



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 المشككة المعروفة تماماً للأشخاص المصابين بمرض السكري هي خطر الإصابة بأمراض القلب، لذا فتناول حصاة 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 بفترة 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 للاستدامة، 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 بون "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. 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 زبدة 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 - زبدة الفول السوداني (زبدة الفستق) خلصت دراسة حديثة إلى أن زبدة 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. 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 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 ضرارة 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



الإفراط في الاستحمام يعرضك لمشاكل صحية !

القرفة وفوائد عديدة



الام التهاب المفاصل بعد أسبوع واحد، ويستطيع المشي بدون ألم في غضون شهر واحد. مستخدمة لتخفيف آلام التهاب المفاصل والكثيرا تفيد القرفة شربا في علاج فطريات الكنديا 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 جدا لتحسين الهضم، حيث تساعد على إزالة الغازات غير المرغوب فيها، كما أنها تقضي على الحموضة والإسهال والغثيان الصباحي، وغالبا 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، وأيضا تحسين الوظائف المعرفية للدماغ، وتقلو البصر. تحسين الدورة الدموية القرفة تحتوي على كمية كبيرة من مركب يسمى الكومارين، وهي معروفة جيدا 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 تسبب دورا هاما بتسهيل انقسام الخلايا، وأيضا تعد مصدرا جيدا 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 أيضا، 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

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. فالحساسية في الأمراض المعدية التي لارسون، نظرية "صادمة" حول الاستحمام، إذ تقول بحسب "التايمز": "إن الناس يعتقدون أن الاستحمام للتقليل ولكن هذا غير صحيح"، فالاستحمام بحسب لارسون يزيل الروائح البشعة فقط، لكنه لا يحمي من المرض، لا بل يعتقد الأخصائيون 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 تنوفا هذا، 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 نظراً لتفاعلية ضخ الدم في الأوردة. 2 - الحماية من سقعة القدم، وهو مرض ناتج عن الفطريات وفلة التثوية. 3 - علاج تشوهات القدم والأقدام المسطحة عند الأطفال. 4 - إمداد الجسد بحويوة 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 حذرا في حال فرروا السير حفاة.

هل نحن حقا بحاجة للحذاء؟ ربما تكون الإجابة "نعم"، غير أن حملات الترويج للفوائد الصحية للسير بقدمين حافيتين تتنامى بشكل كبير. فيبدو أن الخطوة الصحيحة نحو "نمط حياة صحي" هي "سير حفاة" .. وهي دعوة بروج لها أخيرا عدد متنام من الاختصاصيين ومن يمارسون رياضتي التامل واليوغا. فبرأيهم، السير بقدمين حافيتين يسمح لأجسادنا بالاتصال مباشرة بالإنكروانات الموجودة في الأرض، ما يسهل عبورها إلى أجسادنا. هذه تسمى "إلكتروونات جرة" وتعمل كمضادات قوية للأكسدة. اللافت أن الدعوة إلى التخلي عن الأحذية تلقى اصداا 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 تحسنا في نظام المناعة لديهم وبناتو يتبعون بنوم أفضل.