



الزنجبيل أفضل النباتات لمكافحة للأنفلونزا والتهاب الشعب الهوائية



نبات الزنجبيل

الدوار الناتج عن وسائل النقل والبحر ومرآجل الحمل الأولى فهو يضارب عملية الإغماء والترحيل حتى أن وكالة ناسا الفضائية اعطته لروادها في الفضاء لمحاربة الأم الفضاء فهو يؤثر على العصب الذي يسبب الغثيان أثناء ركوب السيارة أو الطائرة. وتحذر الدراسة المرأة الحامل من تناوله في الشهور الأولى من الحمل كذلك بالنسبة للأطفال الأقل من 3 سنوات.

الدهون على جدار الأمعاء ما يجعل الجسم قادراً على الدفاع عن نفسه. واكتسبت الدراسات أن الزنجبيل قادر على تخفيف الألم المفصلي والتهابات الروماتيزمية ومكافحة مسامية الأمعاء التي تدخل في العديد من الأمراض المزمنة، حيث إنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية وهو منشط عام للجسم ويسهل عملية الهضم والانتفاخ كما أنه يعالج

كشفت دراسة أجراها الطبيب الفرنسي دكتور «لابسكات» أن ثمرة نبات الزنجبيل التي يعتبرها الآسيويون من التوابل الأساسية في مطبخهم لها العديد من الفوائد الصحية فإنها تحتوي على مركب كيميائي قادر على مكافحة الأنفلونزا والتهاب الشعب الهوائية، كما أنها مضاد للأكسدة ومنشط جيد للجرونة الهضمية التي تتكون منها 70% من الجهاز الهضمي وتمنع من تراكم

دراسة تكشف من أين يرث الأبناء ذكاهم



الأمهات ينقلن جينات الذكاء لأطفالهن لأنهن يحملن اثنين من كروموسوم X.

باسم «الجنات الهياة» تنشط فقط إذا الت من الأم، وتعمل تلقائياً إذا نقلت من الأب. كما أوضحت الدراسة أن الوراثة ليست العامل الوحيد المحدد للذكاء، حيث قال الباحثون إن ما بين 40 و 60 في المئة فقط من الذكاء يمكن أن يكون وراثياً، فيما ترتبط العوامل الأخرى بالمبيئة، مضيفين « ومع ذلك، فقد تبين أيضاً أن الأمهات يلعبن دوراً مهماً للغاية في هذا الجزء غير الوراثي للذكاء».

كشفت دراسة بريطانية أجراها باحثون في غلاسكو أن جينات الأم هي التي تحدد مقدار ذكاء الطفل وليس الأب. ويقول العلماء إن الأمهات ينقلن جينات الذكاء لأطفالهن لأنهن يحملن اثنين من كروموسوم «X». في حين أن الرجال لديهم واحد فقط. ويعتقد العلماء أن الجينات الخاصة بالوظائف المعرفية المتقدمة التي تورث من الأب قد تعطل تلقائياً، مشيرين إلى أن فئة من الجينات المعروفة

كشفت دراسة بريطانية أجراها باحثون في غلاسكو أن جينات الأم هي التي تحدد مقدار ذكاء الطفل وليس الأب. ويقول العلماء إن الأمهات ينقلن جينات الذكاء لأطفالهن لأنهن يحملن اثنين من كروموسوم «X». في حين أن الرجال لديهم واحد فقط. ويعتقد العلماء أن الجينات الخاصة بالوظائف المعرفية المتقدمة التي تورث من الأب قد تعطل تلقائياً، مشيرين إلى أن فئة من الجينات المعروفة

طريقة سهلة لعلاج تيبس الرقبة



تشنج العنق كأنك تحاول قس كتفك برأسك

الضغط بشدة إلى درجة تفارق الألم. « تدريباً أدر رأسك في الاتجاه للعكس لموضع الشد العضلي والألم، ثم قم بطني العنق بشكل قهظري وكأنك تحاول أن تلمس كتفك برأسك. « سمساعك هذه الحركة على إرخاء العضلات للشدود، وتخفيف توتر المنطقة المصابة. « كرر الحركة المنطقية مرتين أو 3 كل 20 دقيقة حتى تشعر بالراحة.

بمبدأ ضع اليد اليمنى عليه، وإذا كان يساراً ضع اليد اليسرى. إذا كان تكتن تستطع وضع اليد عليه نتيجة صعوبة الوصول إلى نقطة الألم استخدم كرة تنس في الضغط أو أداة مشابهة للضغط على نقطة الألم. ويمكن الاستئذار على الحائط لتسهيل المهمة. « اضيقط بإصابعك تدريجياً وببطء على موضع الألم الشديد في عضلات العنق، وضع يدك عليه وعلى المنطقة المحيطة به. إذا كان موضع الألم

إذا استيقظت في الصباح وشعرت بالألم في الرقبة قد يكون السبب شد عضلي في عضلات هذا الجزء من الجسم. تسبب هذه الآلام صعوبة في تحريك العنق، وقد تحدث المشكلة نتيجة وضعية خاطئة أثناء النوم، إليك خطوات سهلة تعالج هذه الآلام: « اعثر على نقطة أو موضع الألم الشديد في عضلات العنق، وضع يدك عليه وعلى المنطقة المحيطة به. إذا كان موضع الألم

لتحافظ على بياض أسنانك .. تجنب هذه الأطعمة والمشروبات



يسعى الكثيرون إلى الحصول على أسنان مثالية خالية من التسوس أو الإصفرار، ويلجأون إلى عيادات الأسنان و دفع مبالغ مالية لتحقيق ذلك. صحيفة "ديلي ميل" البريطانية نشرت نصائح طبية وجهها الدكتور طارق إدريس للمحافظة على ابتسامة لؤلؤية. وأوضح إدريس أن القاعدة الأساسية لجذب تصبغ الأسنان هي الابتعاد عن الأطعمة التي تترك بقعا على الملابس. وبين إدريس أن القمع على الأسنان تبقى بالرغم من محاولتنا تفريش أسناننا بقوة. وأضاف أن معجون تبيض الأسنان له تأثير سلبي على صحة الأسنان يفوق تأثيره الإيجابي. ذكر دكتور إدريس بعض الأطعمة والمشروبات التي يجب تجنبها للمحافظة على بياض ولعنان أسناننا، وهي كالتالي:

1. الكافيين: ذلك لأنه غني بالأحماض وداكن اللون.
2. صلصة الصويا / خل التسمامك: لأنه من أصعب البقع على الملابس فما بالك بالأسنان.
3. البهارات الهندية لأنها غنية بالألوان.
4. بالإضافة إلى جميع أنواع الشاي والقهوة. خصوصا الشاي الأخضر وشاي القراولة والتوت الأحمر.
5. صلصة المعكرونة لأن الصلصات معروفة بشدة الحموضة المتواجدة فيها ويلونها الأحمر الفاتح.
6. المشروبات الملونة لأنها تحتوي على ألوان صناعية تؤثر سلباً على بياض الأسنان.
7. المخدرات لأن درجة الحموضة بداخلها عالية جداً.
8. المشروبات الغازية فبالإضافة إلى مساوئها للجسم فهي مدمرة للأسنان وخاصة ذات الألوان.
9. جميع أنواع التوت ومنها القراولة والتوت الأزرق والتوت الأحمر.

4 أطعمة لتنقية الكبد من السموم



الجزر والشمندر

بعد الثوم أحد أشهر مضادات الأكسدة، وهو أحد أفضل العلاجات المنزلية لتنقية الكبد، وذلك لاحتوائه على مركبات الأليسين والسيلينيوم المهمة والتي تساعد في تخليص الكبد من السموم.

الخضراوات الجذرية الغنية بمركبات الفلافونويد النباتية والبيتاكاروتين التي تساعد على تطهير الكبد من السموم وتحسين أدائه.

في إزالة السموم من الكبد، كما تساعد الطماطم أيضاً لهذا السبب في الوقاية من العديد من أشكال السرطان.

تنشيط الكبد وتطهيره أيضاً من السموم. 2- الطماطم تحتوي الطماطم أيضاً على الجلوتاثيون، إلى جانب المواد المضادة للأكسدة والتي تساعد

يعتبر الكبد من أهم الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان، نظراً لدوره في إزالة السموم من الجسم عن طريق تنقية الدم من جميع المركبات الكيميائية الناتجة عن المبيدات الحشرية، والتلوث البيئي، والأدوية، والمشروبات الكحولية، حتى ينعم الإنسان بجسم سليم وصحة أفضل. كما يعمل الكبد أيضاً على إفراز العصارة الصفراوية المهمة في عملية الهضم وتخليص الجسم من الدهون، تفادياً لتراكم الدهون الزائدة في الجسم، فضلاً عن مسؤوليته عن عملية التمثيل الغذائي للدهون، الكربوهيدرات والبروتين. وللحفاظ على صحة الكبد الذي قد يتعرض نتيجة لوظائفه الحيوية في الجسم، إلى أضرار خطيرة، ولتنقيته من السموم، إليكم 4 أطعمة خارقة تساعد على تطهير الكبد من تلك السموم الخطيرة. كما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة وهي كالآتي:

1- الجزر يعتبر الجزر من الخضراوات الجذرية الغنية بالجلوتاثيون، أحد أفضل المكونات التي تساعد على تطهير الكبد، كما أنه غني بمركبات الفلافونويد النباتية والبيتاكاروتين التي تساعد على

تناول تفاحة يومياً يحمي من السرطان والزهايمر

يعتمد الأشخاص الذين يرغبون في تخفيض أوزانهم على تناول التفاح لما له من قدرة كبيرة على تخفيض نسبة الكوليسترول في الجسم، وبالتالي تساعد بشكل كبير على إنقاص الوزن ولكن للتفاح العديد من الفوائد الغذائية الكبيرة والتي رصدها موقع Best Health.

1 - محاربة السرطان

يوفر التفاح ما يقرب من 10 ٪ من فيتامين C والألياف الذي يحتاجها الجسم يومياً. ففيتامين C له قدرة كبيرة على تعزيز الجهاز المناعي، كما أن الدراسات تشير إلى أنه يقلل من فرص الإصابة بسرطان المريء كما أن الألياف الغذائية تحد من خطر الإصابة بسرطان القولون، وفسور التفاح تحتوي أيضاً على كيرسيتينو الفلافونويد التي بها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة والتي تساعد في الوقاية من السرطان.

2 - خفض الكوليسترول

يحتوي التفاح على نوع واحد من الألياف القابلة للذوبان وله دور كبير في تقليل نسبة الكوليسترول وقد تقلل من خطر السكتة الدماغية.

3 - يحمي من الإصابة بمرض الزهايمر

أظهرت دراسة جديدة أجريت أن شرب عصير التفاح يمكن أن يقلل من مرض الزهايمر ويحارب آثار الشيخوخة.

4 - حماية الجسم من الإصابة بالشلل الرعاش

وأظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون التفاح تقل فرص إصابتهم بالشلل الرعاش، فهو مرض يتميز بانتهاك الخلايا العصبية المنتجة للدوبامين في الدماغ.

5 - يمنع وجود الحصى بالمرارة

تتكون الحصى في المرارة عندما تزيد نسبة الكوليسترول في الجسم والتفاح له قدرة كبيرة على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

