

## معلومات صحية مهمّة جدّاً



- السائل الصافي الذي يوجد أعلى الزبادي عند فتحه بدون رج هو عبارة عن بروتين لبني نقي يحارب العدوى، لا تتخلص منه بل امزجه مع الزبادي.
- يعتبر الزبادي أعلى مصدر للكالسيوم حيث يحتوي مقدار كأس من الزبادي على 450 مج من الكالسيوم، لذلك اجعله من أغذيتك اليومية والأفضل قليل الدسم.
- يعتبر النعناع دواء منشط للقلب والدورة الدموية إذا شُرب كالشاي بانتظام كما أنّهُ ملين للمعدة والأمعاء ومضغه يخفف من آلام الأسنان ويزيل روائح الفم.
- للقضاء على حموضة المعدة يشرب كوب مغلي من النعناع دون إضافة السكر.
- النعناع يريح من الغازات ويقوي الكبد والبنكرياس ويسكن السعال ويهدئ الأعصاب وحالات الغضب وهو مزيل للأرق ومدر للبول كما أنّهُ هاضم جيّد للطعام.
- إذا شعرت بجفاف الكفين فضع زيت الزيتون مضافاً إليه الملح وبعد خمس دقائق اغسلها.
- أعشاب وأطعمة تقوي الذاكرة: العسل - الزنجبيل - المرمية - الزبيب - "الدارسين" القرفة - عشبة الجينسينج.
- لحرق الدهون خاصة في البطن والأرداف عليك ب: الأناناس - الجريب فروت - الزبادي قليل الدسم - التفاح الأخضر.

