

أغذية منزلية «سحرية» تنظف القولون وتبعد أمراضه الخطيرة



التمثيل الغذائي المعروفة به «المتابوليزم» وتقدم نية الخلود المعروفة به «لوي فيرا» فائدة كبرى لمن يحرصون على تنظيف القولون فهي تخلص من السموم، كما تساعد على إبعاء الفضلات بصورة سلسلة تجنب الإصابة بالإسكات.

موازة مع ذلك، يحفز تناول الزبادي (البايوجورت) نشاط بعض البكتيريا المفيدة في القولون، أما بذور الكتان فتحمي الأمعاء الغليظة من حدوث الالتهاب وتساعد على التخلص من فضلات الجسم بكل سهولة.

وما دام الناس يعشقون الشاي في فترة الصباح أو المساء، فلا بأس في أن يحضروه بالزنجبيل أو النعنع المسماة بـ«الغليظة الكاين» فهذه المشروبات تحتوي على عناصر كيميائية تحارب البكتيريا الضارة.

«سكاي نيوز»: قبان أولي خطوات تنظيف القولون تتم عبر الإكثار من شرب الماء، فقبل تناول وجبة الفطور مثلا يجدر بالإنسان أن يشرب كوبين من الماء بعد وضع القليل من ملح البحر أو ملح الهيمالايا.

موازة مع ذلك، يساعد خل التفاح على تنظيف القولون بالنظر إلى ما يحتوي عليه من مواد مضادة للأكسدة ومكونات أخرى تحفز نوعا مفيدا من البكتيريا في الأمعاء، ولحماية هذا الجزء الحساس من الجسم، يجدر أيضا بالإنسان أن يكثر إقباله على الخضراوات والفواكه والمكسرات التي تضم نسيا مهمة من الألياف ومادة السيلولوز.

وبما أن الجسم يحتاج ما يساعده على هضم سلس، يقدم عصير الليمون خدمة كبيرة في هذا الجانب فهو يحتوي على حمض الكريتيك المفيد، كما أنه يعكس إيجابا على عملية

ويساعد القولون أو الأمعاء الغليظة جسم الإنسان على امتصاص السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى، وإذا قام الشخص بتنظيف القولون من السموم على نحو منتظم فإنه يبقى نفسه إلى حد كبير من أخطار الأسعاض المتهيجة والإسكات والسرطان.

ويؤدي تنظيف القولون عبر تناول أغذية مفيدة إلى تخليص الأمعاء الغليظة من السموم التي تتفاقم بصورة مؤذية، إذا لم يتخذ الإنسان إجراء وقائيا في الوقت المناسب.

وبحسب ما نقلت «بولد

إلى كل مدخن.. وصفة سحرية تخلص رئتيك من السموم

والحنجرة والسدي والمبيض والكلي والبروستاتا.

فيإضافة إلى تعرض المدخن لخطر الإصابة بسرطان الرئة، فإن التبغ يعرض المدخن أيضا لخطر الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والحلق والمريء والمعدة والبكترياس والكلي والمثانة والقولون والمستقيم والمبيض والرحم وعنق الرحم وكذلك سرطان الدم (اللوكيميا).

3- العسل.. أثبتت دراسة تعود إلى عام 2007 أن عسل النحل يتناس ويتفوق على معظم أدوية السعال في التخفيف من حدة، بل يقضي على السعال. وبما أن التدخين عادة ما يصيب المدخن بالسعال، فإن عسل النحل قليل بتهنئة السعال وإزالة الإفرازات المخاطية من الصدر.

4 - الكركم.. 90% من حالات الإصابة بسرطان الرئة يكون سببها التدخين. كما أن الالتهابات المزمنة التي تصيب رئة المدخن تساعد في تطور المرض، الذي قد يكون قاتلا. وقد أثبتت الدراسات أن الكركم يحتوي على مركب يسمى «كركومين» والذي أثبتت الدراسات قدرته على مقاومة سرطان الرئة لدى الفئران. كما أثبتت الدراسات قدرة الكركومين» في الوقاية من سرطان الرئة لدى مرضى الانسداد الرئوي المزمن.



«العربية»: بالرغم من معرفة الجميع بالأضرار الكبيرة للتدخين، إلا أن الكثيرين مازالوا يتسكعون بذلك العادة السيئة.

فإذا كنت ممن استمتعوا الإقلاع عن تلك العادة التي تؤثر بالسلب على صحتك، وكذلك صحة المحيطين بك، فمن الجيد أن تحاول إزالة السموم الكيميائية التي تشبعت بها رئتيك جراء التدخين.

أما إذا كنت ما زلت من المدخنين الذين لم يتنجحوا في الإقلاع عن التدخين، فإن الوصفة الطبيعية التي ستعرضها، على ذمة موقع «ديلي هيلثي بوسست»، ربما تساعد في اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين بسهولة.

وإضافة إلى تنقية الرئتين، فإن الوصفة التي نتحدث عنها يمكن أن تساعد في القضاء على السعال أثناء الإصابة بمنزلات البرد في الشتاء.

طريقة إعداد الوصفة الطبيعية

- 400 غرام من البصل
- لتر واحد من الماء
- 5 ملاعق من عسل النحل
- ملعقتان من الكركم
- ملعقة واحدة من الزنجبيل المفروم

أما عن طريقة الإعداد، فيمكن تسخين الماء بدرجة متوسطة، قبل إضافة البصل والكركم والزنجبيل، وترك الخليط يغلي على النار لبعض الوقت، قبل أن يرفع من

في الحد من ثوبات الصداع وكذلك تخفيف الالتهابات التي تصيب رئتي المدخن.

2 - البصل.. يحتوي على عدة عناصر مضادة للالتهابات ولها خواص مضادة للفيروسات، كما أنه غني بمضادات الأكسدة، ويحتوي البصل على مركب «اليسين»، مثله مثل الفوم، ذلك المركب الذي يحارب سرطانات الفم والمريء والقولون والمستقيم

1 - الزنجبيل.. عادة ما يتم استخدامه للوقاية من الحساسية، والتي قد تتشابه مع الأعراض الجائنية للمدخن. فالكتنير من المواد التي تستخدم لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن تلك العادة السيئة تحتوي بالفعل على الزنجبيل، لقدرته على تخفيف الشعور بالغثيان الذي عادة ما يصاحب عملية انسحاب النيكوتين من الجسم. كما أن الزنجبيل يساعد

على النار، يُترك الخليط حتى يبرد قبل إضافة العسل مع التقليل، يتم تصفية الخليط في إناء من الزجاج، ووضع في الثلاجة. يمكن تناول ملعقتين من ذلك الخليط «السحري» صباح كل يوم على معدة فارغة، وملتعتين أخريين في المساء بعد ساعتين من تناول وجبة العشاء.

مسادا بفعله يك المشروب «السحري»؟

على النار، يُترك الخليط حتى يبرد قبل إضافة العسل مع التقليل، يتم تصفية الخليط في إناء من الزجاج، ووضع في الثلاجة. يمكن تناول ملعقتين من ذلك الخليط «السحري» صباح كل يوم على معدة فارغة، وملتعتين أخريين في المساء بعد ساعتين من تناول وجبة العشاء.

مسادا بفعله يك المشروب «السحري»؟

هل القهوة .. منه أم منوم؟



الأوعية الدموية في الجسم ما عدا الكلي، حيث تضيق فيها الأوعية الدموية، لذلك نجد أن الماهي تدم كأسا من الماء لشربه بعد القهوة. وتستمر فترة تأثير التيوبورومين ساعة كاملة يشعر فيها الإنسان بالتعباس.

ونشر الباحثون في دراسات عديدة إلى أن قهوة «السكافيه» في أغلب أنواعها خالية من المثبه، الكافيين، الذي يستخلص من حبوب القهوة لتصنيع العديد من الأدوية الطبية.

ولهذا، يعزو الأخصائيون حوادث السير التي يقع فيها سائقو المسافات الطويلة (الشاحنات)، إلى سريهم للسكافيه الخالي عادة من الكافيين، وتحدث عادة بعد 15 إلى 30 دقيقة، الفترة التي ينشط فيها تأثير مادة التيوبورومين.

لذلك ينصح الخبراء بالاعتدال في تناول هذا المشروب مزدوج التأثير، اتباع نظام غذائي صحي مع أخذ القسط الكافي من الراحة أثناء النوم.

«روسيا اليوم»: أكد الخبراء الفعالية المزدوجة لمشروب القهوة، وشرحوا تركيب حبوب القهوة للزوج الذي يحتوي على مادتين متناقضتي المفعول، وتحتوي حبوب القهوة الكاملة على مادتين هامتين هما: الكافيين الذي يوجد في قشرة الطبقة العلوية، والتيوبورومين الذي يوجد داخل الحبة.

وبمبدأ مفعول الكافيين لدى شرب الإنسان القهوة مباشرة، ويستمر لمدة 20 إلى 25 دقيقة، تضيق فيها الأوعية الدموية في الجسم ما عدا أوعية الكلي. لذلك يشعر الإنسان بالنشاط ويرتفع ضغط الدم لديه لأن الكافيين يلعب دور المنشط.

كما يشعر الإنسان بحاجة للتبول بسبب توسع الأوعية الدموية في الكلي وهذا ما يعطي القهوة أيضا صلة مدر للبول.

وعند انتهاء فترة فعالية الكافيين بعد 25 دقيقة، يبدأ نشاط مادة التيوبورومين الموجودة داخل حبوب القهوة، فتتوسع

«قرع الطبول».. علاج مبشر لاضطراب مزعج يصيب الأطفال



من النشاط البدني والتنسيق والتوسيفي، وكذا مفيدة لتحسين السعادة».

وأضاف: «لقد كان من المدهش مشاهدة هؤلاء الأطفال وهم يزدهرون ويتطورون مع هذا التحدي، فالطبول لديها القدرة على التأثير بشكل إيجابي على مجموعة كبيرة من الناس».

«ورائع».

وأضاف: «لقد أظهر المشروع الأثر الإيجابي على صحة التلاميذ ورفاههم بعد ممارسة تعلم طبول موسيقى الروك».

كما أشاد الدكتور ستيف درابز، المشارك في المشروع بنتائج الدراسة، وقال: «تتمتع عملية ضرب الطبول بمزيج فريد

ويهدف المشروع وذلك من خلال التوظيف العلمي، إلى إظهار قيمة تعلم كيفية قرع الطبول لتلاميذ المدارس.

الأثر النفسي والاجتماعي ووصف الباحث الرئيسي الدكتور ماركوس سميت، وهو أحد الأعضاء المؤسسين لمشروع CDBP البحث بأنه «فريد

مشروع عرف باسم «كلم بورك لقرع الطبول».

وكلم بورك هو قارع طبول أميركي مشهور من مواليد 1954 وللقب بـ «دكتور أوف روك».

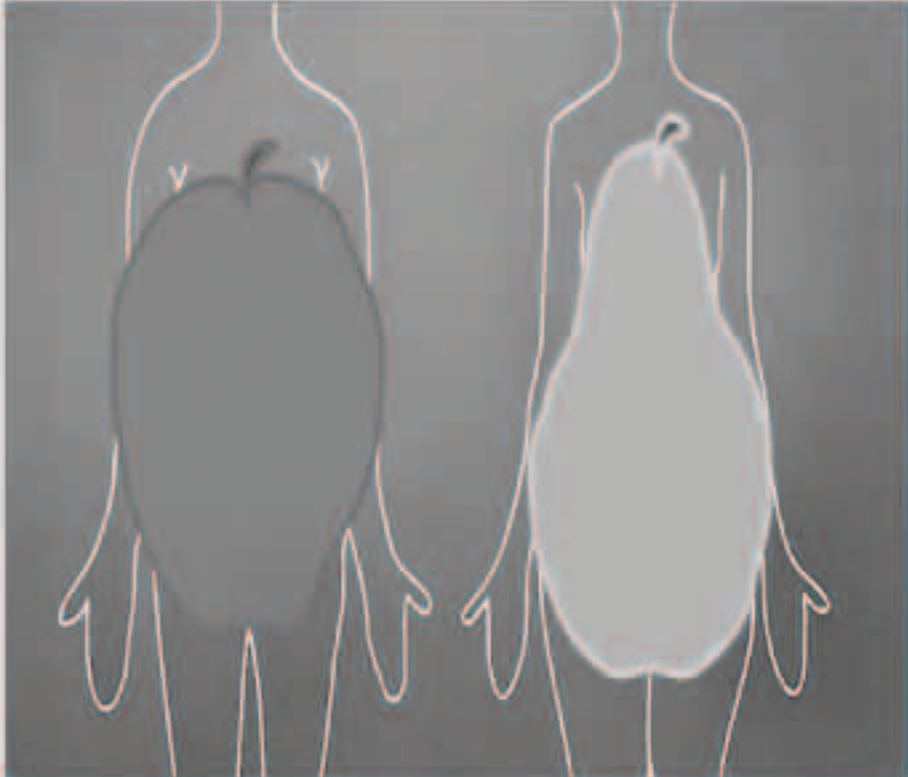
وهو لاعب «الدرامز» الشهير في بلوندي، فرقة موسيقى الروك التي باغت الملايين من تسجيلاتها في جميع أنحاء العالم.

مشروع عرف باسم «كلم بورك لقرع الطبول».

وكلم بورك هو قارع طبول أميركي مشهور من مواليد 1954 وللقب بـ «دكتور أوف روك».

وهو لاعب «الدرامز» الشهير في بلوندي، فرقة موسيقى الروك التي باغت الملايين من تسجيلاتها في جميع أنحاء العالم.

كيف يؤثر شكل الجسم على صحة الدماغ؟



لأن الحمل يسبب زيادة حتمية للدهون في وسط الجسم.

وقال المؤلف الرئيسي للدراسة، الأستاذ دوجريكوس من جامعة كاليفورنيا، «نصحتني هي: راقب نظامك الغذائي، وراقب وزن جسمك، خاصة حول البطن». ويعزو الدكتور كوس ذلك، إلى أن دهون البطن - أي الدهون حول الأعضاء - تصبح أكثر قابلية للإصابة بالالتهابات مع زيادة الدهون.

للكثري، لدى الأشخاص الذين يتجمع لديهم الوزن الزائد في الوركين والفخذين والأرداف، يقلل من احتمال الإصابة بمثل هذه الأمراض، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ومن بين الأشخاص الأصحاء، وجد الباحثون أن خطر الإصابة بالتهاب في الدماغ، نتيجة تراكم الدهون في البطن يكاد يكون حصريا للرجال، حيث يُعتقد أن جسم المرأة تطور ليتحمل مخاطر، نظرا

«24»: أظهرت دراسة حديثة أن شكل الجسم المشابه للفاحة يزيد من خطر حدوث التهابات في الدماغ.

ووجدت الدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا، أن الأشخاص الذين تتراكم الدهون حول بطنهم، معرضون لخطر الإصابة بأمراض الدماغ والأمراض المرتبطة بالالتهابات.

وعلى النقيض من ذلك، فإن شكل الجسم المشابه