



استعمالها والمداومة عليها يجنب الإنسان الآثار الجانبية للأدوية الكيماوية

الطبيعة.. خير دواء من كل داء

■ يساعد السلمون في السيطرة على مستويات الدهون الثلاثية العالية



أمام المريض خياران، أن يتناول الدواء من الصيدلية، فبمجرد لكن مع احتمال أن يصاب بأعراض جانبية، تسببها المركبات الكيميائية في العقاقير، أو أن يختار الدواء بالطبيعة ومغذيات طبيعية، لها نفس التأثير الدوائي، من دون الآثار الجانبية. متى اخترت طبيباً اخترت دواءك. هذا مثل فرنسي قديم، يسوقه الفرنسيون دليلاً على أن كل طبيب يصف الدواء للعلّة منطلقاً من اختصاصه، يصف النظر عن التشخيص، لذا يقل أن يصف طبيبان الدواء نفسه، فبعض المرضى في الشك والريبة، ويتحمل فوق ذلك الآثار الجانبية لكل عقار يتناوله. العسل للسعال إلى ذلك، ثمة موضة دوائية تهب بين الفينة والأخرى، فحينما تشيع أدوية ثقيلة البشرة، وأحياناً تنتشر أدوية تخفيف الوزن، حتى صارت العقاقير سلعة تجارية. لكن لهذه الأدوية بديل طبيعي، موجودة في كل بيت، أو في أي متجر، تؤدي الدور الدوائي نفسه للعقاقير الصناعية، من دون آثارها الجانبية. فإن كان دواء السعال

الدم، فيما تساعد الفاصولياء على خفضه، إلى جانب دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج النمش المعوي والكولسترول في الدم. ويكافح أعراض القولون العصبي. السمك السلمون اللذيذ، يعدّ أحد أفضل المصادر الغذائية لأحماض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج التهابات المفاصل، ويستخدم طبيياً لعلاج التهابات المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الإصابة بمرض الخرف (الزهايمر). كما يساعد الفول على رفع مستوى السكر في

البدن وتشتت الحيز. أما النعناع، فليس مقتصرًا على دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج النمش المعوي والكولسترول في الدم. ويكافح أعراض القولون العصبي. السمك السلمون اللذيذ، يعدّ أحد أفضل المصادر الغذائية لأحماض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج التهابات المفاصل، ويستخدم طبيياً لعلاج التهابات المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الإصابة بمرض الخرف (الزهايمر). كما يساعد الفول على رفع مستوى السكر في

البدن وتشتت الحيز. أما النعناع، فليس مقتصرًا على دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج النمش المعوي والكولسترول في الدم. ويكافح أعراض القولون العصبي. السمك السلمون اللذيذ، يعدّ أحد أفضل المصادر الغذائية لأحماض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج التهابات المفاصل، ويستخدم طبيياً لعلاج التهابات المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الإصابة بمرض الخرف (الزهايمر). كما يساعد الفول على رفع مستوى السكر في

البدن وتشتت الحيز. أما النعناع، فليس مقتصرًا على دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج النمش المعوي والكولسترول في الدم. ويكافح أعراض القولون العصبي. السمك السلمون اللذيذ، يعدّ أحد أفضل المصادر الغذائية لأحماض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج التهابات المفاصل، ويستخدم طبيياً لعلاج التهابات المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الإصابة بمرض الخرف (الزهايمر). كما يساعد الفول على رفع مستوى السكر في

البدن وتشتت الحيز. أما النعناع، فليس مقتصرًا على دوره في السلطات، فهو يساعد في علاج النمش المعوي والكولسترول في الدم. ويكافح أعراض القولون العصبي. السمك السلمون اللذيذ، يعدّ أحد أفضل المصادر الغذائية لأحماض أوميغا 3 الدهنية، الأساسية في علاج التهابات المفاصل، ويستخدم طبيياً لعلاج التهابات المفاصل، وتعزيز عمل خلايا الدماغ، وتأخير الإصابة بمرض الخرف (الزهايمر). كما يساعد الفول على رفع مستوى السكر في

باحثون : التعليم المتدني للأشخاص لا يقل خطراً عن التدخين

درس باحثون في الولايات المتحدة حياة أشخاص ولدوا في الأعوام 1925 و1934 و1945 ليروا تأثير مستوى التعليم في احتمالات موتهم. واكتشفوا أن الذين فاتهم التعليم العالي لأي سبب يعيشون أعماراً أقصر حتى بعد أخذ عوامل أخرى في الاعتبار.

وتناول الباحثون سيناريوهين، الأول أشخاص انهوا تعليمهم في سن الثامنة عشرة والثاني أشخاص واصلوا تعليمهم في الجامعة ولكنهم لم يتخرجوا. تم لاحظوا أسباب الوفاة، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان.

وكان نحو 2.5 مليون شخص توفوا في الولايات المتحدة لأسباب مختلفة في عام 2010. وبحسب تقديرات الباحثين فإن 5.8 في المئة من هذا المجموع أو 145243 وفاة كان بالإمكان منعها في عام 2010 لو لم يتوقف تعليم الأشخاص عند سن الثامنة عشرة واستمروا للحصول على شهادة الإعدادية التي تسبق دخول الجامعة.

وقال الباحثون أن هذا الرقم يعادل عدد الوفيات التي كان بالإمكان تفاديها لو أتمم الباحثون عن عادة التدخين. كما وجدت الدراسة أن 110068 وفاة أخرى كان بالإمكان منعها لو واصل الأشخاص تعليمهم للحصول



وتطورا معرفياً رقي والزّما أفضل بالعلاج الطبي وسلوكاً صحياً أكثر وعلاقات اجتماعية أحسن وحالة نفسية مريحة. وقالت البروفيسورة فرجينيا تشانغ استاذة الصحة العامة في جامعة نيويورك أن سياسة الصحة العامة وثيقة الارتباط بالسلوك الصحي في التعامل مع النظام الغذائي والتدخين

وتناول الكحول مثلاً. ونقلت صحيفة الديلي ميل التي نشرت نتائج الدراسة عن تشانغ قولها أن التعليم يجب أن يكون عنصراً أساسياً في السياسة الصحية. وقال الباحث باتريك كروغ الذي شارك في البحث من جامعة كولورادو أن نتائج الدراسة تشير إلى أن السياسات والتدخلات التي

وتطورا معرفياً رقي والزّما أفضل بالعلاج الطبي وسلوكاً صحياً أكثر وعلاقات اجتماعية أحسن وحالة نفسية مريحة. وقالت البروفيسورة فرجينيا تشانغ استاذة الصحة العامة في جامعة نيويورك أن سياسة الصحة العامة وثيقة الارتباط بالسلوك الصحي في التعامل مع النظام الغذائي والتدخين

وتطورا معرفياً رقي والزّما أفضل بالعلاج الطبي وسلوكاً صحياً أكثر وعلاقات اجتماعية أحسن وحالة نفسية مريحة. وقالت البروفيسورة فرجينيا تشانغ استاذة الصحة العامة في جامعة نيويورك أن سياسة الصحة العامة وثيقة الارتباط بالسلوك الصحي في التعامل مع النظام الغذائي والتدخين

وتطورا معرفياً رقي والزّما أفضل بالعلاج الطبي وسلوكاً صحياً أكثر وعلاقات اجتماعية أحسن وحالة نفسية مريحة. وقالت البروفيسورة فرجينيا تشانغ استاذة الصحة العامة في جامعة نيويورك أن سياسة الصحة العامة وثيقة الارتباط بالسلوك الصحي في التعامل مع النظام الغذائي والتدخين

دراسة: الهواتف المحمولة قد تؤدي إلى سرطان المخ



الأشعة التي تنبع من الأجهزة اللاسلكية مثل الهواتف والحواسب اللوحية قد تسبب العديد من المشاكل الصحية

المخ بمعدل 3 أضعاف، وترتفع فرص الإصابة إلى 5 أضعاف حال استخدامه لمدة ساعة يومياً، لافتين في الوقت نفسه إلى أن تلك المخاطر تزداد بشكل ملحوظ على الأطفال. وقصر الباحثون ذلك، مشيرين إلى أن الإشعاع الصادر عن هذه الأجهزة يتسبب في حدوث اضطراب في توازن الجسم، ويحدث ما يعرف باسم الجهد التأكسدي، وهي عملية حيوية غير مرغوبة تتسبب في تدمير الخلايا والكثير من الأمراض الخطيرة بسبب انتشار الجذور الحرة المؤكسدة، وهي تتسبب أيضاً في تلف الحمض النووي DNA للإنسان. وأوصى القائمون على الدراسة بتقليل استخدام الهواتف المحمولة لأقصى درجة ممكنة لتجنب الأضرار الخطيرة المحتملة حدوثها.

كشفت دراسة طبية حديثة أشرف عليها باحثون دوليون من أميركا وأستراليا والبرازيل وفنلندا ونشرت في المجلة الطبية Electromagnetic Biology «Medicine»، أن الهواتف المحمولة لها دور كبير في إصابة الإنسان بمشاكل صحية خطيرة وإبرزها سرطان المخ. وأشارت الدراسة إلى أن الأشعة التي تنبع من الأجهزة اللاسلكية، مثل الهواتف والحواسب اللوحية، قد تسبب العديد من المشاكل الصحية على المدى البعيد، بدءاً من تهيج وحساسية الجلد والإرهاق المزمن، مروراً بالكثير من أمراض المخ مثل الزهايمر والشلل الرعاش والصداع، وصولاً للافورام السرطانية. وأشار الباحثون إلى أن استخدام الهاتف المحمول لمدة 20 دقيقة فقط يومياً لمدة 5 سنوات يعرضك للإصابة بأحد سرطانات

التمر الهندي يساعد على تفتيح لون البشرة

إشراقاً وتألّقاً. هذه الخلطة مفيدة جداً للبشرة الدهنية، ويمكنك استخدامها 3 مرات في الأسبوع للحصول على بشرة متوهجة. كما يعد التمر الهندي مصدراً غنياً بأحماض ألفا هيدروكسيل، وهو أحد المكونات الأساسية في مستحضرات التجميل الخاصة بالتفتيح، حيث يمتلك قدرة هائلة على إزالة الأوساخ والشوائب والتعرق في الوصول إلى الخلايا، ويعمل على علاج انسداد المسام.

ويمكن أن تستخدم لب التمر الهندي في تفتيح لون البشرة، وذلك من خلال نقع حوالي 30 غراماً من التمر الهندي في حوالي 150 مل من الماء الساخن لمدة 10 دقائق، ثم العمل على استخراج اللب ومزج 2/1 معلقة صغيرة من مسحوق الكركم وخليط المكونات معاً، ثم تطبيق الخليط على البشرة بالتساوي وتركه على البشرة لمدة 15 دقيقة، ثم اغسلي بالماء الفاتر، وسوف تجدين أن البشرة أصبحت أكثر

لاشك أن التمر الهندي له طعم منعش وحلو للغاية، كما ستكون محفوظة جداً إذا شربته، وذلك بسبب فوائد التمر الهندي العديدة، مثل إمكانية تجديد الجلد والبشرة، لأنه مملئ بالفيتامينات الأساسية، مثل فيتامين (ج) ومضادات الأكسدة، بما فيها الكاروتين والمعادن، مثل المغنسيوم والبيوتاسيوم، لذلك يمكن لهذه الفاكهة أن تدخل في نظامك الغذائي للعناية بالشعر والبشرة.



التمر الهندي يفتح لون البشرة

لاشك أن التمر الهندي له طعم منعش وحلو للغاية، كما ستكون محفوظة جداً إذا شربته، وذلك بسبب فوائد التمر الهندي العديدة، مثل إمكانية تجديد الجلد والبشرة، لأنه مملئ بالفيتامينات الأساسية، مثل فيتامين (ج) ومضادات الأكسدة، بما فيها الكاروتين والمعادن، مثل المغنسيوم والبيوتاسيوم، لذلك يمكن لهذه الفاكهة أن تدخل في نظامك الغذائي للعناية بالشعر والبشرة.