

الشعور بالشبع لمدة طويلة ومن ثم يتجنب
المرء نوبات الجوع الشديد، كما أنها تساعد
على بناء العضلات. وبالإضافة إلى ذلك،
تعمل رقائق الشوفان على خفض نسبة
الكوليسترول ونسبة السكر بالدم وتحفيز
الأضغ. مما يحد من خطر الإصابة بأمراض
القلب. ومن ناحية أخرى، تحتوي رقائق
الشوفان على زيوت صحية تنتم تحت تأثير
مستقل للبشرة، مما يخلصها من البثور من
ناحية ويمنحها ملمساً مخفياً من ناحية
أخرى، ويفضل تناولها على فيتامين B
تساعد رقائق الشوفان على نمو الشعر
والأنفاس. وللاستفادة من هذه المزايا
الصحية والجمالية تنصح «إيلي» بتناول
رقائق الشوفان يومياً.

24»: «فادت مجلة «إيلي» الألمانية بأن رقائق الشوفان تعد بمثابة سر الصحة والجمال، حيث إنها تدبر الجسم بعناصر غذائية مهمة من ناحية وتساعد على تنقية البشرة ونمو الشعر من ناحية أخرى. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها الإلكتروني أن رقائق الشوفان، التي تتوفر ضمن منتجات الحبوب الكاملة، تزخر بالعناصر مثل الحديد والزنك والمغنيسيوم، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة والبروتينات والكربوهيدرات والألياف الغذائية والأحماض الدهنية المشبعة أي الصحية. وبفضل محتواها العالي من الألياف والبروتين، تساعد رقائق الشوفان على

غذاء نموذجي لصحة القلب والأوعية الدموية



العصبي والهدوء،
وينصح المختصون
بتناول 50-100 مليلتر
من عصير البنجر 3-4
مرات في اليوم، للوقاية من
أمراض الأوعية الدموية.
كما أن تناول عصير
البنجر يساهم في الوقاية
من أمراض الغدة الدرقية،
بفضل ارتفاع نسبة اليود
فيه.

محمية من التصلب، وهذا بدوره يمنع ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من أمراض القلب والأوعية الدموية.

بحسب Health info

ويرى الخبراء أن تناول عصير البنجر بصورة يومية ومنظمة يساعد في توسيع الأوعية الدموية، علاوة على أنه يساهم في تحسين عمل الجهاز

«روسيا اليوم»: يعد البنجر مادة غذائية رخيصة ومتوفرة، وتؤثر إيجابيا على القلب والأوعية الدموية وأجهزة أخرى في الجسم.

ول العلماء إن الشريحة
هذه التي تمت زراعته
ماغ واختباره على ستة
من التعرف على طبيعة
وانعكاساته يمكن أن
م لعلاج الاضطرابات

و فر
حالا
ذیذبا
نشاء
سلفا
و ی
أو ال
فی ال
ممتطو
أزاد
یست
العص
عاً مع

10 عصائر طبيعية تقاوم البرد والإنفلونزا في الشتاء



«الأناسول»: يعتبر جهاز المناعة، من الدفاع الأول عن الجسم ضد الكثير من البكتيريا والفيروسات والجراثيم المسببة للأمراض، وعلى رأسها نزلات البرد والإنفلونزا، التي تنتشر بصورة كبيرة مع بداية فصل الشتاء، وما يصاحبه من انخفاض درجات الحرارة.

وبعداً عن الأدوية والعقاقير التقليدية، تحتوي العصائر الطبيعية على الكثير من الفيتامينات التي تعين الجسم على مقاومة الأمراض، وتعطيه أيضاً الطاقة اللازمة للحفاظ على الصحة.

ونشر موقع «هيلث لاين» المحلي بالتفصيل العلمي، تقريراً حول 10 عصائر طبيعية تعزز كفاءة جهاز المناعة في الشتاء، وفقاً لأحدث الدراسات العلمية التي أجريت في هذا الشأن.

خطيب التفاح والجذر

والد نقال

يعتبر هذا الخليط مصدر للعديد من المغذيات مثل الفيتامينات واليوتاسوم والحديد والأحماض الدهنية وفيتامين (C.A) وهذه العناصر تعزز من عمل الجهاز الهضمي، ومقاومة الإلتهابات والأمراض.

– مزيج الحنجر والحنجر – الزنجبيل والكمثرى:

يحوي هذا المزيج على أربعة من أهم الخضراوات اللوجودة في الطبيعة، إلتاحتها على الكثير من المغذيات والفيتامينات الطبيعية مثل الحديد، واليوتاسوم، وحض الفوليك، وفيتامينات (A.C.E)

(C) يمكن أن يؤدي إلى تأخر
النظام الجروح وعدم القدرة على
مكافحة العدوى بشكل فعال.
- عسر الطماطم:
الطماطم من الخضراوات
الحبيبة للجمع، لكن عسر
الطماطم له فائدة خاصة في فصل
البناء، لأنه غني ببعض الفوليك
والحديد وفيتامين (A)، وله
فوائد عديدة في تعزيز جهاز
المناعة ومقاومة أمراض كثيرة
مثل أمراض القلب وتنظيم حركة
الإعلاء.
- مزيج الطماطم والخرنس
والكرنب:

— البرنقال والجريب فروت:
يعد البرنقال والجريب فروت
(الليمون الهندي) مصدران مهمان
لفيتامين (C) الذي يكافح البرد
والإنفلونزا ويعتبر من مضادات
الأكسدة التي تحمي الجسم من
الأمراض. كما أن نقص فيتامين

هل تحب الكرب وتكره الانتفاخ ؟ ... جرب هذه النصيحة



«24:» سواء كان كرب أخضر أو
أخضر أو كرب سافى أو الغرب
الأجدر، عادة ما يكون هناك كرب
مشتتر في نباتات العائلة الكرنية
وهي أنها تسبب غازات.
وكن هذا ليس سببا يدعو
للاستبعاد من نظام الغذائي، فهي
غني بفيتامين سي وحض الفوليك
البوتاسيوم والحديد، بحسب
المركز الوطني للتغذية. إلى جانب
أن هناك حيلة بسيطة لمساعدة
في التقليل من الآثار الجانبية غير
المرئية الناتجة عن تناول الكرب،
وهي وضع بذور الشعر معه وقت
الأكل.

يقوم الشعر بدور مضاد للفشحات في القولون وهو كان يستخدم لتخفيف الاضطرابات المعوية منذ الحضارات اليونانية والمصرية والصينية والهندية القديمة. وأفضل شيء أنه يجعل طعم الكرفس اللذيذ.

للمرة الأولى .. شريحة تنظم مشاعرك



«العربية»: تمكن علماء أعصاب في الولايات المتحدة ولأول مرة من شرح كيفية قيام دماغ إنسان بمكثها بلمح موجات كهرومغناطيسية. ولقد تم تنظيم السلوك والمخاطر. وقد أوضحت تجارب علماء من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو من مستشفى ماسانثوس من التي اشترت عليها إدارة مشاريع البحوث الواعدة التابعة لوزارة الدفاع الأمريكية أن كقدور الشريحة قراءة الجلال كهرومغناطيسي للدماغ، وتحديد الفزات الجسم الفيزيائية من توليد بذبات كهرومغناطيسية توجه نشاط الدماغ بخصائص محددة.

ويقول العلماء إن الشريحة الجهاز الذي تمت زراعته في الدماغ واختباره على ستة طوعين للتعرف على طبيعة أفعاله وانعكاساته يمكن أن يستخدم لعلاج الاضطرابات عصبية مثل الاكتئاب واضطراب بعد الصدمة.