

ابدأ يومك مع هذه الأطعمة الغذائية المفيدة للجسم
ابدأ يومك مع هذه الأطعمة الغذائية المفيدة للجسم

على الريق بشرب كوبا من الماء الدافئ مع نصف عصير ليمونه ويمكنك إضافة ملعقة صغيرة من
وبعد ساعة تناولي فطورك فهذا العصير ينظف الكبد وينقي الجسم ويصفي البشرة

عند الانتهاء من تناول طعامك

(لا تفكر في شرب الشاي الأسود أو الأخضر) على الرغم من فوائده الكثيرة
فكلاهما يمتص الحديد من الجسم

ولكن تستطيع استبدال الشاي بحبة برتقال .. لأن مفعولة يكون عكس الشاي بأنواعه

عليك بشرب المريمية

فإن كنت لا تعرفين أعشاب المريمية إليك بعض من فوائدها
!! فهي تنظم هرمونات الجسم لاحتوائها على الاستروجين .. وما هو الاستروجين
أنه هرمون الأنوثة .. الذي ينظم الدورة ويعطيك الملامح الأنثوية في جسمك
ويقلل ظهور الشعر الخشن الغير مرغوب بالجسم
إضافة إلى أنه مضاد للبكتيريا والالتهابات
(أعرف سيدة لم تعاني قط من الالتهابات المهبلية وذلك لأنها دائما تشرب المريمية)
كما ينصح استخدامها قبل الدورة الشهرية لأنها تساعد على تحسين الحالة المزاجية
وتساعد على تصريف الماء الزائد المحتجز بالجسم خلال هذه الفترة
وتتميز عشبة المريمية بمفعول مضاد للتعرق
وتظهر النتيجة بعد ساعتين من شربه .. كما انه مطهر للجروح

هل تعلمين سيدتي أن مزيج من عصير البرتقال وماء الورد والنعناع

txt.ابدأ يومك مع هذه الأطعمة الغذائية المفيدة للجسم

!! ما هو حمض الفوليك .. وما فائدته !!

[هو أحد أنواع فيتامين (ب) المتعددة، ويسمى [بي
ثبت عملياً وفى أكثر من بحث طبي
أن حامض الفوليك يقلل من احتمال إصابة الجنين بتشوهات الحبل الشوكي
%مثل الشق الظهري وعدم تكوين الدماغ بنسبة تصل
يمنع حدوث تشوهات القلب والكلى والشغاه والحلق المشقوق
يلعب دوراً مهماً جداً في إنتاج كريات الدم الحمراء ورفع هيموجلوبين الدم
يساعد على منع أمراض القلب والشرايين التاجية وقد يمنع السكتة الدماغية
هناك مؤشرات تدل على أن حامض الفوليك قد يقي من بعض أنواع السرطان

نعم هو صحي ومفيد
ولكنه أيضا يحتوي على نسبة من الكافيين .. والكافيين مادة منبهة

كما هو معروف لا حدود لإضرار السجائر
C وأخرها حرمان الجسم من فيتامين
C فالسيجارة الواحدة تحرق ما يعادل ملغم من فيتامين
فإذا لم تتمكن من الإقلاع عن التدخين
عوض ما تفتقده منه بتناول واحد من الأطعمة التالية
صحن صغير من البروكولي

txt.ابدأ يومك مع هذه الأطعمة الغذائية المفيدة للجسم

لمحبي شرب القهوة بشكل يومي

هو العدد فناجين القهوة التي يسمح لك ترشفها باليوم الواحد -- < 5

لمستخدمي الكمبيوتر

سم هي المسافة الصحية بينك وبين جهاز الكمبيوتر

زيت زهرة الربيع

في دراسة حديثة نشرت في صحيفة بريطانية

International Journal of cosmetic Science

تبين أن تناول ما يعادل كبسولات في اليوم من زيت زهرة الربيع لمدة أشهر

أربحي مزيدا من الوقت مع هذه الخدعة التجميلية

“ Lotion “ اسكبي القليل من المرطب

فهو يحتوي على الماء والدهن فيلتصق على البشرة ويتسرب عبر مسامها لتلطيفها

عطري مياه الشرب بنكهة النعناع

ننصحك بإضافة وريقات طازجة من النعناع إلى مقدار مياه الشرب

txt.ابدأ يومك مع هذه الأطعمة الغذائية المفيدة للجسم
فوائده كثيرة للجسم وهو مفيد لمشاكل المعدة المتحسسة وتليين أغشيتها
وثبت أن النعناع من أهم الأعشاب التي تريح البال
وتبعث الراحة والهدوء في جسمك وتبعد التوتر والضغوطات عنك

يعاني بعض الرجال من احمرار البشرة وظهور البثور بعد الحلاقة

على تحسس البشرة وعدم إتباع نظام صحيح في تنظيفها من بقايا الخلايا الميتة
بالإضافة إلى الاختيار السيء لآلة الحلاقة وعدم تنظيفها
والتقنيات الخاطئة التي يرتكبها الكثير من الرجال

باستخدام زيوت طبيعية مع رغوة الحلاقة
لتسهيل عملية انزلاق الشفرة على البشرة
وينصح كذلك بترطيب المنطقة بعد الحلاقة
المهدئة Aloe Vera بمرطب مطهر يحتوي على خلاصة الصبار

ليس لذيذ الطعم
إلا أن دراسات بريطانية أكدت أنه غني جدا بعنصر البورون
الذي يحفز إنتاج الهرمونات الجنسية الذكرية

أسابيع على أقل تقدير