

التفاح الأخضر صيدلية العائلة

يساعد عصير التفاح الأخضر على تسريع عملية الايض لان تأثيره المضاد يساعد الكبد على أداء

وظيفته بشكل أكثر فعالية. فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء ان شرب عصير التفاح الأخضر مستوي السكر في الدم الذي يعتبر مسؤولاً عن تخزين الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضاً مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.



سرعة حرارية إضافية يومياً، كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون العصير ان الطاقة لديهم تزيد بشكل كبير.

ويحمي القلب من الأمراض
أظهرت الدراسات انه يخفض مستوى الكوليسترول في الدم لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار LDL في الشرايين. ويعتبر تشكيل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيسي في النوبات القلبية والجلطات الدماغية، وقد أظهر عصير التفاح الأخضر انه يمنع تشكيل الجلطات الدموية غير الطبيعية وان له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال.

كنت تتناول جرعات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية او الجلطة الدماغية،فانه ينبغي عليك الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تشرب عصير التفاح الأخضر كذلك أثبتت الدراسات انه يزيد مستويات الكوليسترول النافع HDL الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

يخفض ضغط الدم

يعود سبب ارتفاع ضغط الدم الى انزيم تفرزه الكلية ويسمى ACE وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الانزيم، ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الانزيم، اما بالنسبة لعصير التفاح الأخضر فهو معطل طبيعي للانزيم وقد أظهرت دراسات عديدة ان ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من عصير التفاح الأخضر.

يحمي من الإصابة بمرض السكري حيث يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج الى انزيم يسمى amylase لتحليله الى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم. وتقوم polyphenols

الموجودة في التفاح الأخضر يمنع انزيم amylase ولذا فإنه يساعد خفض مستويات السكر في الدم. ان المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم تعرض الناس للإصابة بمرض السكري، فقد أظهرت إحدى الدراسات ان كوباً واحداً من عصير التفاح الأخضر تناوله يومياً يخفض مستوى نشاط انزيم amylase بنسبة ٨٧٪.

يقي من التسمم الغذائي

نظراً لأن التفاح الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه مع الوجبات يمكن ان يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري، كذلك يمنع شربه نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة فيها.

يمنع رائحة الفم

إن تناول عصير التفاح الأخضر الذي يعتبر عاملاً طبيعياً مضاداً للبكتيريا مع الوجبات يمكن ان يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان ورائحة الفم الكريهة. او يمكن ان يستخدم مع واقي اللثس وذلك للحصول على وقاية من أضرار التعرض لأشعة الشمس.

البعض يفضل حاراً.. وكل أنواعه مفيدة للجسم متى عرف المعالم التوابل؟

حسب المكتشفات الأثرية، فإن الهنود الحمر كانوا أول من تعرف على الفلفل البري منذ ٧٠٠٠ عام قبل الميلاد، وقد تم توطئ زراعته في الفترة الممتدة من ٣٤٠٠-٥٠٠ قبل الميلاد. وفي الألفية الثالثة قبل الميلاد، كانت زراعته من قبل الهنود الحمر مسألة عادية، حيث اعتبر من النباتات المقدسة دينياً.

وجوالي عام ١٥٠٠ قبل الميلاد، انتشرت زراعته في الشمال وامتدت إلى المكسيك، وأصبح جزءاً مهماً وشهياً في وجبات الطعام، كما هي الحال بالنسبة لعصيدته التي تستخدم حالياً في مناطق مثل فراكوس والمكسيك. فالكتشافات الأثرية أشارت إلى أن الفلفل الحار كان يطحن أيضاً من قبل الهنود حيث يحوّلونه إلى مسحوق.

وكان الفلفل قد ازدهر في مراحل معينة من التاريخ اذدهاراً بالغا، وانتشر واسمعا في أثناء قيام حضارة «المايا» في جنوب المكسيك.

لقد زرع الماييون أنواعاً مختلفة منه، واستخدموه في كافة وجباتهم الغذائية تقريبا.

فايداء من الصباح، كانوا يخلطون في كل وجبة طعام عصيدة حارة مؤلفة من الذرة والفلفل الحار، بما في ذلك أيضاً الوجبات التي كانوا يتناولونها بعد العشاء.

حيث لم يرغب عن هذه الوجبات الفلفل الحار أبداً، وقد نقل أنواع الفلفل الحار إلى أوروبا، وتحديد إلى اسبانيا. الطبيب يغيو الفارس

تشديد مراجع تعمل في الطب البديل، بالنتائج الإيجابية المحققة على عصيد علاج داء السكري بورق الزيتون.

وفي تصريحات خاصة بـ «إيلاف» يتوقع أربعة من ممارسي طب

الاعشاب أن تسهم الطريقة الجديدة في تخفيض الإصابة بداء السكري الفتاك الأخذ في الانتعاش.

يقول احد العشابين بلهجة الواثق: "إن لمرض السكري السخكري أن ينتفوسا الصعاء"، ويعزو الهاشمي نقاؤه إلى انقلاب وضع عديد من مرضاه إيجابياً منذ استخدمهم ورق الزيتون. ويشرح الهاشمي الذي يمتحن طب الاعشاب بضاحية الجزائر الغربية، إن طريقة العلاجات بورق الزيتون بسيطة للغاية، وتقوم على غلي الوريقات وتقطيع مستخلصاتها في زجاجات على أن يتم استهلاكها عادياً بعد ذلك

من خلال ارتشاقها على فترات متقاربة كما لو المريض بصمد شرب كأس قهوة أو شاي.

ويؤيد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.

من خلال ارتشاقها على فترات متقاربة كما لو المريض بصمد شرب كأس قهوة أو شاي.

ويؤيد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.

من خلال ارتشاقها على فترات متقاربة كما لو المريض بصمد شرب كأس قهوة أو شاي.

ويؤيد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.

من خلال ارتشاقها على فترات متقاربة كما لو المريض بصمد شرب كأس قهوة أو شاي.

ويؤيد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.



وعند الإصابة بالرشح فإن هذه المواد تقوم بتنظيف الأغشية المخاطية كافة، كما تقلل من الألم ما بعد العمليات الجراحية عندما يتم حقن كميات أكبر منها داخل الجلد.

وفضلاً عن ذلك فإن هذه المواد تساعد في علاج تخثر الشرايين أو تشنج الأوردة، وتستخدم أيضاً في علاج التقرحات الجلدية وآثار الضربات أو الجروح المختلفة.

والفلفل الحار يقتل وينجح كبير البكتيريا التي تسبب تلف وتسمم الطعام المتعفن أو المجفف بشكل رئيسي، وتقتل أيضاً معظم أنواع البكتيريا التي تسبب أمراض المعدة والأمعاء، ويطلق عليها اسم جماعي هو (بكتيريا الطفيليات المعوية).

بدور طبيعي في تضيق الشرايين التهاميات وكذلك تخفيض نسبة السكر في الدم، ويساعد أيضاً على التخلص من البلغم في الرئتين، وفي إيقاف نزيف الدم أثناء التعرض للجروح.

وتجرى حالياً أبحاث على قدرته الفعالة في تدمير الخلايا السرطانية من دون أن يصاحب ذلك رد فعل جانبي.

ففي ابريل من عام ٢٠٠٧ أعلن طاقم طبي من علماء جامعة « بيثور » الأميركية في ولاية بنسلفانيا، أنهم توصلوا من خلال تجارب مختبرية أجروها على مادة الكابسايسين إلى إنقاص كمية أورام سرطان البنكرياس إلى النصف، بعد أن أضيفت كميات مناسبة إلى الفلفل الحار الى ثلاث وجبات حارة ودية أسبوع واحد.

ويؤكد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.

من خلال ارتشاقها على فترات متقاربة كما لو المريض بصمد شرب كأس قهوة أو شاي.

ويؤيد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.

من خلال ارتشاقها على فترات متقاربة كما لو المريض بصمد شرب كأس قهوة أو شاي.

ويؤيد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.

من خلال ارتشاقها على فترات متقاربة كما لو المريض بصمد شرب كأس قهوة أو شاي.

ويؤيد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.

من خلال ارتشاقها على فترات متقاربة كما لو المريض بصمد شرب كأس قهوة أو شاي.

ويؤيد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.

من خلال ارتشاقها على فترات متقاربة كما لو المريض بصمد شرب كأس قهوة أو شاي.

ويؤيد مختص مقالته العشاب من زاوية الاستجابة الكبيرة لمرض السكري، وتمكن هؤلاء من ضبط معدلات أمراض السكر، بعيداً عن استعمال إير الأنسولين، ويوضح مالكا أنه ينصح مرضاه بتعاطي ثلاثة أكواب من مستخلص ورق الزيتون كل يوم.

سلاماً يا عراق

خوفي من الطائرة

■ هاشم العقابي

لا اظن ان احدا يزور مصر لا يضع بحسبائه الخوف من التسمم الغذائي. وأنا شخصياً اتخذت كثيراً من وسائل الحيلة والحذر لتجنبه. ومع كل هذا اصطلاني اول البارحة فضيق بعيني الدنيا. وبدافع الخوف، لا غيره، عزمتم على السفر الى لندن فوراً لتلقي العلاج بأمل التخلص من المضاعفات.

وما ان جلست في الطائرة التابعة لطيران مصر حتى نسيت نوبات الغصص والم التسمم بسبب خوفي العتيق من ركوب الطائرات. لست وحدي من يخاف منها، إذ ان هناك احصاءات تشير الى ان أكثر من ٣٠ مليون شخصاً بأمريكا، لوحدها، لم يركبوا الطائرة ويخافون حتى من مجرد التفكير بالسفر بها. وهناك اسماء كثيرة من المشاهير العرب اشتهروا بخوفهم منها. بينهم الموسيقار محمد عبد الوهاب والإخوة الرحابنة: الياس وعاصي ومنصور.

ولأن الحاجة أم الاختراع، ان صح القول، اهتديت الى وسيلة تبدد خوفي كانت قد اشارت بها علي امرأة كندية جلست بجواري في احدي سفرتي الجوية لاسبانيا. اشارت علي تلك السيدة الفاضلة باحتساء شيء من الويسكي المزوج بالكوكاكولا او الببسي. وصفة ناجحة حقاً، لم اقبل بها على بعض من اصحابنا الذين يخافون من الطائرة مثلي فشكلوني عليها كثيراً.

المشكلة هي انني ممنوع هذه المرة من استعمال سلاح "الاحتساء" لطرد الخوف. والسبب هو ان الطبيب قد حذرني من استعماله. لا بل و اضاف انه يحرم علي حتى احتساء القهوة والشاي بسبب تهيج غشاء معدتي المتسحمة. وتعالى بي عمي خلصني. فانتني انك اترك ان خوف الناس من الطائرة انواع، فيعضهم يخاف ان تحترق. وبعض يتصور انها ستختطف او سيستهدفها صاروخ موجه. أما أنا فأخاف من ان تنقلب.

وحيث انتهت الاستعدادات للاقلاع مشيت الطائرة على الارض صوب نقطة الاقلاع. وقبل ان يباشر أفراد الطاقم بعرض اجراءات السلامة الروتينية، عرضت الشائسة اثنتين كريمتين مصحوبة براءة صوتية تقول: "سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين" وانا إلى ربنا ملقنون.

تصنروا حالي انا الذي اخاف ان تنقلب بي الطائرة، اسمع واقرأ: وانا ملقنون. تساعلت لم لم يكف صاحب الاختيار بالآية الاولى التي فعلا تبعث على الطمانينة؟

نحن نعرف ان القرآن الكريم تجمع آياته بين الخوف والرجاء. وبين الترهب والترغيب. وبين الوعيد والوعيد، وبين البشارة والنذارة. لذا يعدد الكثير من المسلمين وخاصة رجال الدين الى الاستخارة بالقرآن حين يقدمون على فعل امر ما. فتراهم يستمشرون خيراً حين تظهر لهم ايات الرجاء والترغيب والبشارة. لكنهم يشتمون لو ظهرت لهم آية بها ترهيب او خوف او وعيد أو نذير. فلنفرض ان اقدم استخار حول استخدام سيارته بدل القطار للسفر الى مكان ما. وفتح القرآن وظهرت له آية: "وانا الى ربنا ملقنون". فهل سيسافر مطمئناً؟

كيف كان راعا لو ان الذي اختار آيات من الذكر الحكيم ليسمعها للمسافرين قد ختار سورة "الم نشرح لك صدرك". أو أن يختار قوله تعالى: "فأله خير حافظا وهو أرحم الراحمين".

وكم كان الحاج زاير مبداً وديقاً حين عاتب الحبيب بقوله: أنه من الاجيب اقر لك ألم نشرح وانت اذا شفتني تقره انا زلزل

مشروبات الطاقة خطر على الأطفال

دعت إلى التفريق بينها وبين المشروبات الرياضية التي يمكن أن يتناولها الأطفال الذين يمارسون الرياضة. وقالت الطبيبتان مارسي شنابدر وهولي بنجامين في بيان إن المراجعات تظهر أن "لا مكان للكافيين وغيره من الكمالات الموجودة في مشروبات الطاقة في غذاء الأطفال والمراهقين".

وأوضحت بنجامين أن بدانة الأطفال ليست نتيجة إفراطهم في الأكل بل نتيجة تناولهم مشروبات تحتوي على كمية كبيرة من الوحدات الحرارية، ودعت إلى الحد من تناول الحليب والعصير حتى مقابل الإكثار من تناول الماء.

وكانت دراسة سابقة قد أظهرت أن بعض الأطفال الذين تناولوا مشروبات الطاقة تعين نقلهم إلى مستشفيات للعلاج من التسمم.

عن يوبي اي

دراسة تؤكد أن الصيام مرة كل شهر يفيد القلب

أكدت دراسة جديدة أن الصيام لمدة ٢٤ ساعة على فترات منتظمة مفيد للصحة وتحديدًا للقلب. ونكرت صحيفة الإندبندنت البريطانية أن باحثين من أطباء القلب الأمريكيين توصلوا إلى أن الصوم يمكن أن يخفض مخاطر تطور أمراض الشرايين التاجية والسكر، بل ويمكنه أيضا أن يحسن من مستويات الكوليسترول في الدم. وكشفت الدراسة أيضا أن الصوم لمدة ٢٤ ساعة مع الاكتفاء بتناول المياه فقط يمكن أن يقوي أحد بروتينات الأيض يسمى هرمون النمو البشري والذي يحمي من ضعف العضلات.

ويذكر أيضا أن دراسة أخرى في مجلة رابطة أطباء القلب الأمريكية عام ٢٠٠٧ توصلت أيضا إلى وجود صلة بين انخفاض معدلات أمراض القلب والأشخاص الذين يصومون يوما واحدا في الشهر كشعيرة دينية. ويقول الخبراء أيضا أن الجسم يظهر نفسه من الصوم بشكل طبيعي عن طريق الكليتين والكبد.

عن مجلة Raw Food

ترجمة: رضا عامر

الجملة:	الثور:	الجوزاء:	السرطان:	كلمات متقاطعة
٢١ آذار - ١٩ نيسان	٢٠ نيسان - ٢٠ ايار	٢١ ايار - ٢١ حزيران	٢٢ حزيران - ٢٢ تموز	١
الاسد:	العذراء:	الميزان:	العقرب:	٢
٢٢ تموز - ٢٢ آب	٢٢ آب - ٢٢ ايلول	٢٢ ايلول - ٢٣ تشرين اول	٢٣ تشرين اول - ٢٣ تشرين الثاني	٣
الجدى:	الدلو:	الحوت:	المجسط:	٤
٢٣ كانون الثاني - ٢٣ كانون الثاني	٥			
الحمير:	الثور:	الجوزاء:	السرطان:	٦
٢٣ كانون الثاني - ٢٣ كانون الثاني	٧			
الاسد:	العذراء:	الميزان:	العقرب:	٨
٢٣ كانون الثاني - ٢٣ كانون الثاني	٩			
الجدى:	الدلو:	الحوت:	المجسط:	١٠
٢٣ كانون الثاني - ٢٣ كانون الثاني	١٠			