

الليمون صيدلية متكاملة الأركان .. وطبيب كل الأوقات



الليمون معروف بأنه من العناصر المفضلة عند الكثيرين نظرا لما يحتويه من نسبة فيتامين «C»، لذلك فعصير الليمون يضاف إلى العديد من المأكولات والمشروبات ليكسبها طعما لذيذا، إضافة إلى أنه يقوي الجهاز المناعي في الجسم ويساعد على تنقية الجسم من السموم. فالليمون غني بالعناصر الغذائية المفيدة مثل الفولات واللافونويد والبيوتاسيوم والليموثين والفيتوكيمويات وفيتامينات «C» و«B6»، ويعتبر زيت الحمضيات من أفضل العناصر المضادة للأورام السرطانية. كما يحتوي الليمون على مضادات الأكسدة، وهو غني بالمواد المضادة للسموم والتي تحتوي على نفس فوائد المضاد الحيوي التي تقلل البكتيريا الضارة في الجسم.

وبحسب تقرير نشره موقع «Star» الطبي، فإن الليمون له استخدامات طبية أخرى ربما لم نسمع عنها من قبل:

1 - فعال ضد الربو لمن يعانون من نوبات الربو، فإن الحل قد يكون في تناول ملعقة من عصير الليمون قبل الوجبات بساعة واحدة بصفة يومية، فيشعر المريض براحة وتهدأ نوبات الربو المزعجة.

2 - يعالج آلام القدم والكعب، يخلص من آلام القدم والكعب، يمكن فرك شريحة من الليمون على المنطقة التي بها الألم، كما أنه يساعد على تطهير القدم من السموم عن طريق البثور.

3 - يقضي على مرض الكوليرا

الليمون يحتوي على مواد

تعمل كالمضادات الحيوية، وقد ثبتت فعاليتها ضد البكتيريا المسببة لمرض الكوليرا. وبحسب الأبحاث، فإن عصير الليمون المخفف بالماء على فترات متساوية يساعد في القضاء على المرض.

4 - يقضي على نزلات البرد

يساعد الليمون في القضاء على نزلات البرد الموسمية، وهناك وصفة سهلة يمكن تحضيرها بسهولة في المنزل، وهي إضافة عصير ليمونتين على نصف لتر من الماء الساخن وملعقة من عسل النحل الطبيعي، ويمكن للمريض أن يشرب هذا الخليط بكميات قليلة قبل النوم وسيشعر براحة شديدة.

5 - معالج للإمساك

للتخلص من الإمساك وكذلك لتخليص الجسم من السموم،

يمكن شرب خليط من عصير الليمون والماء الدافئ المخلوط بكميات مناسبة في الصباح الباكر قبل تناول أي أطعمة. ويمكن إضافة القليل من القرفة للخليط لإكسابه نكهة لذيذة.

6 - يساعد في الهضم

الليمون يحتوي على عناصر غذائية بها نفس خواص الإنزيمات المسؤولة عن الهضم في المعدة، ما يساعد على التخلص من أعراض الانتفاخ.

7 - يساعد في إراحة القدمين

بعد يوم طويل من العمل والإجهاد، يمكن إراحة القدمين عن طريق وضعهما في إناء من الماء الدافئ والقليل من عصير الليمون، ما يعطي إحساسا بالراحة السريعة، وقد يساعد على الشعور بالنعاس أيضا.

8 - يخفف من أعراض اللثة المتورمة للتخفيف من آلام

اللثة المتورمة، يمكن للمريض إضافة القليل من الملح لعصير الليمون وتناوله. كما يمكن للمريض أن يفرك شريحة من قلب الليمون على اللثة المتورمة مباشرة، فهذا يقلل من التورم ويخفف آلام اللثة.

9 - للتخلص من الشعور بالحرق (الحموضة)

لتخفيف الشعور بحرقه المعدة وللريء، يمكن شرب كوب من الماء الدافئ المضاف إليه ملعقة من عصير الليمون المركز.

10 - يخفف من الالتهابات

عصير الليمون يقي من مرض النقرص، حيث إنه يمنع ترسب حمض اليوريك في الأنسجة، كما أثبتت الأبحاث فعالية عصير الليمون في علاج الالتهابات الناتجة عن أمراض عرق النسا والروماتيزم والتهاب المفاصل

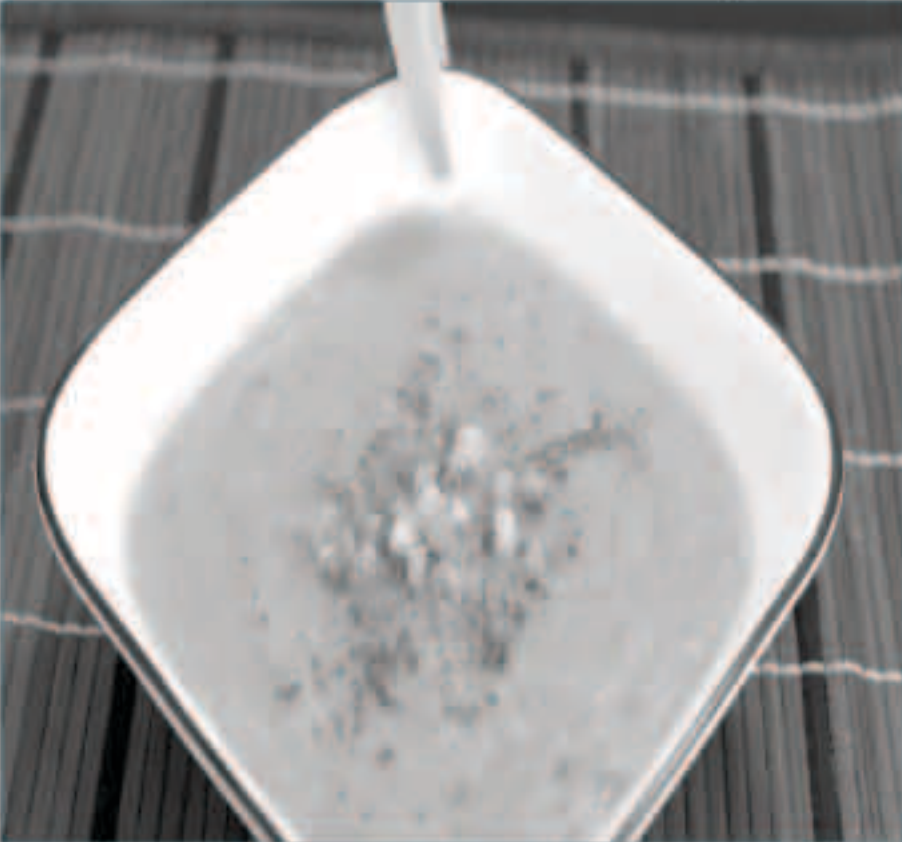
وقّع ريك سكوت الحاكم الجمهوري لولاية فلوريدا الأميركية قانونا يقضي بوقف التمويل الذي تقدمه الولاية لعيادات الصحة الوقائية التي تقدم خدمات الإجهاض، ويفرض قيودا لا تزال قيد البحث أمام المحكمة العليا الأميركية.

وتتم الموافقة بسهولة في مستهل الشهر الجاري على مشروع القانون في المجلس التشريعي

للولاية الذي يهيمن عليه الجمهوريون لكن منغلة «بلاند بيرنتهود» للصحة الإنجابية استهدفته من خلال الإعلانات التلفزيونية، فيما تطلعت نسوة احتجاجات أمام مبنى الكابيتول تطلب بالعدول عنه.

ووصف جون ستيمبرجر رئيس مجلس سياسات الأسرة في فلوريدا القانون في بيان بأنه «انتصار تاريخي».

العدس .. رخيص الثمن غالي الفوائد



العدس من الأكلات الشعبية لدى كثير من الشعوب العربية، وذلك لطعمه الشهي وفوائده الغذائية وانخفاض ثمنه، إضافة إلى سهولة تحضيره.

ويحسب خبراء التغذية، فإن العدس من أفضل مصادر البروتين منخفضة الدهون، ومن الأطعمة الغنية بالمعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة والألياف، وتناوله بشكل يومي يقوي الجسم ويحسن الصحة.

وجمع تقرير نشرته صحيفة «اليوم السابع»، الأحد، الفوائد الصحية العديدة للبقوليات بشكل عام، والعدس بشكل

خاص، حيث أكد التقرير أن البقوليات سهلة الهضم وتعد الجسم بالنشاط طوال اليوم عند تناولها بشكل منتظم، وتوفر الحديد والبروتينات للذين يحتاجها الجسم بشكل يومي، وتمنع الإصابة بالأمراض المعدية المختلفة. لخص التقرير الفوائد الصحية للعدس عند إضافته للنظام الغذائي اليومي في 4 نقاط وهي:

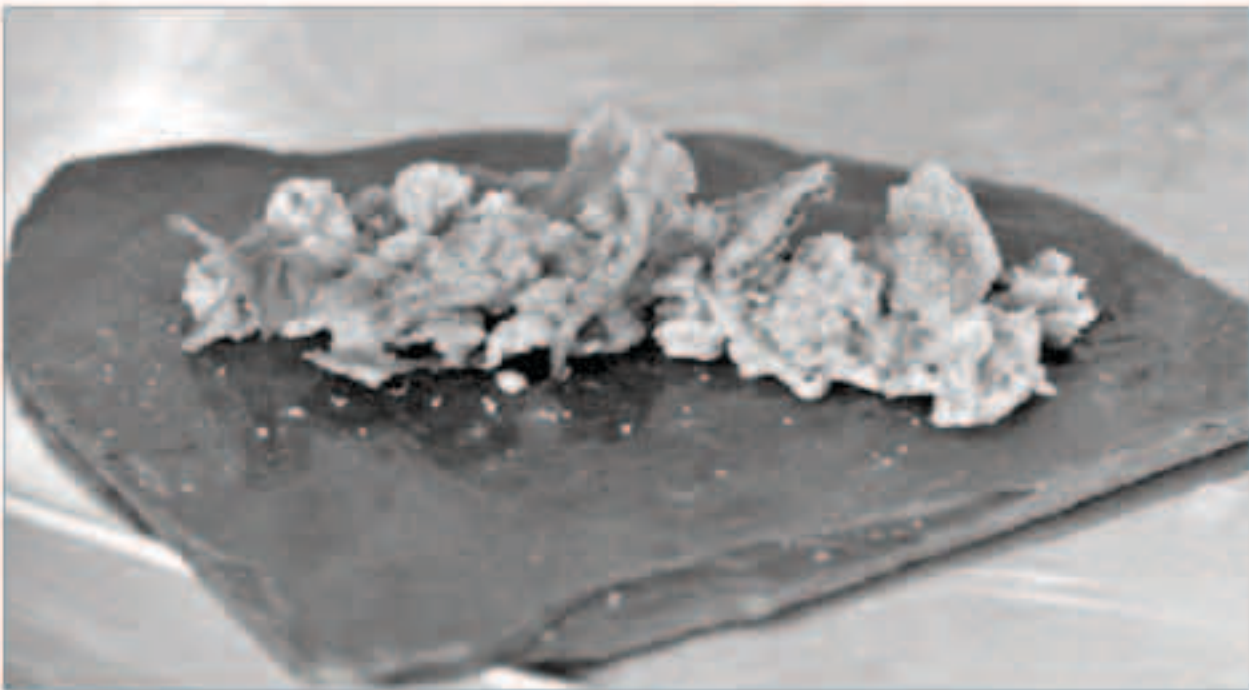
1- العدس يعتبر من أفضل مصادر البروتين الخالي من الكوليسترول الضار الموجود باللحوم الحمراء، ومن لم يقلل من خطر الوفاة الناتجة عن الإصابة بأمراض السرطان والقلب.

2- العدس غني بالألياف التي تساعد على الهضم بشكل صحي وتمنع الإمساك وتحد من خطر الإصابة بسرطان القولون.

3 - العدس يحمي القلب لأنه يحتوي على كمية كبيرة من حمض الفوليك والمغنسيوم الذي يحافظ على صحة القلب، ويعمل على حماية الشرايين ويمنع الإصابة بأمراض القلب ويحسن تدفق الدم في الجسم.

4- كوب من شوربة العدس يوميا يمد الجسم بما يحتاجه من الحديد، ويقلل خطر الإصابة بفقر الدم ونقص الانتباه.

لحم اللاما ينافس اللحوم الحمراء .. صحياً



في مطعم «غوستو» الفاخر في لاساز، تعد الطباخة الدنماركية كاميللا شيدل بعناية طبقا يوليفيا قوامه لحم اللاما الذي ينتظر اليه على انه صحي ومغذ أكثر، بدل لحم البقر.

وتروي هذه الطباخة البالغة من العمر 32 عاما كيف تغيرت النظرة مع الوقت إلى لحم هذه الحيوان الذي يعيش في جبال الانديس «كان يقال عنه انه لحم الفقراء، أما الآن فهو اللحم الأغلى في البلد».

على بعد آلاف الكيلومترات من العاصمة لاساز، في احدى مراعي جبال الانديس، يعرب جرمان شوركي عن سعادته ازاء الاقبال المستجد على لحم اللاما الذي طالما كان جزءا من المطبخ التقليدي للسكان الاصليين.

ويقول مربي للماشية البالغ من العمر 45 عاما «لحم اللاما جيد، لذا يحدونا الأمل بأن يرتفع ثمنه لأنه قادر بسهولة على منافسة اللحوم الحمراء الأخرى». ويربي شوركي 150 رأسا من اللاما في منطقة توركو غرب بوليفيا على ارتفاع ثلاثة آلاف و800 متر عن سطح البحر، وعادة ما يربي حيوان اللاما، وهو من فصيلة الجمليات، للارتفاع بصوفه ولإستخدامه في النقل، إلا انه يحقق نجاحا في المصايف الفاخرة أيضا.

وهذا النجاح ليس بالامر الجديد، فقبل عشر سنوات بدأ لحم اللاما يسجل حضوره في المطاعم الفخمة في المنطقة.

لكن شهر تشرين الاول (أكتوبر) الماضي حمل تطورا جديدا، إذ أن تحذير منظمة الصحة العالمية من المخاطر الصحية الناجمة عن استهلاك بعض أنواع اللحوم جعل الكثيرين يتحولون إلى لحم اللاما.

لحم صحي

استنادا إلى أكثر من 800 دراسة، قرر المركز الدولي للأبحاث حول السرطان التابع لمنظمة الصحة العالمية إدراج اللحوم المصنعة ضمن العوامل المساعدة على الإصابة بالسرطان، اما اللحوم الحمراء فقد وضعت في خانة «المسببات المحتملة للسرطان».

ومع أن لحم اللاما هو لحم

أحمر، إلا انه غني بالبروتين ويحتوي نسبيا قليلة من الكوليسترول، الأمر الذي يجعله أكثر ملاءمة للصحة بحسب ما يقول البوليفيون.

في العام 2013، نشرت وزارة التنمية الريفية البوليفية تقريرا أكدت فيه أن لحم اللاما «يحتوي على نسبة عالية من البروتين منخفض الدهون، ويساهم في تخفيض مستوى الكوليسترول، ويهضمه الجسم البشري مع نسبة منخفضة من حمض اليوريك (حمض البول)». في توكو، يعيش معظم السكان البالغ عددهم خمسة آلاف و200، من تربية اللاما.

يبيع جرمان شوركي

الكيلوغرام الواحد بما يعادل ثلاثة دولارات، وكل حيوان لا ما يمر ما بين 110 دولارات إلى 140، وهو يبيع منها عشرين إلى أربعين سنويا.

ويقول «هذا هو مورد عيشنا، نحن لا تفعل شيئا سوى تربية اللاما». وعند تحويل لحم اللاما إلى لحم مقاد، يصبح ثمن الكيلوغرام الواحد أكثر من 17 دولارا.

من زمن ما قبل الإنكا والطريقة المستخدمة في ذلك هي تجفيف اللحم بتغطيته بالملح ووضعوه في أشعة الشمس أياما عدة، يعيش اللاما في منطقة جبال الأنديس، بين الأكواندور وتشيلي والبيرو والأرجنتين