

# قوي مناعة جسمك ولا تخف من كورونا

حسب توجيه الأطباء المختصون من خلال ما يلي :

- ١- شرب الماء بكميات كبيرة يومياً .
  - ٢- شرب عصير الليمون .
  - ٣- تناول الزنجبيل .
  - ٤- تناول البصل .
  - ٥- تناول الثوم .
  - ٦- تناول الفلفل الحلو الأحمر .
  - ٧- تناول بذور عباد الشمس .
  - ٨- الحصول على فيتامين D من خلال التعرض الى اشعة الشمس المباشرة بمعدل ١٥ دقيقة يومياً .
  - ٩- اخذ الحصة الكافية من النوم وبمعدل ٧-٨ ساعات يومياً .
  - ١٠- غسل الفواكه والخضر من خلال خلط خل التفاح مع الماء .
  - ١١- المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون .
- عافانا الله واياكم وابعد هذا البلاء عن الجميع ..

# كيف تفرق بين الإنفلونزا العادية وكورونا

كورونا

الإنفلونزا العادية

صداع حاد

صداع بسيط

حرارة عالية جدا

حرارة عالية قليلا

\* لا انسداد أو رشح

\* انسداد الأنف ورشح

\* عطاس نادر

\* عطاس مستمر

\* سعال جاف

\* سعال مع بلغم

\* لا التهاب في حلق

\* التهاب حلق

قشعريرة قوية

قشعريرة نادرة

آلام جسم حادة

آلام جسم خفيفة



# سموم الجسم

المشروبات الغازية



السكر



السجائر



الوجبات السريعة



رقائق البطاطا



المعلبات



معطرات الجو  
الكيميائية



الحلويات



زيت الذره





# ماذا يحدث بعد ساعة فقط

من تناول مشروب غازي

طبيب  
Tabib Group

1 اول 10 دقائق

١٠ ملاعق سكر  
تدخل الى الجسم  
دفعة واحدة

2 بعد 20 دقائق

يصل الإنسولين  
الى اعلى مستوى  
وتبدأ مرحلة  
تخزين الدهون

3 بعد 40 دقائق

يتم إمتصاص  
الكافيين، يرتفع ضغط  
الدم، يتوسع البؤبؤ

4 بعد 45 دقائق

يفرز الدماغ  
مادة الدوبامين  
لتشعر بالسعادة

5 60 دقيقة

يفقد الجسم  
الكثير من العناصر  
الحيوية في الأمعاء

6 أكثر من 60 دقيقة

ينخفض معدل  
السكر في دمك  
فتصبح سريع الانفعال



@tabibgroup

# أطعمه تحارب السرطان



كيل



بروكولي



الزهرة



بلوبيري



ثوم



پاپايا



زنجبيل



عصير اخضر



بقدونس

# بدائل السكر الصحية



سكر جوز الهند



العسل الطبيعي



دبس التمر



التمر



شراب القيقب

ستييفيا العضوي





اطعمه غنيه بالكالسيوم

#Dr.Fajer



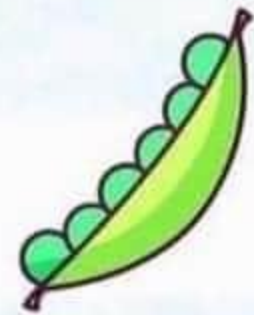
الورقيات الخضراء

التين



اللوز

البقوليات



السمسم

# أطعمه تعزز من عمليه الديثوكس في الكبد



التفاح



الزنجبيل



الكرم



جريب فروت



الكزبره



الليمون



شمندر



ثوم



جرجير



زنجبيل



بصل

زيت زيتون



# مضادات الالتهاب المزمن

#Dr.Fajer

مخللات



أناناس

طماطم

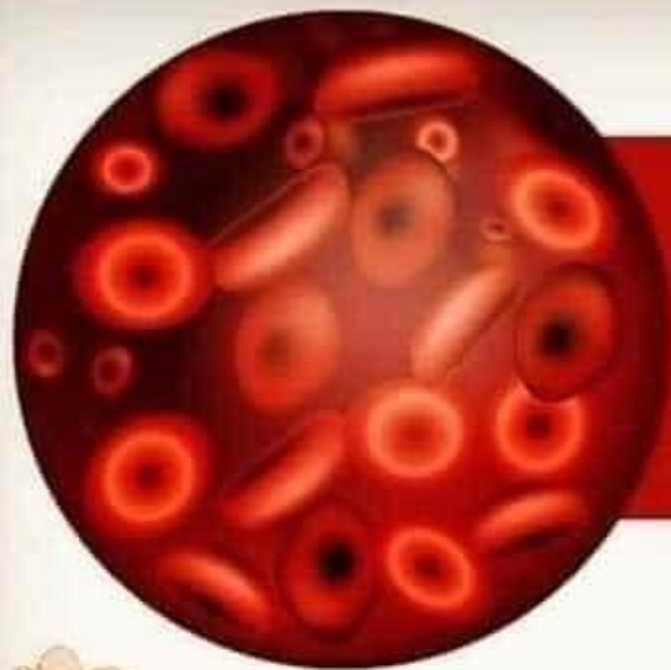


ثوم



ورقيات خضراء





# علامات نقص الحديد في الجسم



تكسر الأظافر



التعب والضعف

ضيق  
النفس



الصداع المستمر



تساقط الشعر



الحساسية  
الزائدة للبرد



سليمي

هل تعلم؟

أن الزعتر يساهم بشكل كبير  
في تعزيز جهاز المناعة و  
تنشيط الدورة الدموية و علاج  
الأمراض التنفسية.



# أفضل وأسوأ الأطعمة للكبد

أسوأها:

الأطعمة الدهنية

السكر

الملح

الأطعمة المعلبة

المشروبات السكرية

المقالي

أفضلها:

الشوفان

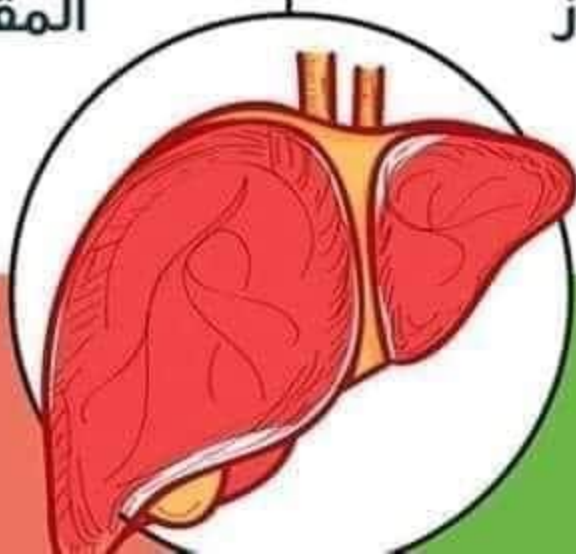
البروكلي

القهوة

الشاي الأخضر

الماء

اللوز



# أطعمة تعزز المناعة

لوز



فلفل حلو



زبادي معزز  
بالبروبيوتك



ثوم



زنجبيل



كركم



# اطعمة تكافح الصداع



قهوة



ذرة



بطيخ



سبانخ



موز



بذر الكتان



كريز



سمك سلمون



# أفضل وقت للأكل

- الوقت المثالي : ٧-٨ صباحاً
- بعد ما تصحى من النوم بنص ساعة
- لا يكون بعد الساعة ١٠ ص

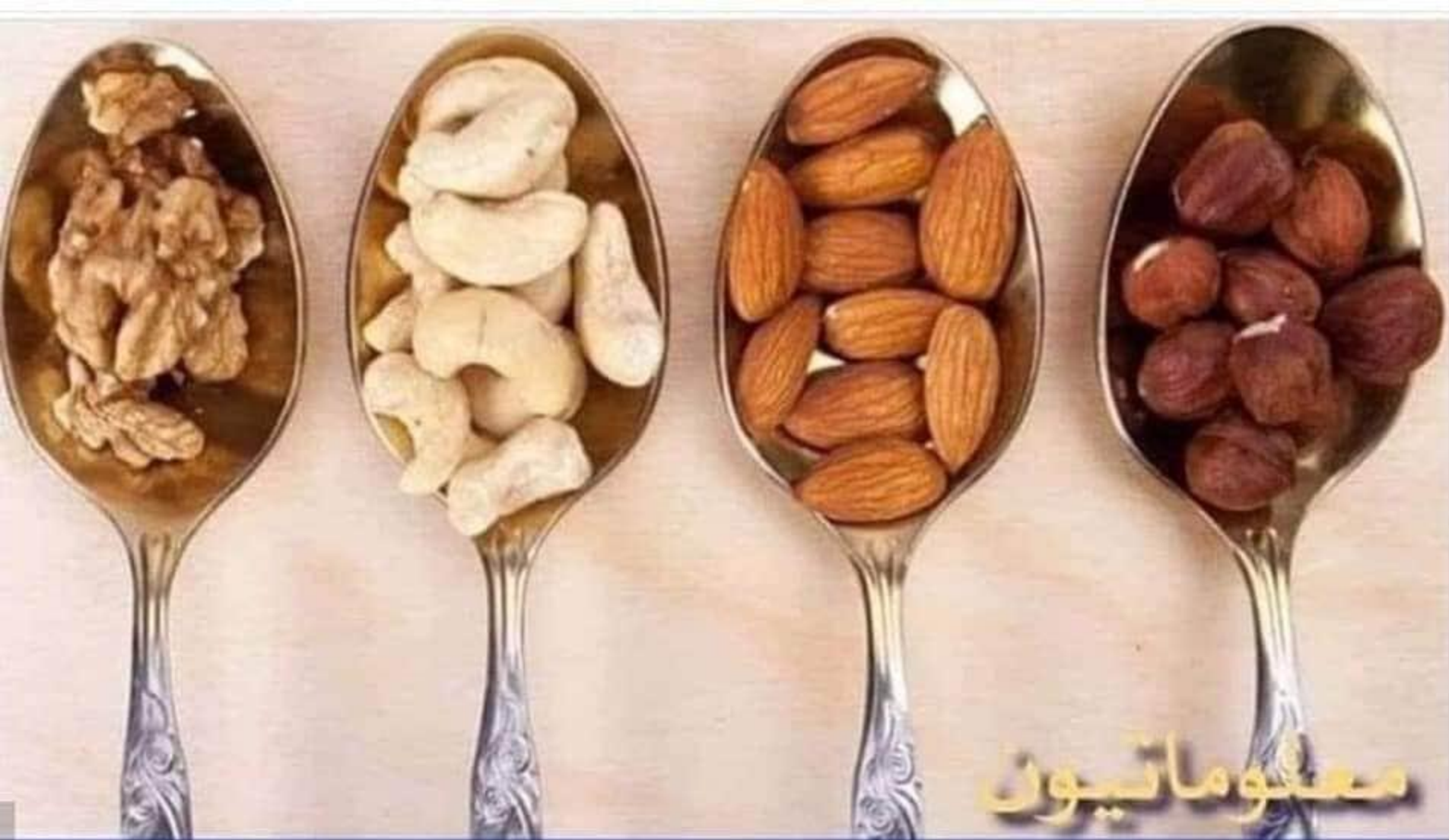
إفطار

- الوقت المثالي : ٣٠ : ١٢-٢ مساءً
- بين الإفطار و الغداء ٤ ساعات
- لا يكون بعد الساعة ٤ م

غداء

- الوقت المثالي : ٦-٩ مساءً
- قبل النوم بـ ٣ ساعات
- لا يكون بعد الساعة ١٠ م

عشاء



معلوماتيون

تناول حفنة من المكسرات النيئة يومياً  
تساهم في حمايتك من الإصابة بالسرطان  
معلوماتيون  
معلوماتيون تهتم بصحتكم

# أسباب تؤدي إلى سخونة القدمين:

نقص  
فيتامين B12



وجود ضغط على  
أعصاب الفقرات القطنية



مضاعفات  
السكري



كسل الغدة الدرقية



مؤشر إلى التهاب  
الأوعية الدموية





# للتخلص من الامساك

TOP NUTRITION BY HAWTHAR

التين المجفف



بزر الشيا



تفاحة



ماء و عسل



ملعقة زيت زيتون



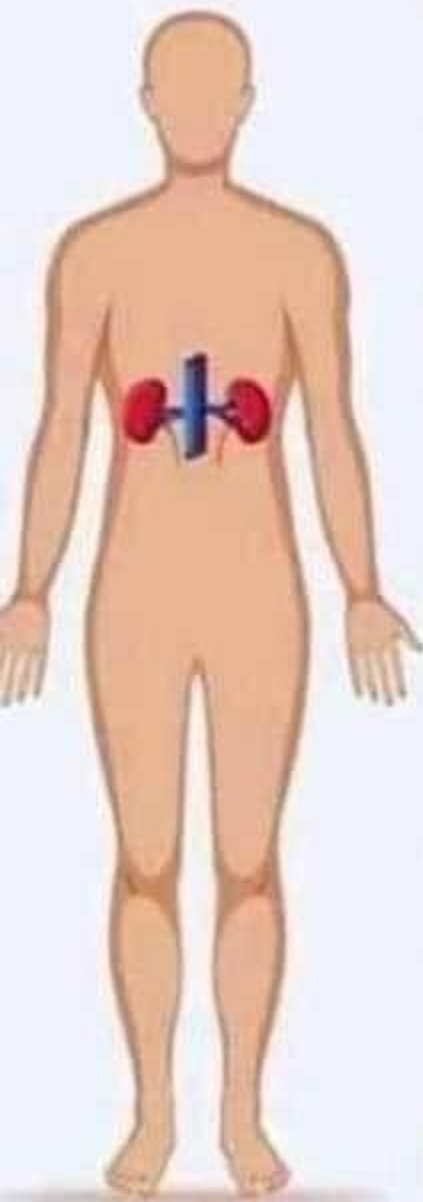
زبيب



# عادات تدمر صحة الكلى



طبيب  
Tahib Group



قلة شرب الماء

فرط تناول الملح

حبس البول

فرط تناول السكريات

قلة النوم

فرط تناول البروتينات

مسكات الألم

فرط استهلاك الكافيين

# خضروات سالبة السعرات الحرارية

@kholoudabouzid

البروكلي



الهليون



الكوسة



الثوم



الباذنجان



السبانخ



البصل



الكرفس



الجزر



الخيار



الجرجير



الكرنب



الخس



القرنبيط



الفلفل

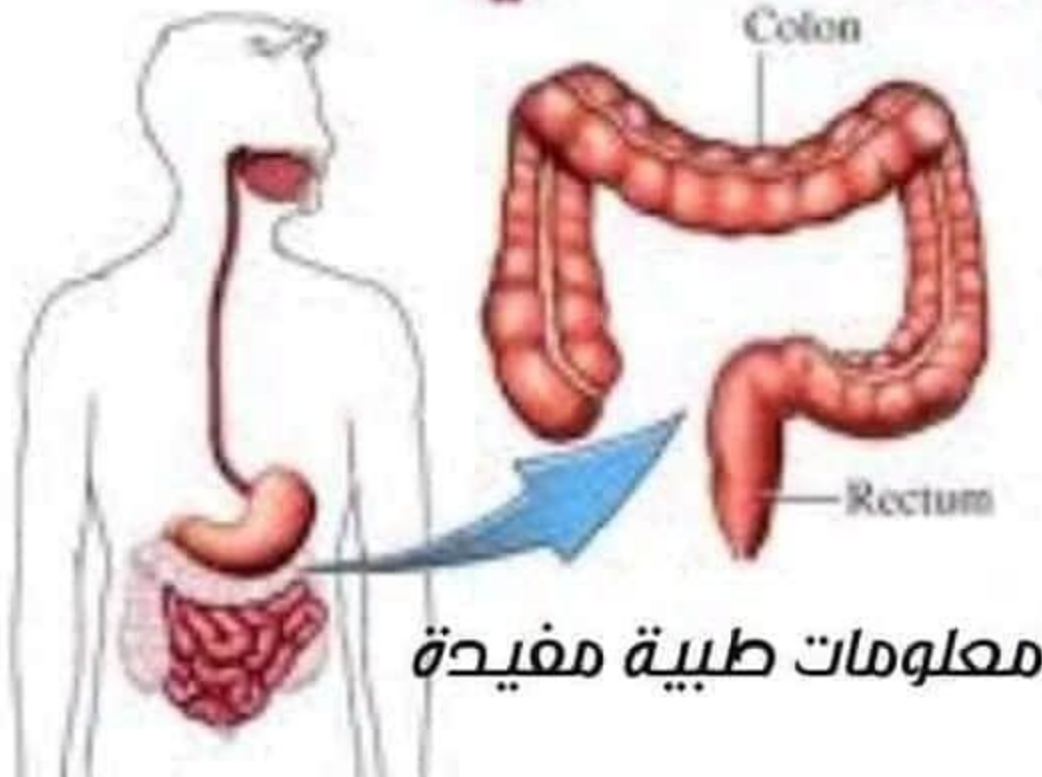


البنجر





# أعراض القولون العصبي



غازات كثيرة في البطن

01

ضيق التنفس

02

الطن بوجود مشكلة في القلب

03

ألم أسفل الظهر

04

الإكتئاب والقلق والتوتر

05

كثرة التبول

06

الشعور بالتعب وضعوبة  
الفوم

07

# الشاي الأخضر



يحسن وظائف  
الدماغ  
الإدراكية



يقلل خطر  
الإصابة بأمراض  
القلب و  
الشرايين



مقاوم  
للألزهايمر

مقاوم  
للالتهابات



مقاوم  
للسرطان

اثبتت الدراسات أن  
الشاي الأخضر  
مقاوم لجميع  
أنواع السرطان



يقلل خطر الإصابة  
بالسكتة  
الدماغية

خافض  
للكوليستيرول

يقلل خطر الإصابة  
بالسكري  
من النوع الثاني

معلومات طبية مفيدة

# ٦ أطعمة عليك تجنبها لمدى الحياة



المعلبات



المشروبات الغازية



المارغارين



اللحوم المصنعة



المقالي  
*Deep frying*



النودلز الجاهزة

@germany\_diet





كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# الكركم

يحمي من هشاشة العظام  
يحمي من تليف الكبد  
يقوي من الزهايمر

# 8 فوائد لشرب الماء مع الليمون

يقوي  
المناعة

يحسن  
العظم

يقلل من  
الشعور بالفتيان

يخلص الجسم  
من السموم

يقضي على رائحة  
الفم الكريهة

يساعد على  
خسارة الوزن

يخفض  
ضغط الدم

يجدد  
خلايا البشرة







كل يوم معلومة طبية  
DAILY MEDICAL INFO

# فوائد السبانخ الصحية

تقي من الإصابة  
بالإمساك

تساعد على  
تقليل ضغط الدم

تساعد على  
الوقاية من  
الأمراض السرطانية

تقي من  
أمراض السكري

تساعد على  
الوقاية من  
هشاشة العظام

مفيدة جداً  
لنضارة البشرة

تقي من حالات  
تسمم الحمل



## نقص فيتامين (B)



- 1- الإجهاد المتواصل.
- 2- عدم القدرة على التركيز.
- 3- تشقق الشفاه.
- 4- التحسس من الضوء.
- 5- القلق المستمر.
- 6- الأرق.

## نقص فيتامين (D)



- 1- آلام المفاصل و العظام.
- 2- تساقط الشعر.
- 3- نقص بالمناعة.

# مسببات الصداع

## أسباب صحيّة

- ◆ التهاب الجيوب الأنفية
- ◆ مشكلة صحيّة في الأسنان
- ◆ ارتفاع ضغط الدم
- ◆ التهاب الأذن
- ◆ الجفاف

## الصداع بسبب نهط حياتك اليومي

- ◆ الإجهاد
- ◆ قلة النوم
- ◆ نقص الغذاء
- ◆ التوتر الشديد
- ◆ قلة شرب الماء





# افضل وقت تشرب فيه



الليمون  
بعد الاستيقاظ  
من النوم



الشاي الاخضر  
بعد الفطور



المياة المعدنية  
كل وقت



القهوة  
بعد الظهر



الحليب  
في العشاء



البابونج  
قبل النوم



معلوماتيون

تناول الزنجبيل ساخنا مرة واحدة في  
المساء يساعد على حرق الدهون، وإخراج  
السموم من الجسم.

## نقص فيتامين (A)



- 1- جفاف و تقشر الجلد.
- 2- ظهور تقرحات الفم.
- 3- العشى الليلي.
- 4- الإلتهابات المتكررة و خصوصاً في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي.



## نقص فيتامين (C)



- 1- الإصابات المتكررة بالبرد.
- 2- نزيف اللثة.
- 3- عدم التئام الجروح بسهولة.