

## **الفصل الأول**

**نصائح مهمة**

**لصحتك ورشاقتك**



تعدّ صحة المرأة ورشاقتها من أهم الأمور التي تشغل كل سيدة فى عصرنا الحديث.

فلقد ازدادت أعباء الحياة وضغوطها اليومية، مما يعرض الإنسان بصفة عامة، والسيدات بصفة خاصة إلى الإصابة بالعديد من الأمراض العضوية والنفسية، والتي لم تكن معروفة من قبل.

كذلك، هناك كثير من المواد الغذائية التي يمكن أن تفيد الإنسان وتحافظ على صحته، بل وتحميه من الإصابة بأمراض معينة، أو قد يكون لها تأثير إيجابى فى الحد من الأخطار التي تواجه الإنسان.

وفى هذا الفصل يسعدنى أن أقدم مجموعة من النصائح المهمة والتي يمكن أن تساعد المرأة فى مواصلة رحلتها فى الحياة، وأن توجهها إلى السلوكيات السليمة والصحيحة فى التعامل مع الغذاء بصفة عامة.

لا ندعى أننا نقدم العلاج، ولكن نقول أنها نصائح طبية غالية يمكن أن تعمق الاستفادة من الغذاء الذى نتناوله وجعله غذاءً صحياً، كم أنها تحذرننا من بعض السلوكيات الخاطئة التي نمارسها فى حياتنا اليومية.

نصائح وتحذيرات هى خلاصة تجارب وأبحاث طبية، وخلاصة خبرات

إنسانية طويلة وعميقة، نرجو أن يتحقق الهدف من معرفتها ومحاولة  
تطبيقها والاستفادة منها.

نقدمها إلى المرأة اعترافاً بدورها وفضلها في النهوض والرقى بالمجتمع  
من خلال دورها الفاعل في الأسرة والعمل وفي كل ما يمكن أن تشارك  
فيه بفكرها وعطائها وحنانها.

\* ينصحك الخبراء والأطباء بتناول ثمرة "عين جمل" يومياً، فهي تفيد في رفع مناعة الجسم، والمحافظة على طراوة البشرة. كما أنها تساعد على سرعة إلتئام الجروح لاحتوائها على مركب (أوميغا-3).

\* اضعف زيت السمسم إلى طعامك، فهو يحتوى على أحماض دهنية هامة للجسم تخفف من نسبة الكوليسترول الضار. كما يحتوى على مواد مضادة للأكسدة، ويحتوى أيضاً على فيتامين "E".

\* ينصحك خبراء التغذية بتناول الزبادى بكثرة خلال فترة العلاج من البرد والإنفلونزا والنزلات الشعبية، وذلك لتعويض البكتريا النافعة التى يفقدها الجسم. وأوضح الخبراء أن الزبادى يساعد على تكاثر وزيادة البكتريا النافعة التى تزيد من مناعة الجسم وسلامة الخلايا المناعية، فتزيد من سرعة الشفاء، وإعادة الصحة والحيوية.

\* زيت الكافور.. يمنع تقيح الحروق فى حال وضعه على الحروق، كما يوقف التهابات اللثة. ومنقوع أوراقه يساعد على إزالة عثر الهضم.

\* لمنع "الحكة" أو "الهرش"، أن تحضرى كوباً من الماء الساخن وضعى فيه كيساً من الشاي، ثم ضعى الكيس على منطقة الجلد التى كنت تحكينها.

\* احرصى على تناول مشروب الشيخ، فهو يعالج المغص المعوى، ويطرد البلغم.

\* ضرورة شرب العصير مباشرة بعد تجهيزه (طازجاً)، ولا يخزن فى الثلاجة، وذلك للمحافظة على أكبر قدر من الفيتامينات الموجودة به.

\* يؤكد العلماء أن تناول النساء مكملات الكالسيوم وفيتامين "د" بعد

انقطاع الطمث ربما يساعدان في حمايتهن من الإصابة بكسور فى مفصل الفخذ، لكنهما يزيدان من احتمال تكوين حصوات فى الكلى... احذرى! \* ضرورة تناول لبان الدكر، فبعد طحنه، وتحليته بعسل النحل، أحرصى على تناوله يومياً، فإن ذلك يساعد فى تقوية الذاكرة.

\* للحماية من الإصابة بـ "مرض الزهايمر"، أحرصى على تناول مركب من فيتامينات (إى - E)، و(سى - C)، ومقدار صغير من حمض (أوميغا-3)، بالإضافة إلى أنه مسكن للألم ومضاد للإلتهاب، فإن ذلك يقلل من مخاطر الإصابة بـ "الزهايمر"، لدى المرضى الذين يواجهون مخاطر عالية للإصابة به.

\* احذرى السمنة وزيادة الوزن، فقد أكدت دراسة طبية حديثة أجريت فى "نيويورك" أن الصداع النصفى يتكرر أكثر، وتزيد حدته مع زيادة وزن الجسم.

\* والإصابة بالسمنة بالنسبة للإناث تكون ضعف الرجال. وهناك فترة حرجة للإصابة بالسمنة للإناث، وأهمها: عند البلوغ، والحمل، والرضاعة، وانقطاع الدورة الشهرية. فمن المعروف أن هذه الفترات يصاحبها اضطرابات فى هرمونات الإنوثة .

\* أحرص على تناول مشروب القرفة مع الجنزبيل المضاف إليهما اللبن، فإن هذا المشروب يعمل على تقوية جهاز المناعة.

\* أحرص على شرب اللبن قبل النوم، فذلك يساعد على تنمية وزيادة معدلات الكالسيوم فى العظام، مما يقاوم ويمنع الإصابة بمرض "هشاشة العظام".

\* عند الشعور بانتفاخ المعدة، تناولى النباتات المفيدة لعلاجها، وهى: الشبت، واليانسون، والقرفة، والكرابية، والكمون، والشمر، والبردقوش، والنعناع، والزيزفون. فعند استخدامك لمشروب إحدى هذه النباتات، سوف تشعرين بتحسن كبير وزوال الأعراض التى كنت تعانين منها.

\* ويؤكد الأخصائيين بضرورة استخدام زيت السمك أو زيت القرطم فى الطعام، لتأثيرها فى خفض الكوليسترول الضار.

\* "المرأة أسرع فى الإغماء من الرجل"، والسبب فى هذا يرجع إلى التركيب الجسمانى للمرأة، وليس لعواطفها وحساسيتها. فدم المرأة يحتوى على نسبة أكبر من الماء، ونسبة أقل من كرات الدم الحمراء، ولهذا فإنها تحرق الأكسجين بسرعة أكثر من الرجل.

\* الحرص على استخدام "الحناء" فى تفيده فى علاج الإلتهابات الجلدية، وبين أصابع القدمين الناتجة عن فطريات "التينيا". كما تساعد فى إلتئام الجروح والقروح والتشققات الموجودة بالقدمين، خاصة عند السيدات.

\* إضافة شرائح من البنجر إلى طبق السلطة، وذلك لعلاج سقوط الشعر الناتج عن الأنيميا.

\* ضرورة تناول الماء بكميات كبيرة يومياً، لأن نقصه يجعل الخلايا تقوم بسحبه من الدم، فيصبح أكثر لزوجة. كما أنه كلما زادت كمية الماء المفقودة من الجسم، أصبح الدماغ أكثر ضعفاً ووهناً، ويؤدى لميل الإنسان نحو الإجهاد والأكتئاب.

\* يجب على كل سيدة أن تبدأ فى الحركة منذ الصغر حتى تحتفظ

بعظامها قوية فى الكبر، وتحمى نفسها من الإصابة بـ "هشاشة العظام".  
فهناك لإحصائية تقول: "واحدة من كل ثلاث سيدات تعانى بالفعل من  
هشاشة العظام، وواحد من كل اثنى عشر رجلاً يعانى نفس المرض".  
\* وفى الحقيقة، فإن الإصابة بـ "هشاشة العظام" تعنى أن العظام قد  
فقدت المعادن الأساسية بها، وأن الإنسان قد صار أكثر تعرضاً للكسور  
التي قد تحدث فى أماكن خطيرة، مثل العمود الفقري أو عنق عظمة الفخذ  
أو الرسغ.

\* وتجنب هشاشة العظام وإصاباتنا تبدأ فى المراحل الأولى من العمر  
بممارسة الرياضة، وأهمها المشى وتناول الكالسيوم، وتجنب التدخين  
والكافيين، والمتابعة الدورية للصحة العامة، والكشف عن حالة الغدد  
الصماء والهرمونات بالنسبة للسيدات، مع تجنب الكسل، بالإضافة لتعاطى  
الأدوية البديلة عند انقطاع الطمث.

\* وأخطر نقطة فى هذه القضية أن الإنسان قد لايعرف أن لديه هشاشة  
عظام إلا عندما يتعرض لكسر مفاجئ، حيث يحوله الطبيب لقياس نسبة  
كثافة العظام. وعندئذ فقط يكتشف الإنسان أنه مصاب بـ "هشاشة العظام"،  
وللأسف يكون الوقت قد فات، ويصبح من الصعب تجنب مضاعفاته.  
لذلك.. على كل امرأة أن تبدأ المشى حالاً!

\* لتفادى رائحة القدمين بعد خلع الحذاء، رشى قليلاً من بودرة  
بيكربونات الصوديوم قبل لبس الحذاء.

\* لتخلص من رائحة الفم الكريهة، أخلطى (٣) ملاعق كبيرة من  
بودرة البيكنج بودر، و(٣) ملاعق من الملح. احفظى هذا الخليط فى

زجاجة مغلقة، حيث يستخدم الخليط كغسول للفم، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى نصف كوب ماء دافئ.

\* البكتريا الفعالة الموجودة باللبن تعمل على خفض مستويات الكبريت التي تسبب رائحة النفس الكريهة.

\* تناول ملعقة من زيت الصويا يومياً يساعد في الوقاية من أمراض السرطان.

\* السيدات اللاتي يعانين من ارتفاع الضغط بتناول ملعقة مسحوق الدوم بعد نقعها في كوب ماء طول الليل. وحتى تتمكنى من ضبط ضغطك والسيطرة على ارتفاعه، ينصحك الأطباء بغلى عشر فصوص قرنفل في كوب ماء لمدة (٥) دقائق، وصبى عليها ملعقة بردقوش.

\* ضرورة الخروج إلى الحدائق والنوادي والمتنزهات للاستمتاع بجمال الطبيعة وبالخضرة فلها دور مهم فى المحافظة على صحتك البدنية والنفسية، مما يعيد لك حيويتك ونشاطك، ويجعلك أكثر أقبالاً على الحياة، وأقدر على مواجهة المشاكل والأزمات. كما أن ذلك يحقق لك العديد من الفوائد الصحية، حيث تستمتعين بالهواء النظيف الغنى بالأكسجين، والخالى من المكونات والمواد الضارة.

\* الحرص على تناول البروكولى (القرنبيط الأخضر)، لأنه يحميك من الإصابة بسرطان الثدي، وذلك لأنه يتميز بكثرة الألياف، وبعض مركبات الفيتو التي تحول دون تأثير المواد المسرطنة على الجسم. بل أن أحد هذه المركبات يحول هرمون الأستروجين المتسبب فى سرطان الثدي فى النساء إلى شكل حميد غير ضار.

\* احذرى التدخين أو التعرض لدخان السجائر، حتى لا تتأبك نوبات "الشخير" أثناء النوم. فقد أكدت دراسة طبية أن المدخنين أو المعرضين للتدخين السلبي معرضون "للشخير" أثناء النوم بصورة كبيرة أكثر من الأشخاص الذين لا يدخنون. كما توصل الباحثون إلى أن أولئك الذين يدخنون عدداً أكبر من السجائر هم الأكثر عرضة للشخير فى الغالب.

\* نصيحة لمرضى الحموضة المعدية، وهى تناول كوب ماء دافئ مضافاً إليه عسل النحل، قبل الأكل بساعة ونصف الساعة.

\* نصيحة لمرضى سلس البول، وهى تناول ملعقة عسل نحل كبيرة تقلب فى كوب ماء، ويشرب صباحاً ومساءً.

\* وإذا إلتهب الجسم أو الوجه من حرارة الشمس، يدهن مكان الالتهاب بالزبادى. فالزبادى سوف يساعد على امتصاص الحرارة من الجلد، خاصة فى المصايف، وأيضاً للأطفال.

\* لعلاج انتفاخ الجفنين يوضع عدد(٢) ملعقة صغيرة فارغة فى الفريزر لمدة نصف الساعة، ثم قومى بتغطية كل عين بالملعقة المثلجة، وسوف يساعد ذلك على التلطيف وإزالة الانتفاخ.

\* لعلاج إلتهابات الحلق واللوز، خذى ثمرة نضرة من اللفت وقومى بتنظيفها جيداً بدون تقشيرها، ثم قومى بتقطيع ثمرة اللفت إلى مربعات صغيرة، واغمريها بالماء وارفعيها على النار، ودعيها تغلى لمدة عشر دقائق. بعد ذلك يمكنك استعمال الماء المغلى- بعد أن يبرد- للغرغرة. وسوف يتحسن الحلق واللوز بطريقة طبيعية.

\* قبل دخول حمام الساونا، ضعى على الجسم ملح سفرة ناعم، ليساعد

على تسخين الجسم وزيادة إفراز كمية الماء من الجسم.

\* عدم وضع نباتات الزينة فى غرف النوم والأماكن المغلقة فى أثناء الليل. وذلك لأن وجود نباتات الزينة فى الأماكن المغلقة ليلاً، كحجرات النوم، يؤدى إلى ازدياد نسبة غاز ثانى أكسيد الكربون فى أجوائها، وهو غاز خانق.

\* حاولى قدر استطاعتك البعد عن التوتر والكآبة. فقد اتضح أنه يصاحب التوتر إفراز هرمون "كورتيزول" الذى يعوق القدرة على تذكر الكلمات والأسماء وأرقام الهواتف. وهكذا تصبحين عرضة للإصابة بأمراض النسيان فى منتصف العمر.

\* ومن رأى خبراء التغذية ضرورة ترشيد طعامك، واختيار الأطعمة المفيدة التى تجلب لك الطاقة والحيوية التى تزيد من تركيز المادة الكيميائية التى يحتاجها المخ من أجل مزيد من التفكير والعمل والقدرة على حل المشكلات والإتيان بردود الأفعال السريعة المطلوبة. كما ينصحون بضرورة الابتعاد عن الأطعمة المليئة أو الغنية بالدهون، فهى تعرقل سريان الدم فى الشرايين، ووتزيد العبأ على القلب والمخ والجهاز الهضمى، وتجعل هذه الأجهزة تبذل جهداً كبيراً ومضنياً، بالإضافة إلى أنها تبعث على الخمول والكسل والرغبة فى النوم.

\* تناول منقوع "السلق" فهو يفيد فى معالجة الإمساك والبواسير والحروق والقروح؛ لأنه يحتوى على بعض المواد القاتلة للجراثيم، ويحتوى أيضاً على الحديد والفيتامينات "أ"، "ج"، ومعادن أخرى.

\* مخلل الكرنب من أكثر المخللات فائدة للمعدة والأمعاء، فهو يفيد فى

عملية التمثيل الغذائي للطعام، ويساعد على سرعة الهضم والامتصاص.  
\* "المستردة" تحتوى على مواد فعالة لعلاج العديد من الأمراض، فهى  
تفيد فى علاج آلام المفاصل والآلام الروماتيزمية.

\* الحرص على تناول الفاكهة الطازجة بصفة دائمة (يوميًا) له دور فعال  
فى حماية الإنسان من التعرض للجلطة الدماغية أو السكتة الدماغية. وذلك  
بسبب إحتواء الفاكهة على كميات كبيرة من عنصر البوتاسيوم المهم. فمن  
المعلوم أن الإنسان يحتاج يوميًا ما بين (١٨٠٠ - ٥٦٠٠) ملليجرام من  
عنصر البوتاسيوم، علماً بأن الموزة الصغيرة تحتوى على (٣٨٠) ملليجراماً  
من البوتاسيوم، كما يحتوى كوب عصير البرتقال على (٤٠٠) ملليجرام  
منه، وكوب عصير الجزر على (٢٥٠) ملليجرام من البوتاسيوم.

\* تناول الفاكهة الطازجة يعمل على تجنب الإصابة بالمرض الخطير  
(السرطان)، فهى تحتوى على مادة "البيتا كاروتينى"، وفيتامينات "A" و "B"  
و "C"، وجميعها تعمل على تفادى الإصابة بعدة أنواع من السرطانات،  
وبالتالى، فهى توفر الحماية الطبيعية الدائمة للجسم ضد الإصابة بالسرطان.  
\* تناول "الكراز" - طازجاً أو مخبوزاً فى هيئة كعكة أو فطيرة - يحمى  
من آلام النقرس والتهاب المفاصل. ويرجع ذلك إلى أن ثمار "الكراز"  
تحتوى على مادة "الأنثوسيانين" (المادة الحمراء) حيث أن قدرة هذه المادة  
على تسكين الآلام تعادل (١٠) مرات قدرة "الأسبرين" كمسكن. كما  
وجد أن هذه المادة الحمراء (التي تعطى اللون المميز لثمرة الكراز) توقف  
الآلام بنفس طريقة الأسبرين.

\* تناول عصير الفراولة بصفة متكررة يعمل على تبييض الأسنان وتجميلها، وإزالة إصفرارها.

\* المانجو - بجميع أنواعها - تتميز بكونها مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة الطبيعية. وتختلف نسبة مضادات الأكسدة التي تحملها المانجو من نوع لآخر، فتصل أقصاها في المانجو الزبدة. والتمور والسنارة والفونس بنسب متفاوتة، وأقلها في المانجو السكري. ويرتبط وجود مضادات الأكسدة بوجود اللون الأصفر، كلما زاد اللون الأصفر في الفاكهة، زادت نسبة وجود فيتامينات "أ" و"ج"، وهي من مضادات الأكسدة التي تحول دون إصابة الجسم بالشيخوخة.

\* التوت يعالج حالات فقر الدم (الأنيميا)، ويحمي من العطش، وهو فاتح للشهية، كما إنه يفيد في علاج السعال، وهو مفيد لمرضى السكر، كما إنه منخفض لضغط الدم، ومما تجدر الإشارة إليه إن أوراق التوت تنشط الأمعاء وتخفض نسبة السكر في الدم والبول، حيث تنقع أوراق التوت في الماء الساخن، ويشرب منقوعها.

\* لعلاج الإسهال، يستعمل قشر الرمان بغليه في الماء بنسبة واحد إلى عشرين، ويؤخذ بعد تصفيته ملء ثلاث ملاعق يومياً. كما أن عصارة الرمان، شراب مفيد في علاج الحميات والعطش.

\* يستعمل التين في علاج الجروح والقروح، حيث تؤخذ ثماره بعد تجفيفها فتشق، ثم تغلى في الحليب، وبعد أن تبرد يضمدها الجروح، وتجدد ثلاث مرات يومياً.

\* ونصح بعدم الإكثار من شرب الماء بعد تناول الوجبات الغذائية

مباشرة أو أثناءها، حيث يؤدي ذلك إلى تخفيف تركيز العصارات الهاضمة التي تفرزها المعدة، مما يضعف عملية الهضم ويربك عملية الامتصاص، ويؤدي ذلك إلى الشعور بامتلاء المعدة والانتفاخ.

\* تناول أعواد الكرفس يومياً، أو شرب من كوب إلى ثلاثة أكواب من منقوع بذوره يساهم في خفض الضغط المرتفع.

\* عسل النحل علاج فعال للحموضة الزائدة في المعدة، والتي تؤدي - غالباً - إلى الإصابة بقرحة الجهاز الهضمي، وذلك لأنه يسبب إفراز المعدة لعصارات قلبية أو قليلة الحموضة على الرغم من احتوائه على بعض الأحماض العضوية. فالعسل علاج جيد للمصابين بقرحة المعدة وقرحة الإثني عشر، حيث إنه يزيل الآلام وينهي الحموضة، وينظم كمية العصارة المعدية.

\* مادة "البكتين" التي توجد في القشرة البيضاء الداخلية للبرتقال لها تأثير في علاج التهاب المفاصل وتقوية جدران الشرايين.

\* تناول البقدونس مع وجبة اللحوم له مهمة أساسية في التمثيل الغذائي، وزيادة إدرار البول لمساعدة الكلى على التخلص من أملاح اليوريك التي تشكل عبئاً ثقيلاً على الكليتين بسبب الإسراف في تناول اللحوم.

\* خليط حبة البركة مع الشمر له تأثير سحري في علاج مرض النقرس، حيث إن له تأثير واضح على تنظيم المركبات الوسيطة للتمثيل الغذائي لهذه البروتينات.

\* تناول ملعقة صغيرة يومياً من "الكركم" خلال وجبات الطعام

الرئيسية، يبعدك عن خطر الإصابة من إتهاب الكبد الوبائي "فيروس سى".  
ومما تجدر الإشارة إليه أن إضافة "الكركم" إلى بهارات الطعام لا تحسن نكهة  
الطعام فحسب، بل تحمى الإنسان أيضاً من الأورام الخبيثة.

\* تناول البرتقال بصفة مستمرة يومياً يخفض ضغط الدم. كما أن تناول  
عصير البرتقال يساعد على خفض نسبة الكوليسترول فى الدم، خاصة عند  
النساء. ويؤكد الباحثون أن تناول ثلاثة أكواب يومياً من عصير البرتقال  
يضمن حصول الفائدة المطلوبة فى خفض نسبة الكوليسترول والشحوم فى  
الدم.

\* تناول تفاحة أو تفاحتين يومياً يساعد على تقوية القلب والدورة  
الدموية لاحتوائه على الألياف التى تخلص الجسم من الكوليسترول، كما  
يساعد فى عملية الهضم، ويفيد فى حالات الإمساك، والآلام الروماتيزمية  
وأعراض المعدة والأمعاء، وللذين يحرصون على رشاقتهم.

\* تناول كوب من عصير العنب عقب الشعور بالإجهاد أو إرهاق  
العمل، يخفف عنك مثل هذا الشعور، ويعيد إليك الإبتعاش والحيوية.  
وذلك لأن العنب يحتوى على الكثير من العناصر الغذائية التى تمنح الجسم  
مزيداً من الطاقة والقدرة على الاستمرار فى العمل. كما أنه يحتوى على  
نسبة عالية من الأملاح المعدنية، مثل: الكالسيوم والحديد والفوسفات  
والمغنسيوم، كما يحتوى على فيتامينات "أ ، ب ، ج" ، التى تساعد الجسم  
على مقاومة الكثير من الأمراض.

\* شرب السوائل وخاصة الماء ضرورى لرفع كفاءة جميع العمليات  
الحيوية بالجسم، وتخليصه من المواد الضارة.

\* احرصى على إضافة بعض التوابل إلى طبق الحساء، فإن ذلك يزيد من قيمته الغذائية، ويساعد فى علاج بعض الأمراض. فيمكن إضافة الحبهان الذى يساعد على تنشيط إفرازات المعدة ويحسن عملية الهضم. كما أنه يطهر المعدة ويقلل من نسبة الدهون والكوليسترول فى الجهاز الهضمى، ويزيد من نشاط الأجهزة العصبية الموجودة به.

\* احرصى على تناول وجبة الإفطار، فإنها تحمى من الإصابة بأدوار البرد والأنفلونزا.

\* نصح بالحرص على تناول لحم الجمل، وخاصة إذا كنت تطبقين الريجيم الغذائى للتخسيس وترغبين فى تقليل مستوى الكوليسترول فى دمك، نظراً لضاآة الدهون فيه ووجود حامض "اللينولوليك" به. كما أن لحم الجمل يتميز بأن الألياف خشنة وعريضة ولا يوجد فيها دهن مختلف بالعضلات.

\* تحتاج النساء اللائى يعانين من السمنة حول الخصر إلى اتباع ريجيم غذائى مناسب، وممارسة الرياضة بانتظام. وفى بعض الحالات، يكون تناول الدواء المناسب أمراً ضرورياً.

\* يجب على النساء فى سن العشرين فما فوق إجراء اختبار للمستوى الكلى للكوليسترول (الضار والنافع ومركب التراى جليسيرير)، وفى حال كون النتائج طبيعية، فهن لسن فى حاجة إلى إعادة الفحص إلا بعد خمس سنوات. أما إذا كانت النتائج غير طبيعية، فهن بحاجة إلى العلاج على الفور. والكوليسترول الضار يعرف باسم (LDL)، أما الكوليسترول النافع فيعرف باسم (HDL).

\* تناول حبة واحدة من المانجو يومياً يعطى للجسم احتياجاته من فيتامين "سى" بالكامل، بالإضافة إلى أملاح الكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم.

\* احذرى مشاعر "الغيرة" .. لأنها قد تسبب لك مشاكل صحية، وآلاماً فى الظهر والمفاصل.

\* الألبان المخمرة (اللبن الرايب) لها خواص صحية مفيدة، فهي تطيل أعمار الأفراد الذين يتناولونها بانتظام لاحتوائها على كائنات دقيقة حية ذات فوائد صحية، ثبت فاعليتها فى تنشيط الجهاز المناعى، والحماية من مخاطر الإصابة بسرطان القولون، وخفض الكوليسترول فى الدم، وعلاج بعض حالات الإمساك المزمن والفيروسى.

\* الثوم يمنع الأزمات القلبية عن طريق تقليل قدرة الدم على التجلط. ويؤكد بعض الأطباء أن فاعلية الثوم فى تخفيف كثافة الدم أفضل بكثير من فاعلية الأسبرين. ويشير الخبراء إلى أنه من الممكن تقطيع الثوم إلى أجزاء صغيرة جداً، ثم وضعها فى زيت الزيتون الساخن، حيث إن هذا الزيت يزيد من الآثار الوقائية فى جسم الإنسان.

\* أكدت الأبحاث العلمية أن تهافت المراهقات على تناول الطعام النباتى والوجبات الجاهزة يسبب على المدى الطويل نقصاً فى الحديد والإصابة بالأنيميا، فاحترسى من الإفراط فى تناول الأطعمة - وخاصة سابقة التجهيز (أطعمة التيك آواى) - ومن قلة الحركة، فإن ذلك يؤدى - دون شك - إلى السمنة والوزن الزائد.

\*\*\* \*\*