

من الأمراض الشائعة جداً خصوصاً مع انتشار البدانة

كافح «السكري» بعشرة أطعمة غير متوقعة

لمدة 3 أشهر يتحكم في شهيته أفضل من الشخص الذي لا يتناول البيض. كما أنه لم تظهر أية مؤشرات على زيادة الكوليسترول في الدم بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من السكري من النوع 2 ويتناولون البيض. ويعتبر بروتين البيض غني بالأحماض الأمينية والعناصر الغذائية الحيوية الأخرى. ويعتقد الناس أن تناول صفار البيض ضار، ولكن تناول صفار واحد أو اثنين في اليوم لا يضر معظم الناس. هذا بالإضافة إلى أن البيض يكبح آلام الجوع مما يجعله اختياراً ممتازاً للأشخاص الراغبين في مكافحة مرض السكري.

9 - السمك
المشكلة المعروفة تماماً للأشخاص المصابين بمرض السكري هي خطر الإصابة بأمراض القلب، لذا فتناول حصّة واحدة من السمك أسبوعياً يقلل من فرصة الإصابة بأمراض القلب بنسبة 40%. حيث يحتوي السمك على دهون صحية لها أثر إيجابي على الجسم، كما أن الأحماض الدهنية تساعد على تقليل الالتهابات في الجسم، جنباً إلى جنب مع أعراض السكري مثل مقاومة الأنسولين.

10 - البروكلي
تعتبر قائمة الطعام غير كاملة إذا خلت من هذا الخضار العجيب، حيث إنه من المعروف أن البروكلي كثر لا يقني من الفوائد الصحية فهو غني بالمواد المضادة للأكسدة وبما يقني من فيتامين C، كما يحتوي البروكلي على كميات جيدة من الكروم والذي ينظم السكر في الدم بالأوردة والشرايين.

11 - الشعير
استهلاك حبوب الشعير يمكن أن يحد من ارتفاع نسبة السكر في الدم بنسبة 70% بعد وجبات الطعام، كما أنها تتميز بوفرة كبيرة على إبطاء عملية الهضم بسبب الألياف القابلة للذوبان، مما يمنح الجسم طاقة مستمرة من الكربوهيدرات أو الكربوهيدرات. ويرى كثيرون من خبراء التغذية أن حبوب الشعير أفضل من الأرز البني من حيث الطاقة المستدامة، كما أنها تحتوي أيضاً على الكروم والمغنيسيوم وفيتامين B1.



واحدة مع الشوفان والحليب في الصباح وجبة إفطار مثالية. 8 - البيض
قام الدكتور نيكولاس فولر من "وحدة التجارب السريرية" بمعهد يوفن "التابع لـ"جامعة سيدني" في أستراليا باختيارات على البيض أثبت من خلالها أن الشخص الذي يتناول البيض

الحرارية لكنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف (4 غرامات في التفاحة الواحدة) وتسيطر على الجوع وبالتالي تحد من الحاجة إلى حقن الأنسولين بين الوجبات. 7 - التفاح
يعد التفاح مفيد أيضاً في مقاومة الكوليسترول السيئ ويحمي ضد ارتفاع مستويات السكر في الدم. وتعتبر تفاحة

علاج أعراض السمنة والتي تعتبر من الأسباب الرئيسية للإصابة بالسكري، عن طريق الحد من التهاب الأنسجة الدهنية. 6 - مانغوستانا
قد لا تفكر تفاحة في اليوم عن زيارة الطبيب لكنها بالتأكيد تساعد في التمتع بصحة جيدة، فهي منخفضة في السعرات



العالية المنخفضة الألياف. 5 - زبدة الفول السوداني
كما تدعم الدهون غير المشبعة الأحادية في زبدة الفول السوداني عملية التمثيل الغذائي. 4 - زبدة الفستق
تتميز هذه الفاكهة الاستوائية والتي تنمو في الهند والفلبين، إلى ساعتين أطول من الوجبات الخفيفة ذات الكربوهيدرات

بشرائها بكمية كبيرة وحفظها في الملاحظة. 3 - زبدة الفول السوداني
تتميز هذه الفاكهة الاستوائية والتي تنمو في الهند والفلبين، إلى ساعتين أطول من الوجبات الخفيفة ذات الكربوهيدرات

غنية بالبروتينات والدهون الصحية والألياف ومصدر كبير للمغنيسيوم. والمغنيسيوم هو معدن هام يساعد الخلايا على استخدام الأنسولين واستقلاب الدهون. وتعد بذور الكتان إضافة قيمة وحقيقية إلى النظام الغذائي الخاص بمرضى السكري. وللحفاظ على بذور الكتان ينصح

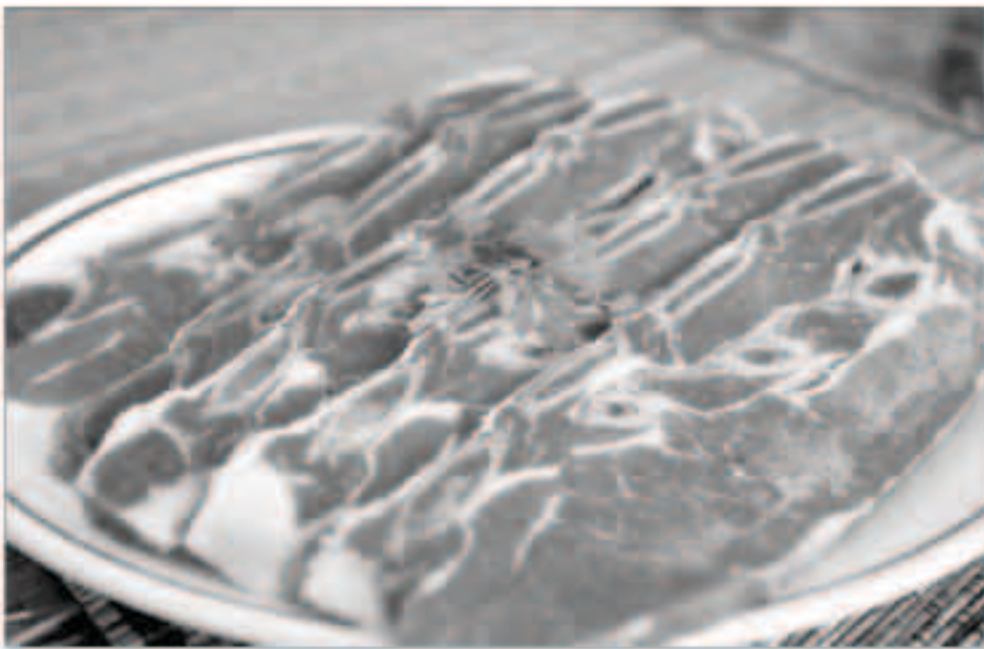
يعتبر مرض السكري من الأمراض الشائعة جداً، خاصة مع انتشار البدانة واتباع أنظمة غذائية سيئة. وللتمتع بصحة جيدة وللوقاية من خطر الإصابة بهذا المرض، يجب أن تكون على دراية تامة بالنظام الغذائي المناسب لجسمك ونوعيته. وفيما يلي بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعد في مكافحة مرض السكري، حسب ما جاء في موقع "هيلثي باتا" :

1 - الخوخة
تتميز هذه الفاكهة العجيبة بفوائد عديدة تجعلها غذاء جيداً لمكافحة مرض السكري، حيث كشفت دراسة أجرتها جامعة "آي شو" في تايوان أن تناول الخوخة بعد التخلص من قشرتها يمكن أن يقلل من امتصاص السكر في الدم، هذا إضافة إلى أنها تحتوي على نسبة عالية من فيتامين C والذي يمكن أن يقلل من تلف الخلايا المرتبط بمرض السكري.

2 - لحم البقر
يؤكد العديد من الخبراء أن اللحوم الحمراء ضرورية لصحة الإنسان، لكن حقيقة الأمر أن اللحوم الحمراء، خاصة لحم البقر بعد من الأغذية المفيدة في مكافحة مرض السكري لأنها غنية بالبروتينات. ومن المعروف أن الأغذية الغنية بالبروتينات تمنح الإنسان إحساساً بالشبع لمدة طويلة وتغنيه عن تناول الأغذية غير الصحية وتحد من الجوع، ما يعني تناول نسبة أقل من الأنسولين.

3 - الأفوكادو
تعد الأفوكادو، تلك الفاكهة الخضراء الناعمة، غذاء نادراً لا يضر الجهاز الهضمي، فهي غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة بطبيعة الهضم والتي تحافظ على نسبة السكر في الدم ضد الارتفاع أكثر من الكربوهيدرات في الطعام. كما أن الدهون الجيدة في الأفوكادو يمكن أن تساعد على عكس آثار مقاومة الأنسولين ووقف أي مخاطر ناشئة من مرض السكري.

4 - بذور الكتان
هذه البذور البنية اللون اللامعة تعالج مرض السكري بثلاث طرق مختلفة، فيزور الكتان



الإفراط في الاستحمام يعرضك لمشاكل صحية !

القرفة وفوائد عديدة

يقول الدكتور جيم براونون مبتذل، أستاذ مساعد في طب الأمراض الجلدية في جامعة جورج واشنطن، "اعتقد أن معظم الناس يفرطون في الاستحمام"، شارحاً أن ذلك "يؤدي إلى إزالة الزيوت الطبيعية التي تفرزها البشرة، كما يعرقل عمل نظام المناعة، خصوصاً في ما يتعلق بالبشرة". إذا، لا تفرطوا في الاستحمام ويكفي على ما يبدو الاستحمام مرة أو مرتين أسبوعياً.

فوق الخبراء، من الأفضل الاستحمام مرة أو مرتين أسبوعياً، لأن "الاستحمام اليومي غير ضروري"، بحسب ما أكد ميتشل.

ويكفي بحسب لارسون، غسل اليدين بشكل دوري يوميًا، وأن تكون الغياب نظيفة، وأن تغسل بالنتيجة قد على الرغم من أن تلك النتيجة قد تشكل صدمة للبعض، إلا أنها من الناحية الأخرى تساهم في الحفاظ على البيئة من خلال تجنب الإفراط في استعمال المياه وهدر الثروة الأيرن لكثرة الأرضية!

معظم الناس يأخذون حمامهم بشكل يومي سواء عند الصباح أو المساء، هذا بصفة عامة، إلا أن للأطباء والأخصائيين نظرة أخرى على ما يبدو، وهي لا تتصل بأي شكل من الأشكال بالرائحة والتنظف والمظهر المنعش.

فالأخصائية في الأمراض المعدية آين لارسون، نظرية "صادمة" حول الاستحمام، إذ تقول بحسب "التايمز": "إن الناس يعتقدون أن الاستحمام للتنظف ولكن هذا غير صحيح"، فالاستحمام بحسب لارسون يزيل الروائح البشعة فقط، لكنه لا يحمي من المرض، لا بل يعتقد الأخصائية أن "غسل اليدين بانتظام كاف"، لا بل إن الإفراط في الاستحمام قد يعرضكم لمشاكل صحية، بحسب لارسون لأنه قد يعرض البشرة للجفاف، كما أنه يفتح المسامات ما قد يعرض الجسد لفيروسات عدة.

إلا أن الحاجة لا تتوقف هنا، إذ يوافق العديد من خبراء الصحة على نظرية لارسون، وفي هذا السياق،



فوائد السير بقدمين حافيتين



ولسير بقدمين حافيتين فوائد كثيرة ومنها:

- 1 - الحماية من الدوالي نظرًا لتفاعلية ضخ الدم في الأوردة.
- 2 - الحماية من سعة القدم، وهو مرض ناتج عن الفطريات وفلة التئوبية.
- 3 - علاج تشوهات القدم والأقدام المسطحة عند الأطفال.
- 4 - إمداد الجسد بحموية إضافية عبر رفع مستوى الطاقة.
- 5 - تحسين المزاج وزيادة القدرة على التركيز.

لكن وعلى الرغم من هذه الفوائد الصحية، لابد من مراعاة ظروف وشروط عدة قبل التخلي عن الأحذية، لذا ينصح خبراء السير على الشاطئ أو في المتنزهات الخضراء أو داخل المنزل، مع الإشارة إلى ضرورة من يشكو من مرض السكري، أو المصابين بالالتهابات أو أمراض جلدية معدية أن يكونوا أكثر حذراً في حال فرروا السير حفاة.

هل نحن حقا بحاجة للحذاء؟ ربما تكون الإجابة "نعم"، غير أن حملات الترويج للفوائد الصحية للسير بقدمين حافيتين تتخامى بشكل كبير. فيبدو أن الخطوة الصحيحة نحو "نمط حياة صحي" هي "سير حفاة" .. وهي دعوة بروج لها أخيراً عدد متنام من الاختصاصيين ومن يمارسون رياضتي التامل واليوغا.

فبراهيم، السير بقدمين حافيتين يسمح لأجسادنا بالاتصال مباشرة بالالكترونات الموجودة في الأرض، ما يسهل عبورها إلى أجسادنا. هذه تسمى "الالكترونات حرة" وتعمل كمضادات قوية للأكسدة.

اللائق أن الدعوة إلى التخلي عن الأحذية تلقى اصداً إيجابية في مختلف دول العالم.. وقد أنشئت جمعيات عدة للترويج للظاهرة، مثل earthing institute التي تجمع على صفحتها الخاصة على الإنترنت شهادات لأشخاص تخلوا عن أحذيتهم ولأخذوا تحسناً في نظام المناعة لديهم وباتوا يتبعون بنوم أفضل.



الام التهاب المفاصل بعد اسبوع واحد، ويستطيع المشي بدون ألم في غضون شهر واحد. مستخدمة لتخفيف آلام التهاب المفاصل والتهاب المفاصل. تفيد القرقة شرباً في علاج فطريات الكنديا البيضاء، وهي فطريات تستفحل في الأمعاء وتنتشر في الجسم كله. علاج مشاكل الجهاز التنفسي القرقة تعالج نزلات البرد المعتادة أو الشديدة، كما وجدت القرقة لعلاج الإنفلونزا، والتهاب الحلق واحتقانها. مساعدة في الهضم القرقة فعالة جداً لتحسين الهضم، حيث تساعد على إزالة الغازات غير المرغوب فيها، كما أنها تقضي على الحموضة والإسهال والغثيان الصباحي، وغالباً ما يشار إليها باسم المنشط الهضمي.

علاج وجع الأسنان القرقة هو علاج مفيد جداً لوجع الأسنان. تساعد على تقوية جهاز المناعة خليط من العسل ومسحوق القرقة يمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة، والقضاء على التهاب، ومن المعروف أيضاً أن لها خصائص مضادة للفطريات.

من الأسلاك الصخرية، يحسن الجسم على تسكير الكوليسترول لإنتاج الأملاح الصخرية الجديدة، هذه العملية يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول العالية. تحسين وظيفة الإدراك وقد أظهرت العديد من الدراسات أن رائحة وتذوق القرقة بمثابة منبه للعقل، وربما تحسين الذاكرة، وأيضاً تحسين الذاكرة الذاكرة وتحسين الذاكرة الذاكرة للدماغ، وتقلل التوتر. تحسين الدورة الدموية القرقة تحتوي على كمية كبيرة من مركب يسمى الكومارين، وهي معروفة جيداً بتجلط الدم، وتساعد القرقة بمنع حدوثه الذي قد يؤدي إلى أمراض القلب.

مساعدة لالتهاب المفاصل ونظراً لخصائصها المضادة للالتهابات، تساعد القرقة في تخفيف آلام التهاب المفاصل. توصف العضلات والمفاصل في دراسة أجريت في جامعة كوبنهاغن، والقرص الذي أعطوا نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة من ملعقة من العسل كل صباح قبل الإفطار كان مصدر ارتياح كبير في

تأتي ثلثة القرقة من أصلية في سريلانكا، وتزرع الآن في العديد من البلدان الاستوائية، بما في ذلك المكسيك لها فوائد صحية كثيرة، أهمها:

الوقاية من السرطان حيث أكدت دراسة نشرت من قبل الباحثين في وزارة الزراعة الأمريكية أن القرقة تقلل من انتشار سرطان الدم والأورام اللمفاوية والخلايا السرطانية، لأنها تحتوي على أنزيمات تشعب دوراً هاماً بتسهيل انقسام الخلايا، وأيضاً تعد مصدراً جيداً من الكالسيوم والألياف، والتي يمكن ربط أملاح الصفراء وإخراجها من الجسم، من خلال القضاء على الصفراء، فإنه يمكن منع تلك خلايا القولون، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

تنظم مستوى السكر في الدم من فوائد أيضاً، معالجة مرض السكري من النوع 2، وذلك من خلال تنظيم مستويات السكر في الدم.

تقلل الكوليسترول الكالسيوم والألياف في القرقة يمكن أن تساعد في القضاء على أملاح الصفراء من الجسم، عندما يتم التخلص