

من الأمراض الشائعة جداً خصوصاً مع انتشار البدانة

كافح «السكري» بعشرة أطعمة غير متوقعة

مدة 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 المشكيلة 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 باختيار الشخص الذي يتناول البيض في

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



العالية المنخفضة الألياف. كما تدعم الدهون غير المشبعة الأحادية في زيادة الفول السوداني عملية التمثيل الغذائي. 6 - مانغوستانا تتميز هذه الفاكهة الاستوائية والتي تنمو في الهند والفلبين، إلى ساعتين أطول من الوجبات الخفيفة ذات الكربوهيدرات

بشرائها بكمية كبيرة وحفظها في الملاجئ. 5 - زيادة الفول السوداني (زيادة الفستق) خلصت دراسة حديثة إلى أن زيادة الفول السوداني يمكنها كبح الشهية للأكل لفترة تصل 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. وللتغلب على هذه المشكلة 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 باندا":

1 - الخوخ تتميز هذه الفاكهة العجيبة بفوائد عديدة تجعلها غذاء جيداً لمكافحة مرض السكري، حيث كشفت دراسة أجرتها جامعة "آي شو" في تايبان أن تناول الخوخ 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. 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

القرفة وفوائد عديدة



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

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

تأتي نبتة القرفة من أصلية في سريلانكا، وتزرع الآن في العديد من البلدان الاستوائية، بما في ذلك المكسيك لها فوائد صحية كثيرة، أهمها: الوفاة من السرطان حيث أكدت دراسة نشرت من قبل الباحثين في وزارة الزراعة الأمريكية أن القرفة 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 الصفراوية، فإنه يمكن منع تلك خلايا القولون، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

تنظم مستوى السكر في الدم من فوائدها أيضاً، معالجة مرض السكري من النوع 2، وذلك من خلال تنظيم مستويات السكر في الدم. تقلل الكوليسترول الكالسيوم والألياف في القرفة يمكن أن تساعد في القضاء على أملاح الصفراء من الجسم. عندما يتم التخلص

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

مضادة للتهابات المفاصل وتقلل لخصائصها المضادة للالتهابات. تساعد القرفة في تخفيف آلام التهاب المفاصل. تساعد على تقوية جهاز المناعة خليط من العسل ومسحوق القرفة يمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة، والقضاء على التعب، ومن المعروف أيضاً أن لها خصائص مضادة للتشنج.

تنظم مستوى السكر في الدم من فوائدها أيضاً، معالجة مرض السكري من النوع 2، وذلك من خلال تنظيم مستويات السكر في الدم. تقلل الكوليسترول الكالسيوم والألياف في القرفة يمكن أن تساعد في القضاء على أملاح الصفراء من الجسم. عندما يتم التخلص

تنظم مستوى السكر في الدم من فوائدها أيضاً، معالجة مرض السكري من النوع 2، وذلك من خلال تنظيم مستويات السكر في الدم. تقلل الكوليسترول الكالسيوم والألياف في القرفة يمكن أن تساعد في القضاء على أملاح الصفراء من الجسم. عندما يتم التخلص

الإفراط في الاستحمام يعرضك لمشاكل صحية !

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 والتقليل والمظهر المنعش. فالاخصائية في الأمراض المعدية آين لارسون، نظرية "صادمة" حول الاستحمام، إذ تقول بحسب "التايمز": "إن الناس يعتقدون أن الاستحمام للتنظيف 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،

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.

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.

فوائد السير بقدمين حافيتين

ولسير بقدمين حافيتين فوائد كثيرة ومنها: 1 - الحماية من الدوالي نظراً لتفاعلية ضخ الدم في الأوردة. 2 - الحماية من سقعة القدم، وهو مرض ناتج عن الفطريات وفلة التئوية. 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.

فيرايبهم، السير بقدمين حافيتين يسمح لأجسادنا بالاتصال مباشرة بالإنكروانات الموجودة في الأرض، ما يسهل عبورها إلى أجسادنا. هذه تسمى "الكتروونات حرة" وتعمل كمضادات قوية للأكسدة. اللافت 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 وأخذوا تحسناً في نظام المناعة لديهم وبناتو يتبعون بنوم أفضل.

