
٢٠- أطعمة تكافح الشيخوخة

البصل Onion :

- يكافح البصل الشيخوخة وظهور آثار تقدم العمر ويكسب الأنسجة الحيوية والنشاط.

الجزر Carrots :

- الجزر ينعم الصوت وينقي الأوتار الصوتية.

الكراث Leek :

- مكافح للشيخوخة.

اللفت Trunip :

- منشط للجسد.

الملفوف cabbage :

- نافع للصحة.

- اعتبره الرومان ترياقا لجميع الأمراض.

التمر Date :

- ينشط أعصاب المتقدمين في العمر وينشط الدورة الدموية في الدماغ والجسم.

- يلعب دورا مهما في إعطاء الطاقة اللازمة للجسم.

العنب Grape :

- للعنب مفعول يعاكس تأثير الشمس الضار على الإنسان والحيوان والنبات لأكثر من نصف ساعة والذي يؤدي إلى تكون الشوارد الحرة التي تسبب الشيخوخة للأنسجة والتجاعيد.
- يحتوي على مواد مضادة للأكسدة مثل فيتامين A.

المشمش Apricot :

- الكالسيوم الموجود بالمشمش يقوي الهيكل العظمي.

الشوفان Oats :

- مصدر جيد لفيتامين E.
- جيد للبشرة والرجولة.
- يمنع الشيخوخة والتجاعيد.
- مصدر جيد لفيتامين B٦.

القمح Wheat :

البرغل Borghul :

- الكالسيوم يقوي الجهاز العظمي والأسنان.

بذر الكتان Flax Linseed :

- مفيد للتغذية في حالات الزهايمر والتصلب اللويجي M.S لوجود مواد .Linolenic acid Alpha Omega٣

الزنجبيل Ginger :

- مكافح للشيخوخة وظهورها على أنسجة الجسم.

القرفة Cinnamon :

- يزيد طاقة الجسم والصحة والنشاط.

الكاكاو- الشوكولاته : Cocoa, chocolate tree

- تعالج الشوكولاته الأمراض التي تؤدي إلى تحلل الأنسجة وتهتكها مع تقدم العمر illness prevention general degenerative وذلك بسبب وجود VitE، VitC والمغنسيوم والسيلينيوم وهي مواد مضادات أكسدة وهي تمنع تدهم وتلف أنسجة الجسم، الأمر الذي يسبب أمراضا مثل أمراض القلب والجلطات والسرطانات، علما بأن كل ملعقتين كبيرتين من الكاكاو تحتوي على ١٤٦ ملليجرام من مضادات الأكسدة.

- الشوكولاته السوداء تحتوي على مضادات أكسدة أكثر من تلك الممزوجة بالحليب.

اللبن الرائب Yogurt :

- مكافح للشيخوخة والهرم بحيث يؤثر على تقدم العمر، فيمنع وهن الجسم ويحفظ الحيوية والنشاط.

العسل Honey :

- يعالج أمراض الشيخوخة مثل انحطاط القوى وضعف الشهية وضمور العضلات وفقر الدم وضعف الذاكرة.

- يعالج ضعف جهاز المناعة والضعف الجنسي والإمساك وأمراض القلب
والتهابات وتضخم البروستاتا.

الشمع Wax :

- منشط للدورة الدموية.

اللقاح Pollens :

- تعتبر مضادات حيوية توقف نمو الجراثيم وهو غنى بالفيتامينات.
- تتوفر مادة Rutin وهو نوع من السكريات يحفظ الأوعية الدموية من
التكسر.

- يحفظ الأوعية الدموية الشعرية ويمنع النزف والاضطرابات.

- يقوي الجهاز الشبكي.

- عامل مهم في إزالة التعب والهزال.

- الاستعمال والجرعة اليومية:

للكبّار ٣٠ جراما يوميا .

للصغار من ٥- ١٠ جرامات يوميا لمدة شهر في السنة.

- يوضع جيدا على معدة خاوية.

الغذاء الملكي (العسل) Royal jelly :

- يؤخر مظاهر الشيخوخة (معمرو القوقاز).

فطر رايشي Reishi :

يؤخر الشيخوخة نتيجة لاحتوائه على مركب Beta glucans .