



الصحة و التغذية

مجموعة من مقالات د. إيمان بشير أبوكبدة

المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



كتاب الصحة و التغذية يحتوى مجموعة الأولى من مقالاتي التي نشرت في عدة مواقع و صحف عن الصحة و التغذية. كما تحتوى على معلومات و علاجات مفيدة و مجربة.

أهدى هذا الكتاب إلى روح والدتي رحمها الله و جعل مثواها الجنة.

د. إيمان بشير أبوكبدة

خبيرة الطب البديل و الأعشاب

طرق منزلية لتخفيف أعراض القلق



يمكن للقلق أن يخلق سلسلة كاملة من المشاكل ويزيدها سوءا، غالبا ما يكون الأشخاص الذين يعانون من القلق غير قادرين على التعامل مع عدم اليقين بشأن المستقبل، أو يشعرون بأنهم عالقون في مواقف الحياة المعاكسة مثل فقدان الوظيفة، أو ارتكاب الأخطاء، ومن الأعراض الشائعة الإفراط في التفكير، وفي هذه المقالة نقدم طرقا منزلية لتخفيف أعراض القلق.

البابونج

يحتوى على مواد كيميائية تنشط وتعزز الاسترخاء بسرعة عندما تكون قلقا.

طريقة الاستخدام

تنقع 3 ملاعق صغيرة من البابونج المجفف في كوب من الماء المغلي 5 دقائق، يشرب كوب قبل النوم.

زيت اللافندر

يستخدم كعلاج للاسترخاء وتخفيف الاكتئاب، له تأثير مهدئ على الجهاز العصبي بسبب مكوناته النشطة بيولوجيا مثل لينالول وخلات ليناليل.

طريقة الاستخدام

تمزج 4 قطرات من زيت اللافندر مع ملعقة صغيرة من زيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون أو أي زيت أساسي، يدلك به الرقبة والظهر والكتف يوميا.

جوزة الطيب

هي من التوابل العطرية التي تستخدم بكميات صغيرة في تحضير الفطائر والكعك، البيض والأرز، بصرف النظر عن هذا، فهو مفيد أيضا للصحة لأنه يعزز الاسترخاء، ويحارب الاكتئاب، ويعمل بمثابة مرخي للعضلات.

طريقة الاستخدام

استنشاق رائحة زيت جوزة الطيب لتحسين المزاج وتقليل إجهاد الدماغ، يمكن أيضا إضافة ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب إلى الطعام بشكل منتظم. **تحذير:** لا ينصح بالاستخدام المفرط لجوزة الطيب، خاصة لمن يعانون من حالات نفسية، يجب استهلاك جوزة الطيب بكميات ضئيلة فقط حيث توجد تقارير تفيد بأنها يمكن أن تسبب تسمما أو آثارا مخدرة، الهلوسة.

الشمر



تعمل هذه العشبة على تهدئة الأعصاب وتخفيف القلق. المكونات الهامة للشمر هي الزيوت الأساسية والأحماض الدهنية والتربينات والعفص والفلافونويد، فهي تحتوي على زيوت متطايرة مثل الأنثول والليمونين والفينشون والسافرول.

طريقة الاستخدام

إضافة 4 ملاعق كبيرة من بذور الكتان المطحونة إلى الحبوب أو الزبادي أو العصائر، يمكن إضافة زيت بذور الكتان إلى السلطة أو الوجبات الساخنة الأخرى.

إكليل الجبل

ينشط الدورة الدموية ويريح عضلات الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وله تأثير إيجابي على الذاكرة.

طريقة الاستخدام

تتفع ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف في كوب من الماء المغلي لمدة 10 دقائق، يصفى ويشرب كوب يوميا.

البرتقال

تساعد الرائحة المنعشة للبرتقال وقشور البرتقال على تهدئة الأعصاب، أثبت العلاج بالروائح، عند استخدامه جنبا إلى جنب مع العلاج بالتدليك، فعاليته الشديدة مع المرضى الذين يعانون من اضطرابات عقلية، تؤثر الزيوت الأساسية على كيمياء الدماغ والجهاز العصبي.

طريقة الاستخدام

استنشق زيت البرتقال الأساسي مباشرة.

بلسم الليمون



يحتوي بلسم الليمون على مواد كيميائية نباتية تسمى التربينات والعفص والتي تعتبر مسؤولة بشكل أساسي عن العديد من آثارها البيولوجية، يعرف الأوجينول، أحد مكونات بلسم الليمون، بخصائصه المضادة للبكتيريا وقدرته على تهدئة التشنجات العضلية والأنسجة المخدرة.

طريقة الاستخدام

شرب كوب من شاي أوراق بلسم الليمون مرة في اليوم، يمكن الجمع بين أوراق شاي بلسم الليمون مع حشيشة الهر أو الشاي الأخضر أو اللافندر أو النعناع البري أو غيرها من الأعشاب، أو أخذ 60 قطرة من صبغة بلسم الليمون حسب الحاجة عند الشعور بالتوتر.

زيادة الطول بعد 18.. هل هذا ممكن؟



يحدث ارتفاع الفرد بسبب إطالة العظام في الجسم، يحدد نوعان من الهرمونات الرئيسية هذا الطول وعامل النمو الشبيه بالأنسولين، تفرز هذه الهرمونات بكميات زائدة خلال فترة المراهقة وتهدأ تدريجياً بعد ذلك، هذه هي الفترة التي تتوقف فيها عملية نمو الطول.

خلال سن المراهقة، تظل صفائح النمو وهي عبارة عن غضاريف متخصصة في نهايات العظام الطويلة نشطة وتسمح بعملية الإطالة، بمجرد بلوغ الفرد 18-20 سنة، تصبح صفائح النمو هذه صلبة، مما يجعل من الصعب على العظام الطويلة النمو بعد الآن.

من المعروف أن الفرد السليم في المتوسط ينمو منذ الولادة حتى 20 عاماً، حيث يكون معدل النمو بين 18-20 عاماً أبطأ أو يكاد يكون صفر.

الحد الأقصى لسن نمو الطول عند الذكور والإناث

تظهر الأبحاث أن كلا من الأولاد والبنات ينمون بسرعة حتى السنوات الثلاث الأولى، مع تسجيل الأولاد بوصة أو اثنتين أكثر.

خلال السنة الثامنة، يتباطأ معدل نمو الأولاد وتتصدر الفتيات السباق حتى سن 11 عاماً، بعد 11 عاماً، يبدأ نمو الفتيات في التباطؤ ويصل إلى ذروته في 16 عاماً، يبدأ الأولاد في النمو في سن 11 حتى 18 عاماً.

بهذا نفهم أن الحد الأقصى لسن الفتيات هو 16 عاماً و18-19 عاماً في حالة الأولاد، ومع ذلك، هناك العديد من الاستثناءات مع عوامل مثل الجينات والنظام الغذائي والعرق وما إلى ذلك، تلعب دوراً.

كيف تنمو أطول بعد 18 عاماً؟

التمارين والنظام الغذائي يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في نمو الطول بعد 18 عاماً، فقد يساعد تناول نظام غذائي صحي وممارسة تمارين الإطالة المستهدفة على زيادة الطول، على الرغم من عدم وجود دليل يدعي ذلك.

تناول وجبة متوازنة



يجب أن تحتوى وجباتك على الأشياء التالية للحفاظ على الوزن وزيادة الطول، وتشمل هذه:

البروتينات الخالية من الدهون: لحوم الدواجن البيضاء والأسماك وفول الصويا ومنتجات الألبان.

الكالسيوم: الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة ومنتجات الألبان (الزبادي والحليب).

فيتامين د: السمك والبيض والفطر.

المغذيات الأخرى: الزنك والمنغنيز والفوسفور تساعد على النمو.

نصائح: لا تفوت وجبة الإفطار بأي ثمن، حاول أيضا تقسيم وجبات الرائية إلى وجبات صغيرة لزيادة مستويات التمثيل الغذائي لديك وموازنة مؤشر كتلة الجسم، قبل كل شيء، اشرب الكثير من الماء.

التمرين



بالنظر إلى مستويات الطاقة العالية في سن المراهقة وحتى سن البلوغ يحتاج المرء إلى القيام بالكثير من التمارين، تساعد بعض الأنشطة في شد عمودك الفقري وتحسين مرونتك، يمكن أن يظهر هذا اختلافا واضحا في طولك الإجمالي. ثبت أن التمارين التالية فعالة في زيادة طولك:

القفز

كرة السلة أو الرياضات الجماعية الأخرى التي تتضمن تمارين الإطالة

سباحة

رياضة بدنية

تمديد اليد الحرة

اليوجا

النوم الكافي



النوم هو الوقت الذي تستريح فيه العضلات وينمو الجسم، تفرز الغدة النخامية هرمون النمو أثناء مرحلة النوم العميق، لذا احصل على قسط وافر من النوم وامنح الجسم فرصة للنمو، حوالي 9-11 ساعة على ما يرام.

نصائح: من المهم الحفاظ على وضعك الصحيح أثناء النوم لزيادة الطول، يمكن أن يؤدي الالتواء أو الانحناء إلى ضغط عمودك الفقري وإعاقة نموك.

أشياء يجب تجنبها

الآن بعد أن عرفت كيفية زيادة الطول بعد 18 للمستخدمين من الذكور والإناث، فأنت بحاجة أيضا إلى معرفة ما يوقف النمو في المقام الأول، في حين أن هناك 3 خطوات للنمو طويلا، فهناك بعض المحاذير التي يجب اتباعها بالترتيب لتجنب إبطاء جهودك.

لا تتحن للخلف أو تتهدل، المشي بشكل مستقيم والحفاظ على الوقوف الجيد، الوضعية الجيدة تجعلك تبدو طويل القامة دائما.

تساعد أشعة الشمس على امتصاص الجسم لفيتامين د، لذا اخرج من حين لآخر.

تجنب المخدرات والهلوسة: فهي تخلط بين هرموناتك.

تجنب التدخين: فهو يوقف نموك الأساسي تماما، مما يؤدي إلى عدم زيادة الطول.

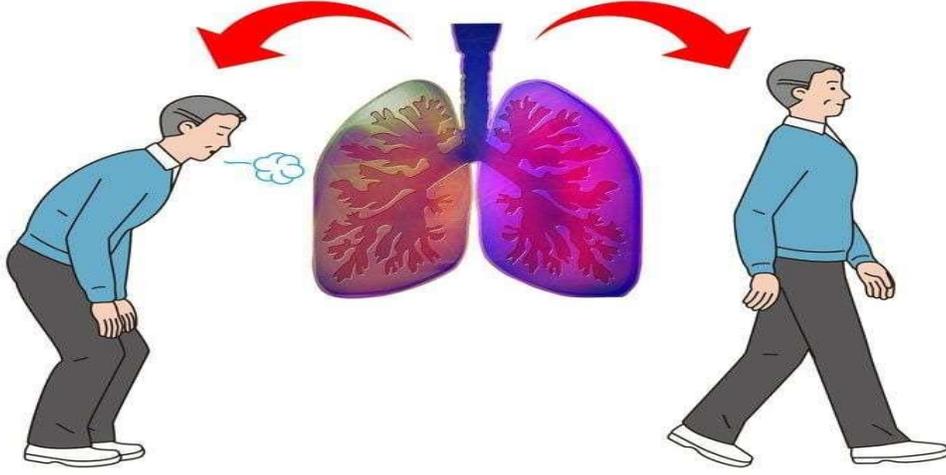
تجنب المنشطات أو المكملات: جسمك جديد ومناسب، لذا اختر الخيارات الطبيعية، لا بد أن يكون للمكملات المستحثة آثار جانبية على جسمك ستظهر يوما ما، لا تخلق مضاعفات لجسمك.

كيف تلعب الجينات دورا في زيادة الطول؟



يمكن أن تلعب الوراثة دورا رئيسيا في تحديد طولك، لسوء الحظ، يعتمد على ما إذا كان لديك جين طويل القامة من والديك، يشير وجود والدين أقصر إلى أن طولك سيميل إلى القصر.

أفضل الأطعمة لصحة الرئة



هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على صحة الرئة، بما في ذلك مستويات النشاط البدني والوراثة والظروف البيئية، ويلعب النظام الغذائي أيضا دورا رئيسيا في صحة الجهاز التنفسي، ويعد دمج عدد قليل من أفضل الأطعمة لرنيتك في نظامك الغذائي استراتيجية بسيطة يمكن أن تقلل الالتهاب وتحسن وظائف الرئة وتساعد على شفاء الجهاز التنفسي.

بالإضافة إلى توفير ثروة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الهامة، فقد تم أيضا البحث عن هذه الأطعمة لقدرتها على تحسين صحة الرئة والحماية من عدد من أمراض الجهاز التنفسي.

في هذه المقالة، سنقدم بعضا من أفضل المكونات للمساعدة في دعم صحة الرئة.

التفاح

يساعد في إبطاء تدهور وظائف الرئة على مدى 10 سنوات، خاصة بالنسبة للمدخنين السابقين. كما ثبت أن المواد الكيميائية النباتية الموجودة في التفاح تقلل من الإجهاد التأكسدي والالتهاب، مما قد يعزز وظيفة الرئة.

الشاي الأخضر

يحتوي على مضادات الأكسدة والبولىفينول الذي يمكن أن يكون مفيدا لوظيفة الرئة، فقد ثبت أنه يساعد في قمع نمو خلايا سرطان الرئة في الدراسات المختبرية.

ويحتوى الشاي الأخضر أيضا على الثيوفيلين، وهو مركب قوي يعمل كموسع للقصبات الهوائية لتحسين وظيفة مجرى الهواء وتخفيف صعوبات التنفس، والاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر يمكن أن يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن، وهي مجموعة من أمراض الرئة التقدمية التي يمكن أن تسبب ضيق التنفس والسعال والصفير.

الخضرا الورقية



يعد اللفت والسبانخ والجرجير من الأوراق الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية التي يمكن أن تدعم صحة الرئة، بما في ذلك مضادات الأكسدة والألياف والفيتامينات والمعادن.

الثوم

يمتلك خصائص قوية مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة يمكن أن تساعد في الحماية من الإجهاد التأكسدي داخل الرئتين وفي جميع أنحاء الجسم. تناول الثوم الخام على الأقل مرتين في الأسبوع كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الرئة مع مرور الوقت.

الزنجبيل

الزنجبيل من التوابل القوية التي تمت دراستها على نطاق واسع لخصائصها الطبية. يمنع تلف الحمض النووي والأنسجة في الرئتين الناجم عن الكحول.

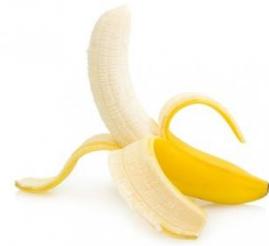
سمك السلمون

يعتبر السلمون مصدرا رائعا لأحماض أوميغا 3 الدهنية المضادة للالتهابات. تشير بعض الأبحاث إلى أن هذه الدهون الصحية للقلب يمكن أن تساعد في تعزيز تدفق الدم الرئوي وقد تكون مفيدة لبعض حالات الجهاز التنفسي.

الكركم

يحتوى على الكركمين، المادة الكيميائية التي تزود الكركم بلونه النابض بالحياة وفوائده الصحية الرائعة. الخصائص المضادة للالتهابات للكركم يمكن أن تساعد في علاج العديد من أمراض الجهاز التنفسي، بما في ذلك الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن ومتلازمة الضائقة التنفسية الحادة وإصابة الرئة والتليف الرئوي.

الموز



غني بالبوتاسيوم والألياف وفيتامين سي، وهو مصدر قوة للتغذية ويمكن أن يكون مفيدا بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بصحة الرئة. الموز يساعد الرئتين على الانقباض والتوسع، مما يمنع مشاكل التنفس، كما يمكن أن يحافظ على وظائف الرئة وقد يكون مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالصفير الناجم عن الربو في مرحلة الطفولة.

المخاطر والآثار الجانبية

بالإضافة إلى دمج حصص قليلة من الأطعمة المفيدة للرئتين والتنفس في نظامك الغذائي اليومي، هناك أيضا بعض المكونات التي قد ترغب في تجنبها من أجل تحسين وظائف الرئة.

غالبا ما يتم تصنيف المكونات المصنعة والدهون المتحولة والأطعمة المقلية على أنها أطعمة ضارة للرئتين لأنها يمكن أن تعزز الالتهاب وتزيد من تكوين الجذور الحرة الضارة. الأطعمة الأخرى مثل اللحوم المصنعة والمشروبات المحلاة بالسكر والزيوت النباتية المكررة والسكريات المضافة يجب أن تكون محدودة كجزء من نظام غذائي صحي شامل.

فوائد صحية لشاي الياسمين وآثاره الجانبية



الياسمين نبات عشبي مزهر ويشتهر برائحته وخصائصه المريحة، يمكن أن يقدم شرب شاي الياسمين بعض الفوائد لصحة الإنسان، في هذا المقال اليوم، سيظهر لك بعض الفوائد الصحية المذهلة لشاي الياسمين والتي يجب ألا تنظر إليها، ولكن حاول جني هذه الفوائد.

أنواع شاي الياسمين

بعض الأنواع الشائعة من شاي الياسمين تشمل الياسمين الشاي الأخضر، الياسمين الشاي الأبيض، الياسمين أولونغ، في بعض الحالات، تكون هذه الأنواع من شاي الياسمين عبارة عن شاي بنكهة الياسمين فقط.

الفوائد الصحية للياسمين

خصائص مضادات الأكسدة

يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، مما يكون فعالاً في الحد من مخاطر الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة داخل الجسم.

تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان

يساعد في محاربة الجذور الحرة الضارة داخل الجسم، وهذا يعني تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان بشكل فعال.



إنقاص الوزن

هناك علاقة بين تقليل الخلايا الدهنية والتناول المنتظم لشاي الياسمين، يمكن الحصول على شكل الجسم المطلوب بسرعة أكبر.

تخفيف التوتر

عندما تكون متوترا أو قلقا، فأنت تحتاج فقط إلى شرب كوب من شاي الياسمين وبعد ذلك يمكنك الشعور بالاسترخاء على الفور، إلى جانب ذلك، يمكن أن يساعدك في تقليل بعض أعراض الصداع وآلام العضلات والألم.

تقليل مخاطر الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا

إذا كنت ترغب في تقليل مخاطر الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا بشكل طبيعي، جرب شاي الياسمين، في الواقع، يحتوي هذا النوع من الشاي على الكثير من الخصائص المضادة للبكتيريا والفيروسات التي تلعب دورا حيويا في الوقاية من الحساسية ونزلات البرد والإنفلونزا، علاوة على ذلك، يمكن لشرب شاي الياسمين أن يساعد الناس أيضا في تسريع الشفاء من بعض الأمراض.

تقليل مستويات الكوليسترول

تساعد المركبات الموجودة فيه في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم والكبد لبعض الحيوانات بعد اتباع نظام غذائي غني بالكوليسترول لمدة 7 أيام فقط، علاوة على ذلك، فإن شرب شاي الياسمين يمكن أن يمنع تراكم «الكوليسترول الضار»، وبالتالي يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

التعامل مع اضطرابات الجهاز الهضمي

يؤدي إضافة شاي الياسمين إلى نظام غذائي إلى زيادة الفرص في الحصول على معدة صحية، ومنع اضطرابات الجهاز الهضمي وتحسين عملية الهضم.

إبطاء عملية الشيخوخة

تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي على إبطاء عملية الشيخوخة عن طريق التغلب على الجذور الحرة في الجسم.

علاج التهاب المفاصل وآلام المفاصل

يمكن للخصائص المضادة للالتهابات الموجودة في شاي الياسمين أن تساعد في تقليل الالتهاب والتورم عن طريق تثبيط الأكسجة الخلوية.

المحافظة على صحة البشرة

يحتوي على خصائص مطهرة ومضادة للبكتيريا والفيروسات، نتيجة لذلك، فهو يساعد على إزالة الندبات من حب الشباب وعلامات التمدد والجروح، ينصح بنقع ملعقة صغيرة من شاي الياسمين أو كيس شاي الياسمين في كوب من الماء الدافئ، تمسح به البشرة بواسطة قطعة من القطن، يكرر هذا العلاج عدة مرات في الأسبوع.

تنظيم إنتاج الأنسولين

تساعد الخصائص الموجودة في شاي الياسمين في تنظيم مستويات السكر وكذلك بناء الأنسولين، علاوة على ذلك، يمكن أن يكون شاي الياسمين فعالاً في خفض مستوى السكر في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

تحسين الصحة العقلية

يعمل هذا النوع من الشاي كمضاد للاكتئاب، نتيجة لذلك، زهرة الياسمين مفيدة لأولئك الذين يعانون من انقطاع الطمث، والخوف، واكتئاب ما بعد الولادة، وانخفاض مستوى الثقة، والبارانويا، وما إلى ذلك.

استرخاء الجهاز العصبي اللاإرادي

يساعد على استرخاء الجهاز العصبي اللاإرادي مما يدعم الحصول على نوم مريح.

تقليل رائحة الفم الكريهة

الخصائص الموجودة في شاي الياسمين تقتل البكتيريا في الفم وتقليل الالتهاب، كما يؤدي الاستهلاك المنتظم لشاي إلى إزالة البلاك وتقليل حموضة اللعاب والتحكم في نمو البكتيريا في الفم، لذلك، فهو علاج منزلي رائع لتسوس الأسنان، لمنع تسوس الأسنان، ينصح بشرب كوب يوميا أو استخدام هذا الشاي لشطف الفم لمدة 5 دقائق تقريبا.



الآثار الجانبية لشاي الياسمين

غني بالكافيين الذي يؤثر على صحة الإنسان بعدة طرق، في الواقع، يمكن للكافيين أن يمنع بعض النواقل العصبية في الدماغ وينتج عنه الشعور باليقظة، ومع ذلك، يشعر بعض الناس بالحساسية تجاه تأثيرات الكافيين على الجسم، خاصة في حالة تناولهم لشاي الياسمين بكثرة، ويمكن أن يسبب الألم وعدم الراحة المعوية.

الآثار الجانبية للحمل

يتسبب استخدام شاي الياسمين وزيت الياسمين الأساسي في حدوث تقلصات مبكرة.

استخدامات الأسبرين التجميلية



نحن نعرف بشكل عام الأسبرين كدواء يستخدم لعلاج الصداع أو الحمى أو آلام الجسم، لكن هل تعلم أن الأسبرين يستخدم أيضا كعلاج جيد للعديد من مشاكل البشرة؟ مفاجأة، أليس كذلك؟ نعم، مع الاستخدام المنتظم للأسبرين على الجلد، يمكننا الحصول على بشرة صحية ونقية ونضرة، حيث يحتوى الأسبرين على حمض أسيتيل الساليسيليك، وهو مركب بلوري مشتق من حمض الساليسيليك .

فوائده التجميلية

معالجة حب الشباب والبثور.

يفتح مسام الجلد المسدودة.

يقشر الجلد لإزالة الخلايا الميتة والأوساخ والشوائب الأخرى لمنع مشاكل الجلد المختلفة.

له خاصية مضادة للالتهابات تقلل من الألم والاحمرار والتورم أو الانتفاخ في منطقة الجلد المصابة.

يساعد على تهدئة الجلد لتقليل الحكة والتهيج والاحمرار على الجلد المصاب.

يبطئ الشيخوخة عن طريق تقليل التجاعيد وترهل الجلد.

- يساعد على معالجة البقع والتصبغات في البشرة.
- يساعد على علاج تشقق القدمين.
- يثبت لون الشعر.
- معالجة قشرة الرأس.
- علاج صدفية فروة الرأس.
- يساعد على حماية البشرة من أشعة الشمس.
- علاج تمدد الجسم.
- طرق استخدام الأسبرين**



حب الشباب

- طحن 5 أقراص من الأسبرين ناعماً.
- تخلط بودرة الأسبرين مع ملعقة كبيرة من الزبادي أو العسل.
- يوضع على المناطق المصابة بحب الشباب ويترك حتى يجف، ثم يشطف بالماء الدافئ. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في اليوم.
- **ملحوظة:** تستخدم هذه الوصفة لإزالة ندبات حب الشباب أو البقع من البشرة.

علاج تشقق القدمين

- سحق 4 - 6 أقراص أسبرين ناعماً واخلطي ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج معها.
- قلبي جيداً لعمل معجون ناعم وضعيه على المسمار.
- لنتائج أسرع، قومي بلف قدميك في كيس بلاستيكي واتركيه لمدة 10 - 15 دقيقة.
- ثم انزعي غلاف القدم وافركي القدم المصابة بحجر الخفاف.

قشرة الرأس

- يمزج مطحون قرصين من الأسبرين مع 3 ملاعق كبيرة من الشامبو (شامبو خالي من العطر أو خالي من الصبغة)، ويغسل به الشعر.
ملحوظة: ينصح بشطف الشعر بخل التفاح مخفف بالماء.

تنظيف عميق للمسام

- يخلط مطحون 4 أقراص الأسبرين مع القليل من الماء وملعقة كبيرة من العسل، تفرك به البشرة لبضع دقائق ثم يشطف بالماء الدافئ. يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

مكافحة التجاعيد وترهل الجسم

- يخلط مطحون 7 أقراص من الأسبرين مع بياض بيضة ويوضع على البشرة مدة 15 دقيقة، يكرر استخدام هذه الوصفة مرتين في الأسبوع.

علامات تمدد الجسم

- يخلط مطحون 3-4 أقراص الأسبرين مع قليل من الماء للحصول على عجينة ناعمة.

- توضع العجينة على مناطق الجلد المصابة بعلامات التمدد لمدة 20 دقيقة. يكرر استخدام هذه الوصفة يوميا حتى تختفي العلامات.

صدفية فروة الرأس

- يخلط مطحون 4-5 أقراص الأسبرين مع جل الصبار والماء، يضاف الخليط إلى الشامبو. تغسل به فروة الرأس مرتين في اليوم حتى الشفاء.

نصائح

- تجنب الإفراط في استخدام أقراص الأسبرين، لأنها قد تحرق البشرة وتسبب تهيجا.
يجب على النساء الحوامل أو المرضعات والأطفال وغيرهم ممن يتناولون الأدوية عدم استخدام هذا الأسبرين على الجلد.
يجب على الأشخاص الذين لديهم حساسية من الأسبرين تجنب هذه الاستخدامات واستشارة الطبيب.

الأطعمة الغنية بالنحاس



النحاس هو أحد المعادن التي لا يستطيع الجسم تصنيعها بمفرده. وعلى الرغم من وجود مكملات أو حبوب النحاس، إلا أنه يمكن الحصول عليه من المصادر الغذائية لتلبية متطلبات الجسم.

على الرغم من أن الجسم يستخدم النحاس بكميات قليلة، يساعد النحاس على إتمام عملية التمثيل الغذائي الطبيعي بالارتباط مع الأحماض الأمينية والفيتامينات، لذا لا يمكن الاستغناء عنه، في ما يلي فوائد النحاس للجسم:

فوائد النحاس للجسم

يمد الجسم بالطاقة.

تقوية مناعة الجسم.

معالجة الكوليسترول.

إنتاج الميلانين.

معالجة التهاب المفاصل.

إنتاج خلايا الدم.

يساعد على النمو الصحي للجسم خصوصا عند الأطفال.

يحافظ على صحة البشرة والجلد.

يساعد على امتصاص الحديد والسكر.

تعزير صحة الغدة الدرقية.

ما هي أعراض نقص النحاس؟

الشعور الدائم بالبرد.

تكسر العظام بسهولة.

ضعف النمو.

حدوث الكدمات بسهولة.

الإعياء.

شحوب الجلد.

التهاب الجلد والتقرحات.

الإصابة بهشاشة العظام.

فقدان الوزن بدون أي سبب واضح.

تساقط في الشعر والإصابة بالصلع.

ضعف جهاز المناعة.

أطعمة غنية بالنحاس

اللحوم

غنية بالعناصر الغذائية بما في ذلك الريبوفلافين ب 2، وحمض الفوليك ب 9، وفيتامين ب 12 وفيتامين أ، والحديد، والبروتينات، والكولين، والنحاس، حوالي 100 جرام من كبد البقر يمكن أن يزود الجسم بـ9800 ميكروجرام من النحاس أي 488% من القيمة اليومية للنحاس. وتناول 100 جرام من لحم البقر حوالي 800 ميكروجرام من النحاس.

ملحوظة: يجب على النساء الحوامل تجنب الأطعمة الغنية بفيتامين أ، مثل الكبد فقد تكون له آثار ضارة على الجنين.

المأكولات البحرية

مثل التونة والمحار والسردين والسلمون والحبار والكرنند الغنية بالنحاس، وتحتوي أيضا على الزنك وفيتامين ب 12، وهما من العناصر الغذائية المفيدة. 100 جم من السردين يحتوى على 0.3 مجم من النحاس.

الفواكه والخضروات

يمكن الحصول على 5165 مجم من النحاس من 100 جرام من الفطر المجفف، وحوالي 1423 مجم من النحاس من 100 جرام من الطماطم المجفف في الشمس، و817 مجم من النحاس من البطاطا. كما يتوفر في الفاصوليا والفجل وفول الصويا.

المكسرات

مثل الفول السوداني والفسق والجوز والكاجو، فهي غنية بالنحاس وأحماض أوميغا 3 الدهنية والبروتين والألياف والمعادن ومضادات الأكسدة. يمكن أن يوفر تناول حوالي 100 جرام من الكاجو 2195 مجم من النحاس. ويمكن أن يوفر تناول 100 جرام من اللوز 1031 مجم من النحاس. كما يمكن أن يوفر تناول 100 جرام من الجوز حوالي 1586 مجم من النحاس.

البذور

مثل بذور عباد الشمس وبذور القرع وبذور السمسم وبذور البطيخ، فهي غنية بكميات متساوية من الزنك والنحاس. تحتوى 100 جرام من بذور عباد الشمس على 1800 مجم من النحاس. بينما تحتوى 100 جم من بذور القرع على 1343 مجم من النحاس. 100 جم من بذور السمسم على 4.1 مجم من النحاس.

الهلين

يعتبر مصدرا جيدا للنحاس، الكالسيوم، الماغنسيوم، الزنك، السيلينيوم والفيتامينات مثل فيتامين أ، ج، ك والثيامين وفيتامين ب6، والكوب الواحد من الهليون يحتوى على 0.25 مجم من النحاس.

الشوكولاتة

تحتوى على 70% - 85% من الكاكاو، الذي يوفر 500 مجم من النحاس لكل أونصة، وهذه الكمية تتفوق على الكمية التي يحتاجها الجسم يوميا.

البيض

يحتوي صفار البيض على كميات ضئيلة من النحاس، 100 جم من البيض على 0.2 مجم من النحاس. تناول البيض يوميا يعزز استهلاك النحاس ويزود الجسم بفيتامين ب، فيتامين أ، الحديد، الماغنسيوم، فيتامين د، والكالسيوم وغيرهم من العناصر الغذائية.

أفضل 10 زيوت تساعد على تقوية مناعة الجسم



نتعرض يوميا للضغوط التي تؤدي بدورها إلى الاكتئاب والتوتر العصبي، مما يضعف مناعة أجسامنا ويجعلها أكثر عرضة للإصابة بعدة أمراض، وهنا يأتي دور الزيوت الأساسية أو ما يطلق عليها الزيوت العطرية في تقوية مناعة الجسم، طبعاً بالإضافة إلى الغذاء الصحي.

الزيوت الأساسية للمناعة

في حين أن جميع الزيوت الأساسية لها خصائص مضادة للميكروبات، إلا أنها تختلف في الخصائص التي تحتوى عليها، في هذا المقال سنتعرف على بعض الزيوت الأساسية للمناعة الأكثر شيوعاً، بالإضافة إلى القليل منها الذي يحتوى على مركبات قوية مضادة للميكروبات يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص في محاربة مجموعة واسعة من البكتيريا والفيروسات والفطريات.

زيت اللافندر (الخزامي)

هو زيت عطري مستخرج من زهور نبات الخزامى، يحتوى الزيت على نسبة عالية من مضادات للأكسدة، زيت اللافندر له رائحة مهدئة مما يجعله ذا تأثير ممتاز للأعصاب، كما يستخدم في علاج التوتر والقلق، ويساعد الجسم في الحصول على

النوم مريح طوال الليل، الاستخدام المنتظم لزيت اللافندر الأساسي يقوي المناعة لمقاومة الأمراض.

زيت الليمون

يستخلص زيت الليمون من قشر حبة الليمون، يحتوى على خصائص قوية مضادة للبكتيريا، كما أنه أحد مضادات الأكسدة القوية التي يمكن أن تكون مفيدة لجهاز المناعة، يساعد الزيت على تحسين المزاج ويمنع التقلبات المزاجية والسلوك العنيف ويهدئ من القلق.

تحذير: تجنب وضع زيت الليمون على الجلد في النهار حتى لا يتعرض لأشعة الشمس فيسبب التهابات الجلدية.

زيت الكافور (الأوكالبتوس)

يستخلص من شجرة الكافور ويتم معالجته بالتقطير في البخار، يحتوى زيت الكافور على نسبة عالية من الخصائص المطهرة وخصائص مضادة للفيروسات والبكتيريا، يستخدم زيت الكافور في العلاج بالروائح من خلال استنشاق بخار زيت الكافور الذي يقوم باسترخاء الجسم، كما يساعد الزيت على التخلص من الإرهاق والتوتر والاضطرابات النفسية المختلفة.

تحذير: يمنع استخدامه للرضع والأطفال والحوامل.

زيت الشاي الأخضر



يستخلص زيت الشاي من خلاصة الشاي الأخضر عن طريق الضغط على البارد، يحتوى على خصائص علاجية قوية مضادة للبكتيريا والفيروسات والفطريات، والذي يتميز بخصائصه المفيدة في محاربة الجراثيم والعديد من الأمراض، يدخل

زيت الشاي الأخضر في صناعة الشموع التي تساعد على الشعور بالراحة والاسترخاء.

زيت الريحان (الحبق)

يستخرج زيت الريحان من أوراق نبات الريحان، يحتوي على خصائص طبيعية مضادة للعدوى والفيروسات والفطريات، يساعد الزيت على تحسين المزاج وتخفيف التوتر العصبي، كما يستخدم في علاج الإرهاق الذهني، والحزن، والصداع النصفي والاكنتاب.

تحذير: زيت الريحان يجب تجنبه من قبل النساء الحوامل والمرضعات والأطفال.

زيت إكليل الجبل (حصى البان)

يستخرج الزيت من أوراق إكليل الجبل، ويحتوي على خصائص مضادة للالتهابات، ومضاد للجراثيم، ومضاد للفطريات، يتميز الزيت بأنه منشط مناعي لمحاربة الجراثيم وتقوية مناعة الجسم، كما أن رائحة زيت إكليل الجبل تقلل من الإجهاد والتوتر العصبي.

تحذير: زيت إكليل الجبل يجب تجنبه من قبل النساء الحوامل والمرضعات والأطفال.

زيت القرنفل



يستخرج زيت القرنفل مخبريا بعدة طرق، يتميز بأنه مضاد للبكتيريا والفيروسات والفطريات، ويعتبر أيضا مطهرا قويا، مما يساعد على الوقاية من العديد من الأمراض، زيت القرنفل يحفز العقل ويزيل الإرهاق الذهني والتعب الفكري، وهو مفيد أيضا لعلاج اضطرابات عصبية مثل فقدان الذاكرة والاكنتاب والقلق والأرق.

تحذير: زيت القرنفل يجب تجنبه من قبل النساء الحوامل والمرضعات.

كيفية استخدام الزيوت



يمكن استخدام أي من الزيوت الأساسية المذكورة أعلاه في مزيج يقوي المناعة، وإليك وصفتين:

الوصفة الأولى

تمزج 3 قطرات من زيت اللافندر مع قطرتين من زيت الكافور وقطرتين من زيت إكليل الجبل وقطرة من زيت الريحان في زجاجة، إضافة 5 قطرات من هذا المزيج إلى الماء المغلي، ومن ثم استنشاق بخاره، كما يمكن تدليك الجبهة والصدر به.

الوصفة الثانية

تمزج قطرتان من زيت الليمون مع 3 قطرات من زيت اللافندر وقطرتين من زيت شجرة الشاي وقطرة من زيت القرنفل، تضاف قطرات من هذا المزيج إلى الماء المغلي، ومن ثم استنشاق بخاره، كما يمكن تدليك الجبهة والصدر والظهر به.

فوائد زيت الخردل وكيفية استخدامه



يستخلص زيت الخردل من بذور نبات الخردل (المستردة) عن طريق الضغط والتقطير، وهو يدخل في تحضير عدة وصفات من المطبخ الآسيوي. كما يستخدم في علاج عدة أمراض، وهناك نوعان من الزيت، زيت الخردل النقي، يتميز بلونه الغامق ورائحته القوية ويستخدم للطبخ والعلاجات الداخلية والخارجية، أما نوع الثاني فهو زيت الخردل العطري ويتميز بلون أفتح قليلا ورائحته مخففة ويستعمل خارجيا فقط.

فيما يلي بعض فوائد زيت الخردل النقي، إلى جانب بعض الطرق لاستخدامه.

فوائد زيت الخردل

يمنع نمو الميكروبات: فهو يمتلك خصائص قوية مضادة للميكروبات يساعد في منع نمو أنواع معينة منها.

يحافظ على صحة الجلد والشعر: يرطب الشعر، يمنع ظهور الشيب فيه، يتخلص من قشرة الرأس، يشد ترهل البشرة، علاج لمرض الأكزيما والصدفية وحب الشباب.

يخفف الألم: يحتوى على أليل أيزوثيوسيانات، وهو مركب كيميائي تمت دراسته جيدا لتأثيره على تسكين الألم في الجسم، وهو غني أيضا بحمض ألفا لينولينيك،

وهو نوع من أحماض أوميغا 3 الدهنية التي قد تساعد في تقليل الالتهاب وتخفيف الألم الناجم عن حالات مثل التهاب المفاصل.

يبطئ نمو الخلايا السرطانية: الطبخ بزيت الخردل قد يساعد في إبطاء نمو وانتشار أنواع معينة من الخلايا السرطانية.

يحمي القلب من الأمراض: يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، وهي نوع من الدهون غير المشبعة الموجودة في الأطعمة مثل المكسرات والبذور والزيوت النباتية، وقد تم ربطها بالعديد من الفوائد، خاصة عندما يتعلق الأمر بصحة القلب، فقد تساعد في خفض مستويات الدهون الثلاثية وضغط الدم والسكر في الدم.

يقلل الالتهاب: يستخدم بشكل موضعي لتخفيف أعراض التهاب المفاصل، وتهدئة الألم، وتقليل الالتهاب الناجم عن حالات مثل التهاب الرئوي أو التهاب الشعب الهوائية.

يساعد في علاج أعراض البرد: غالبا ما يستخدم كعلاج طبيعي لعلاج أعراض البرد، مثل السعال والاحتقان.

كيفية استخدامه

خارجيا: يخفف الزيت مع أي نوع من الزيوت الأخرى مثل زيت جوز الهند أو الزيتون، ويدلك به.

داخليا: يطبخ به الطعام.

تنبيه: لا يسمح باستخدام زيت الخردل النقي كزيت للطبخ في العديد من البلدان حول العالم، بما في ذلك الولايات المتحدة وكندا وأوروبا، هذا لأنه يحتوي على مركب يسمى حمض الأيروسيك، وهو حمض دهني يمكن أن يكون له آثار ضارة خطيرة على صحة القلب.

أضراره

قد يؤدي تناول زيت الخردل أو وضعه على الجلد إلى ظهور طفح جلدي يسمى الحزاز المسطح لدى بعض الأشخاص.

قد تسبب المواد الكيميائية الطبيعية فيه تهيج الجلد أو العين.

لا يستخدم زيت الخردل مع الأطفال والرضع.

عصائر تساعد على علاج الإمساك المزمن



الإمساك هو أحد أكثر مشاكل المعدة شيوعا التي يعاني منها أغلب الناس، ويحدث بسبب عدم انتظام حركات الأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي، يمكن للعصائر الطبيعية أن تصنع العجائب لصحتك، يعاني الكثير من الناس من الإمساك من وقت لآخر، وقد يكون ذلك مزعجا.

أسباب الإصابة بالإمساك

- خمول في حركة القولون والأمعاء.
- جفاف الجسم بسبب قلة شرب المياه.
- تناول بعض أنواع من الأدوية.
- تناول كميات قليلة من الألياف وقلة أكل الخضروات والفواكه.
- زيادة في إفرازات الغدة الدرقية.

عصائر تساعد على علاج الإمساك

هناك بعض العصائر الطبيعية التي تساعد على علاج هذه المشكلة وتنظيم عسر الهضم وإزالة السموم من الجسم، إليك 4 عصائر صحية ومفيدة لعلاج الإمساك المزمن.

عصير البطيخ والنعناع

يساعد العصير على حد من الالتهابات في الجسم ويزيل السموم من الجسم، كما يمنع تكون الحصوات في الكلى، يعمل على الحد من سرطان القولون والمعدة والبروستاتا والبنكرياس وسرطان الرئة.



المكونات

كوب من قطع البطيخ
عصير نصف حبة الليمون
5 أوراق النعناع

الطريقة

- تخلط كل المكونات في الخلاط.
- يشرب نصف كوب في الصباح على الريق، ونصف كوب قبل وجبة العشاء.

عصير الخيار

عصير مغذٍ وصحي، ويساعد على إزالة السموم من الجسم، كما يمنع احتباس السوائل ويتخلص من الوزن الزائد، يساعد على تنظيم عملية الهضم ويحمي الغشاء المخاطي في الجهاز الهضمي.



المكونات

ربع كوب من الخيار مقطع شرائح

نصف كوب شرائح الأناناس

26 غ من السبانخ

الطريقة

• تمزج جميع المكونات في الخلاط.

• يشرب كأس مرة في اليوم.

عصير الشمندر والجزر

يعمل هذا العصير على خفض ارتفاع ضغط الدم، يساعد على تنظيم عملية الهضم وتحسينها، كما يساعد على الوقاية من الإمساك، كما يحمي من الإصابة بفقر الدم.



المكونات

حبة الشمندر

82 غ الكرفس

80 غ البقدونس

عصير حبة الليمون

حبتان من الجزر

حبة إجااص أو حبة تفاح أخضر

ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور

الطريقة

- تخلط المكونات في آلة عصر الفواكه.
- يشرب نصف كوب في الصباح ونصف كوب في المساء.

عصير التفاح والزنجبيل

يزيل هذا العصير المغذي السموم من الجسم، كما يقوى مناعة الجسم، ويذيب الدهون في الجسم.



المكونات

- حبتان من التفاح
- حبة الليمون
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج
- كوب من الماء

الطريقة

- تقشر حبة الليمون وتقطع قطعاً متساوية.
- تخلط جميع المكونات في الخلاط.
- يشرب كأس قبل تناول أي طعام بربع ساعة لبضعة أيام.

ملاحظة:

يمكن إضافة حفنة من حبة الجوز إلى العصير.

نصائح إضافية

- ممارسة الرياضة.
- تغيير النظام الغذائي، إلى نظام يحتوي على الألياف والخضروات والفواكه.
- تجنب تناول المشروبات الغازية.
- الإكثار من شرب الماء.

