 July 2016 - No.2525 - 9th Year

في دراسة قلبت الموازين .. وحيرت الكثيرين تناول الدهون لتحصل على جسم مفتول !



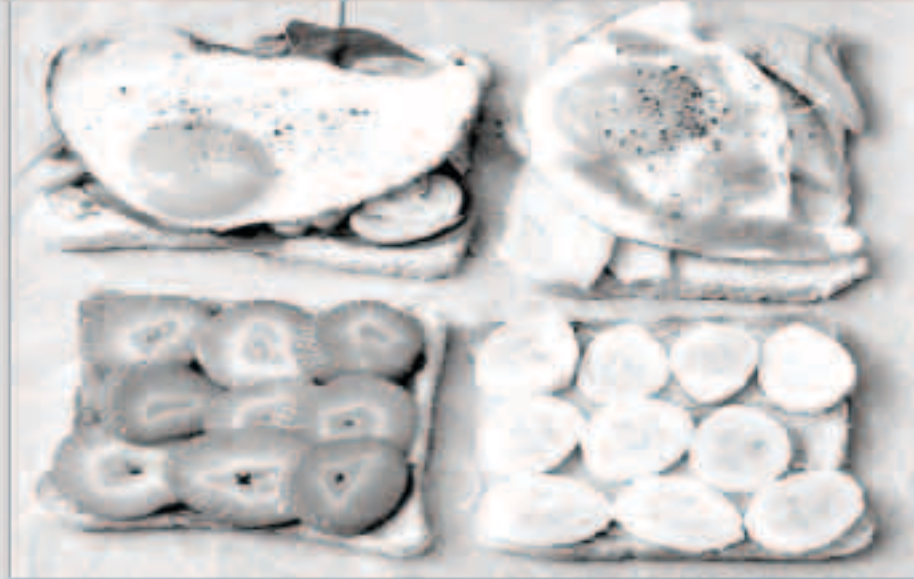
الدائي من السكري مرتبط بالمفاهيم السائدة حاليا عن الحميات الغذائية قليلة الدهون. وعلى ما جاء في التقرير ونقلته «العربية»، نت، فإن «تناول غذاء مرتفع الدسم مثل الحليب والجبن واللبن يخفض فعليا مخاطر الإصابة بالسمنة».

وتحتوي الأغذية الطبيعية مثل اللحم والدسم والبيض ومنتجات الألبان والمكسرات والحبوب والزيوت والأفوكادو على دهون مشبعة. وقال أحد معدي التقرير إن الترويج للأغذية قليلة الدهون ربما كان الخطوة الكبرى في تاريخ الطب الحديث، وأدى إلى عواقب وخيمة على الصحة العامة.

وأضاف الدكتور، وهو استشاري أمراض القلب، إن «كل الدهون لتصبح ائحف، لا تخف قالدون صديقة جيدة، حان الوقت لعودة لتناول الدهون».

إلا أن البروفيسور توم ساندرز، وهو من الكلية الملكية البريطانية، وصف نصيحة «تناول الدهن من أجل النحافة» بأنها سخيفة، قائلا «إذا أكلت الدهن ستصبح سمينا».

إذا كنت ممن يعانون الكسل ..إليك 9 أغذية للنشاط والعمل



العظام ويغذي العضلات ويقضي على الشعور بالكسل والوهن.

3 - التوت هو فعال جدا في القضاء على الشعور بالكسل بشكل عام، وذلك نظرا لاحتوائه على فيتامين «E» وبعض المعادن الهامة مثل المغنيسيوم.

4 - جذور الجنسينغ جذور الجنسينغ هي من العناصر الطبيعية الغنية بمضادات الأكسدة، فهذا العشب له تأثير إيجابي على الأعصاب في مقاومة الشعور بالكسل والضعف.

5 - الفراولة تتميز الفراولة بعناصرها الغذائية الكثيرة والمفيدة، فهي تقوي مناعة الجسم وتعيد بناء الأنسجة الناقصة، كما أنها مصدر رئيسي لفيتامين «C»، الذي يقوي العضلات ويقضي على الشعور بالكسل. فتناول حبات الفراولة بصفة يومية يقضي تماما على الشعور بالضعف والوهن.

6 - شراب الريحان الريحان غني بمضادات الأكسدة والعناصر العديدة الأخرى المفيدة للجسم، فالحرص على شرب مغلي ورقات الريحان يمد الجسم باحتياجه من الطاقة اللازمة لممارسة الأنشطة اليومية، كما أنه يقوي العظام والعضلات.

7 - زيت جوز الهند هو من أنواع الزيوت المفيدة للجسم والتي تساعد في فقدان الوزن الزائد ومقاومة العدوى، إلا أن الكثيرين لا يعرفون فوائده في القضاء على الشعور بالكسل والوهن، لذا فاحرص على إضافة زيت جوز الهند إلى نظامك الغذائي اليومي لاكتساب احتياجاتك اليومية من الطاقة.

8 - المانجو بالإضافة لكونها «ملكة الفواكه» نظرا لطعمها اللذيذ، فإن المانجو تعتبر من المصادر الأساسية للمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بحاجته من الطاقة، مما يقضي على أي شعور بالكسل أو الوهن.

9 - البيض البيض غني بالبروتين وفيتامين «A» والحديد، ما يجعله مصدرا مهما للطاقة. فإذا حرصت على تناول البيض في وجبة الإفطار، فستشعر بالطاقة والحيوية طيلة اليوم.

«العربية نت» : هل تصقب أن التقليل من أكل الزبدة والقشطة يؤجج السمنة ويخلف عواقب صحية كارثية؟ على كل حال، هذا آخر تحذير أطلقه خبراء صحة ونشرته صحيفة «ديلي ميل» الإنجليزية.

أكثر من ذلك، اتهم تقرير جديد لمنثدى السمنة والتعاون الصحي هيئات الصحة العامة، وعلوم الغذاء السائدة بالتواطؤ مع مصنعي الأغذية والتأثر بالعمودى «التجارية» مضيفا أن أغلب ما نعرفه عن الغذاء الصحي، خاطئ.

ودعا الخبراء في تقريرهم إلى «إصلاح جذري» في مفاهيم الغذاء الصحي، والدعوة إلى تناول المزيد من الدهن.

وتصح الخبراء الناس بعدم حساب السعرات الحرارية قبل تناول الطعام. محذرين من أن التمارين لا تساعد بالضرورة على خسارة الوزن.

لكن التقرير لاقى انتقادات من خبراء آخرين اتهموا معديه بالانتقائية واختيار ما يناسب رأيهم.

أيضا، يعتقد واضعو التقرير أن جذور النوع

نصائح مذهلة .. للتخلص من آلام الظهر المبرحة



صحيح وعدم الالتزام بتقنيات الانحناء الصحيحة، كالتأكد من الوركين والركبتين عند التقاط الأشياء من الأرض، يمكن أن تكون ضارة بالعمود الفقري.

4. الجمع بين التمارين الرياضية و«البيلاتس» أما النصيحة الرابعة فتعتمد على الجمع بين ممارسة التمارين الرياضية بوسائل الرياضة ورياضة «البيلاتس» وهي نظام

مع ضرورة استبدال الفراش اللين بأخر أكثر صلابة لمنع التشنجات أثناء الليل، فالفراش اللين يجعل المرتبة تتجمع حول جسدك مما يمنع عمودك الفقري من الحصول على احتياجاته.

3. ضبط الحركات أما النصيحة الثالثة فتعتمد على تصحيح الحركات الخاطئة والتي يكررها كثيرون بشكل يومي، فعلى سبيل المثال رفع الأشياء بشكل غير

تدعم رأسك فقط وهو ما يعنى إبقاء الكتف والعنق بعيدا عن الوسادة لأن إبقائهما على الوسادة يجعل المفاصل الجانبية تمتد على الجانب الآخر، مما يتسبب في شد مفاصل الرقبة.

وإذا أردت رفع الضغط عن ظهرك فعليك بالاستلقاء على جانبك مع وضع وسادة في المساحة الفاصلة بين ركبتيك للحفاظ على مستوى الحوض.

منافع كثيرة ومتعددة لزيت الزيتون والليمون



على لطيفح الأماكن الداكنة في مناطق الجسم المختلفة، بما فيها منطقة تحت الإبط والمناطق الحساسة، وذلك يدهن تلك المناطق بهذه الخلطة موضعيا وتركها لفترة ثم غسل المنطقة جيدا بالماء، والحرص على الاستمرار باستخدام هذه الوصفة لفترة معينة للحصول على نتائج مرضية. يعتبر من أقوى مضادات الأكسدة، مما يساعد إلى حد كبير على مكافحة الشقوق والجذور الحرة، والتي تسبب بشكل مباشر الإصابة بسرطان الجلد وغيره من الأورام السرطانية التي تشكل خطرا على صحة الجسم وسلامة أعضائه. كما يساعد بفضل هذه الخصائص إلى حد كبير على الحفاظ على حيوية وشباب الجسم والجلد، مما يقي بالتالي من ظهور علامات التقدم في السن والشيوخوخة، على رأسها كل من التجاعيد والخطوط الربعية والتعرجات والشيب أو الشعر الأبيض والضعف والوهن الذي يصيب بنية الجسم وشكله الخارجي بشكل عام.

زيت الزيتون المضادة للأكسدة والتي تقاوم هذه العدوى، ويفضل تركيبة الليمون المطهرة والمعقمة للجسم، مما ينعكس بصورة إيجابية جدا على قوة الجهاز المناعي في الجسم. يعتبر من أقوى الحلول لمشاكل البشرة المختلفة، على رأسها مشكلة الحبوب والندوب والبثور بما في ذلك حب الشباب وكذلك مشاكل انعدام النضارة، وغياب اللون الطبيعي، وكذلك الجفاف وانعدام الرطوبة، حيث تغذي هذه العناصر خلايا البشرة وتساعد على تجديدهام ونموها، وتساعد أيضا على تبييض البشرة ونفيع لونها، ويربط زيت الزيتون البشرة ويمنع من جفافها. يقضي هذا الخليط كل من بصبات وجذور الشعر، وبقي من جفاف فروة الرأس، مما يقي من ظهور القشرة المرافقة للحكة، وكذلك يحارب مشاكل تساقط وتكسر وضعف الشعر وانعدام كثافته، ويزيد من حجمه وطوله. يحارب التهابات والحساسية بانواعها المختلفة، ويقلل إلى حد كبير من التهيج والاحمرار والحكة، كما يساعد

يتعرض الجسم للعديد من المؤثرات الخارجية والداخلية التي تغير العديد من الصفات الطبيعية الخاصة فيه، حيث يتغير اللون الطبيعي للجلد وملمسه، ودرجة رطوبته، وكذلك حجم الجسم ومظهره الخارجي، وذلك بفعل العديد من العوامل الداخلية والخارجية، ومن هذا المنطلق يوصي الأطباء والمختصون في مجال صحة الجلد على وجه التحديد، باللجوء إلى الوصفات والطرق الطبيعية الخاصة بعلاج هذه المشكلات وإعادة صفات الجسم إلى وضعها الطبيعي.

فوائد زيت الزيتون والليمون للجسم

يعتبر خليط كل من زيت الزيتون والليمون الطبيعي أحد أقوى المضادات الطبيعية لكل من البكتيريا، والفطريات، والفيروسات، التي تسبب بشكل مباشر الإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة، وذلك بفضل تركيبة كل من

«العربية نت» : إذا كنت تعاني من آلام الظهر

وتعتبرين هذا الألم مشكلة لا تنتهي مهما حاولتي اللجوء إلى الراحة وزيادة عدد ساعات النوم، فأليك 7 نصائح سهلة ومذهلة حول كيفية التخلص من آلام الظهر، خلصت إليها العالجة الفسيولوجية لورا هارمان ونشرها موقع «هيلثستان» المعنى بإخبار الصحة.

1. استخدمى مزيلتك استخدم مزيلتك لتصبح الوضع العمود الفقري، فالأوضاع الخاطئة يمكن أن تسبب عدم التوازن العضلي، والذي يضع الضغط على مناطق معينة من العمود الفقري، مما يؤدي إلى الألم أو ضعف العظام.

وتؤكد هارمان أن هناك طريقة واحدة رائعة لتصحيح الوضع الخاص بك هي أن تتخيلي أن هناك بالون فيليوم معلقا على قمة رأسك يستكبل معك جسمك لإطالة عمودك الفقري، مشيرة إلى أن هذا لا يشبه طريقة السير حاملا مجموعة من الكتب فوق رأسك والتي تعود إلى خمسينيات القرن الماضي، وموضحة أن الفكرة في هذه الطريقة هي الحفاظ على الصدر مفتوحا حتى لا تسمح لكتفك بالانحناء إلى الأمام، مع الحفاظ على محاذاة محايدة من العمود الفقري من التلوس، حيث صممت أجسادنا لتكون لديها منحنيات طبيعية خفيفة في العمود الفقري لخلق التوازن الحركة، لكن تبدأ المشكلة عندما تزيد هذه المنحنيات عن اللازم، مما يخلق عدم التوازن والإلم، حيث ينبغي أن يكون هناك منحنى داخلي خفيف في الرقبة.

2. تجربة وضعيات جديدة للنوم في الفراش وتتمثل النصيحة الثانية في تجربة وضعيات جديدة للنوم في الفراش، فإذا كنت تعاني من آلام الرقبة فتأكدي أن الوسادة