الجزء الثالث

3

موسوعة

صحة الإنسان والعلم الحديث

د. حسن أحمد شحاتة

مكتبة الدار العربية للكتاب

Preview sample - page 1 of 20 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

القسم الأول

الأغذية.. وصحة الإنسان

الفصل الأول: الأطعمة.. والمأكولات

ـ أطعمة.. للذكاء ١٣

أولاً: الأطعمة الغنية بالبروتينات ١٣

ثانيًا: الخضراوات.. والفواكه ١٤

ثالثًا: الحبوب ١٤

ـ أطعمة.. تفتح لون البشرة ١٤

ـ طبق الفول بالطحينة.. يقلل التوتر والإجهاد ١٥

ـ الفول.. سبب سعادتك ١٦

ـ الفول.. وفوائده ١٧

ـ الفول السودانى.. يقى من الإصابة بمرض السكرى ١٨

ـ الخبز الأسمر.. يقلل الإصابة بمرض السكرى ١٨

ـ اكتشاف مصدر الخطورة.. فى البطاطس المقلية ١٩

Preview sample - page 2 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ـ الثوم . . أفضل صديق للصحة ١٩
ـ البصل . . مفيد للبنكرياس ٢١
ـ البصل . . فيتامين الحب ٢٢
ـ السلطة مع اللحوم المشوية . . لتفادى أخطارها ٢٢
ـ الخس . . يساعد على استرخاء الأعصاب ٢٣
ـ الخس . . يقوى النظر ٢٣
ـ زيت الزيتون . . وفوائده المتعددة ٢٣
ـ السبانخ . . صيدلية متكاملة ٢٤
ـ فوائد جديدة . . للسلق ٢٥
ـ الكرنب . . ينظم مستوى السكر فى الدم ٢٥
ـ الكرنب . . وقرحة المعدة ٢٥
ـ كعك جديد . . ينظف الكلى ويدر البول ٢٦
ـ السمك . . يحافظ على العقل ٢٦
ـ بعض أنواع الطعام . . تسبب الصداع ٢٧
ـ المستردة . . لإزالة آلام المفاصل ٢٧

الفصل الثانى: الفاكهة

ـ الفاكهة الطازجة . . تقلل من الإصابة بالجلطة والسرطان ٢٩
ـ الفواكه الطازجة . . تحسن وظائف الرئتين عند الأطفال ٢٩
ـ العنب . . أفضل فاكهة ٣٠
ـ الكراز . . مسكن قوى ٣١
ـ التمر . . غذاء ودواء ٣٢
ـ الخرشوف . . مفيد لمرضى السكر والكبد ٣٣
ـ المانجو . . تحمى من أمراض القلب ٣٤
ـ الرمان . . لعلاج عسر الهضم ٣٥
ـ التوت . . لعلاج الأنيميا ٣٥

Preview sample - page 3 of 20 - Soran University Academic Digital Library

- الجوافة . . تكافح نزلات البرد ٣٦
- البطيخ . . يفتت حصى الكلى ٣٦
- التين . . وفوائده المتعددة ٣٦

الفصل الثالث: السوائل

- الصحة والجمال . . فى قطرات الماء ٣٩
- الماء . . يخلصك من الاكتئاب ٤١
- تناول الماء بكثرة . . يضعف عملية الهضم ٤١
- الشاى الأخضر . . للحماية من الأغذية الملوثة ٤١
- قهوة بالشعير . . خالية من الكافيين ٤٢
- القهوة . . تقلل الإصابة بمرض السكر ٤٢
- الليمون . . لعلاج الزكام ٤٢
- الينسون . . يقوى الجهاز الهضمى ٤٣
- العرقسوس . . هاضم وملين ٤٣
- الحلفا بر . . يعالج الكحة ٤٤
- القرفة . . وفوائدها المتعددة ٤٤

Preview sample - page 4 of 20 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

القسم الثانى

أمراض العصر.. ومكافحتها

الفصل الرابع: أمراض القلب.. والوقاية منها

- سر.. تضخم القلب ٤٧
- العين.. تكشف أمراض القلب ٤٧
- الرياضة العنيفة.. تقلل الإصابة بأمراض القلب ٤٧
- التدخين السلبى.. وأمراض القلب ٤٨
- بروتين.. يساعد القلب على تطوير شرايين جديدة ٤٨
- أطعمة.. تفيد فى علاج ارتفاع الضغط ٤٩
- حليب الصويا.. يخفض ضغط الدم ٤٩
- فوائد جديدة.. لقرص الأسبرين ٥٠
- التدين.. علاج لأمراض القلب ٥١
- قبعة للقلب.. تحميه من الأزمات ٥١

Preview sample - page 5 of 20 - Soran University Academic Digital Library

الفصل الخامس: السمنة.. وعلاجها

- اكتشاف هرمون جديد.. يسبب السمنة ٥٣
- الرضاعة الطبيعية.. ورشاقة القوام ٥٣
- إكسير.. للرشاقة ٥٤
- لحم الضأن.. لا يسبب السمنة ٥٤
- الاكتئاب.. يسبب البدانة للمراهقين ٥٥
- الكاكاو.. لإنقاص الوزن ٥٥
- الفانيليا.. لإنقاص الوزن ٥٥
- الخروب.. لإنقاص الوزن ٥٦
- نبات آمن.. لإنقاص الوزن ٥٦
- بديل للسكر.. يصلح للريجيم ٥٧
- كل أنظمة الريجيم.. فاشلة ٥٧
- الحلبة.. صحة ورشاقة ٥٨
- فكر.. تخس ٥٩
- الطفل البدين.. مظلوم ٥٩

الفصل السادس: السرطان.. والوقاية منه

- التلوث.. يسبب السرطان ٦٣
- العلاج بالهرمونات.. خطر ٦٣
- التدخين فى سن المراهقة.. يسبب سرطان الثدى ٦٤
- الخمور.. تسبب سرطان الثدى ٦٤
- صباغة الجلد.. تسبب السرطان ٦٤
- وسيلة جديدة.. للكشف عن سرطان البروستاتا ٦٥
- كشف سر.. سرطان الثدى ٦٥
- اكتشاف مبكر.. لسرطان الرئة ٦٥
- الأسبرين.. يقاوم سرطان المبيض ٦٦
- زبادى جديد.. للحماية من أمراض القلب والسرطان ٦٦

Preview sample - page 6 of 20 - Soran University Academic Digital Library

- الرضاعة الطبيعية.. تقى من سرطان الثدى ٦٧
- البيض.. يحمى من الإصابة بسرطان الثدى ٦٧
- الأرز بالكارى.. علاج لسرطان القولون ٦٨
- علاج الكبد من السرطان.. خارج جسم الإنسان ٦٨
- تدريب الكلاب.. على اكتشاف السرطان ٦٩
- الكلاب.. تشم رائحة السرطان ٦٩
- سرطان الرئة.. يحاصر المدخنين ٧٠
- الفيروسات التى تصيب الدجاج.. تعالج الأورام السرطانية ٧١
- القطط والكلاب.. لمكافحة السرطان ٧١
- خروف البحر.. يساعد فى مكافحة السرطان ٧٢
- علاج جديد.. لسرطان الكبد ٧٢
- علاج.. لسرطان الجلد ٧٣
- اكتشاف مادة نباتية.. تساعد فى علاج أورام الدماغ ٧٣
- بكتيريا الدفتيريا.. لقتل خلايا الدماغ السرطانية ٧٤
- القمح.. يقى من سرطان الثدى ٧٥

Preview sample - page 7 of 20 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

القسم الثالث

طرائف وعجائب.. طبية

الفصل السابع: طرائف وعجائب.. طبية

- حالتك النفسية.. يكشفها جلدك ٧٩
- الحب الحقيقى.. ينقل الأمراض ٨٠
- النوم الكثير.. يسبب الأمراض ٨١
- الأخ الأصغر.. أكثر عبقرية ٨٢
- أبناء المعمرين.. محظوظون ٨٣
- العلاج.. بالأحجار ٨٣
- قميص.. يخبر صاحبه بحالته الصحية ٨٤
- العمل.. يطيل عمر الإنسان ٨٥
- البكاء.. يطيل العمر ٨٥
- الألبان المختمرة.. تطيل العمر ٨٦
- لا ترضعى طفلك.. وأنت حزينة ٨٦

Preview sample - page 8 of 20 - Soran University Academic Digital Library

- سر . . العمر الطويل ٨٧
- الغيرة . . تسبب آلام الظهر والمفاصل ٨٨
- الصلاة . . تخفف آلام المفاصل ٨٨
- اللبان . . يساعد على سرعة الشفاء ٨٩
- لا علاقة بين ضعف الذاكرة . . وطول العمر ٩٠
- الإفطار . . يقوى الذاكرة عند كبار السن ٩١
- قلة الطعام . . تؤجل الشيخوخة ٩٢
- اضطرابات الطعام . . تسبب الاكتئاب ٩٢
- الصوم . . يخلص الجسم من الاختناق البيوكيميائى ٩٣
- الصوم . . يذيب دهون الكبد ٩٣
- الجبنة . . تحمى الأسنان ٩٤
- جهاز للسمع . . بالأسنان ٩٤
- الأمومة . . تنعش الذاكرة ٩٥
- علاج فقرات الظهر . . بالبروتينات ٩٥
- ممارسة الرياضة لعلاج الاكتئاب ٩٦
- صعود السلم . . يقلل مستويات الكوليسترول فى الدم ٩٦
- الكوليسترول . . يحسن ذاكرة المخ ٩٧
- براءة البيض . . من تهمة الإصابة بالكوليسترول ٩٧
- مضادات الشيخوخة . . تسبب مرض السكر ٩٨
- الغذاء قليل الدسم . . يبطئ بوادر الشيخوخة ٩٨
- ملابس . . ذكية ٩٩
- ملابس . . ضد الإشعاع ٩٩
- الهاتف المحمول . . لا يسبب السرطان ٩٩
- قبعة . . تحمى من أخطار المحمول ١٠٠
- إدمان الكومبيوتر . . يسبب جفاف العين ١٠٠

Preview sample - page 9 of 20 - Soran University Academic Digital Library

- زواج الأقارب.. يسبب سمنة الأطفال ١٠١
- الشيكولاتة.. تحمى الأسنان من التسوس ١٠٢
- العلاج بالضحك ١٠٣
- التدخين.. يغير المخ ١٠٣
- الضغوط العصبية الخفيفة.. مفيدة ١٠٤

Preview sample - page 10 of 20 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

القسم الرابع
للنساء.. فقط

الفصل الثامن: ما يهم .. المرأة

- السكتة الدماغية.. تهدد النساء أكثر ١٠٧
- مشابهات طبيعية للإستروجين.. للوقاية من هشاشة العظام ١٠٧
- العطر.. يخفف من تقلبات سن اليأس ١٠٨
- قلوب النساء.. فى خطر ١٠٩
- لا تقفى طويلاً.. فى المطبخ ١٠٩
- جمال الوجه.. باليوجا ١١٠
- تغلبى.. على سن اليأس ١١١
- التوتر.. يصيب المرأة بالنسيان ١١٢

الفصل التاسع: للحوامل .. فقط

- جينات الزوج.. تحدد مدة الحمل وموعد الولادة ١١٣
- الأكل ببطء والاسترخاء.. يقاومان «الوحم» ١١٤

Preview sample - page 11 of 20 - Soran University Academic Digital Library

- الوصايا الطبية.. لأغذية الحوامل ١١٥
- الموسيقى.. تسهل الولادة ١١٦
- السكريات.. تخفف آلام الوضع ١١٧
- مخاطر الولادة القيصرية ١١٧
- البدانة.. تؤخر الحمل ١١٨
- الحمل بعد الخمسين.. ممكن ١١٩
- القهوة.. تسبب الإجهاض ١١٩
- ابنك «أشول».. بسبب «السونار» ١٢٠
- رغيف فينو .. للحوامل ١٢٠

الفصل العاشر: الطفل

- التدليل الزائد.. معناه طفل ضعيف الشخصية ١٢١
- الإحباط.. يزيد ساعات نوم الأطفال ١٢٢
- ارتفاع ضغط الدم.. يصيب الأطفال ١٢٢
- إصابة المواليد بـ «اليرقان».. تحميهم من بعض الأمراض ١٢٣
- أطعمة.. لتنمية ذكاء الطفل ١٢٤
- الوزن.. يؤثر على ذكاء الطفل ١٢٥
- التلعثم فى الصغر.. سبب «الشخير» فى الكبر ١٢٥
- نوم الأطفال على الظهر.. أفضل ١٢٥
- عقار جديد.. يُحسن تنفس أطفال الحضانات ١٢٦
- فول.. لا يسبب أنيميا الفول ١٢٦
- جهاز جديد.. للسيطرة على التلعثم والتأتأة ١٢٧
- الشيكولاتة والتوابل.. سبب شقاوة الأطفال ١٢٧
- أمراض الشيخوخة.. تصيب الأطفال ١٢٨
- اكتئاب.. الأطفال ١٢٩
- الشيكولاتة.. تزيد من عدوانية الطفل ١٢٩

Preview sample - page 12 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ـ أحلام الطفل.. تكشف أفراحه وأحزانه ١٣١
ـ مناغاة الأطفال.. تنشط مركز الكلام لديهم ١٣٢
ـ نقص الأكسجين.. خطر على المبتسر ١٣٢
ـ الملح الزائد.. خطر على الطفل ١٣٣
ـ حلوى.. لعلاج الأنيميا عند الأطفال ١٣٣
ـ الإصابة المتكررة بالبرد.. تقوى مناعة الطفل ١٣٣
ـ كيف تبعدين الإنفلونزا.. عن طفلك ١٣٥

Preview sample - page 13 of 20 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

القسم الخامس

التلوث.. والسلوكيات الخاطئة

الفصل الحادى عشر: التلوث.. وأخطاره

- التلوث.. يزيد معدلات إصابة الأطفال بمرض التوحد ١٣٩
- التلوث.. يسبب تصلب الأنسجة وضمور العضلات ١٤٠
- أزمة قلبية.. بسبب الضوضاء ١٤٠
- مستحضرات التجميل.. خطر يهدد صحة الإنسان ١٤١
- «بزازات أطفال».. مصنوعة من مخلفات القمامة ١٤٣
- التلوث.. بالمعادن الثقيلة ١٤٤
- حتى تكون زيوت القلى.. آمنة ١٤٦
- الأسمدة العضوية.. أفضل ١٤٦
- تكنولوجيا فضائية.. للحد من التلوث ١٤٧
- المساحات الخضراء.. تطيل العمر ١٤٧

Preview sample - page 14 of 20 - Soran University Academic Digital Library

الفصل الثانى عشر: السلوكيات الخاطئة.. وتلوث الغذاء

- الكيميائيات.. وتلوث الغذاء ١٤٩
- مكسبات الطعم واللون.. وتلوث الأغذية ١٤٩
- أملاح النيتريتات.. وأخطارها ١٥٠
- التأثيرات الضارة.. للمواد الحافظة ١٥١
- علب الصفيح.. وتلوث الأغذية المحفوظة بها ١٥١
- الممارسات الخطيرة.. فى تسمين الماشية ١٥٢
- آثار لحوم الحيوانات المعالجة.. على الإنسان ١٥٣
- عليقة للحيوانات من الدم والعظام.. تسبب السرطان ١٥٣
- تلوث اللبن ومنتجاته ١٥٤
- تلوث الجبن ١٥٥
- تلوث اللحوم.. أثناء نقلها وبيعها ١٥٥
- محارق القمامة.. تشوه الأجنة ١٥٦

Preview sample - page 15 of 20 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

القسم السادس

بعض الأمراض.. والتداوى بالنباتات

الفصل الثالث عشر: العلاج.. بالنباتات

- الزهرة القرمزية.. علاج للإنفلونزا ١٥٩
- «اللالوب».. للتخلص من سموم الفطريات ١٥٩
- «الماشروم».. العلاج السحرى لأمراض السرطان ١٦٠
- القرنفل.. للتخلص من ملوثات الغذاء ١٦٠
- البرسيم الأحمر.. يحمى من سرطان البروستاتا ١٦١
- الشيح بابونج.. للتخلص من حموضة المعدة ١٦١
- علاج للصدفية.. من الصبار وصمغ العسل ١٦٢
- الزعتر.. غذاء ودواء ١٦٢
- زيت الزعتر.. وفوائده ١٦٣
- النعناع.. للجرى ١٦٣
- الرجلة.. وقاية وعلاج للأورام السرطانية ١٦٤

Preview sample - page 16 of 20 - Soran University Academic Digital Library

- الحناء.. جمال طبيعى وعلاج فعال ١٦٤
- صيدلية عيش الغراب.. الكاملة ١٦٥
- مادة نباتية.. تساعد فى علاج أورام الدماغ ١٦٦
- العطور.. وأنوثة المرأة ١٦٧
- الأخشاب.. تعالج حب الشباب ١٦٧
- البقدونس.. للتقوية والهضم ١٦٨

الفصل الرابع عشر: بعض الأمراض.. وعلاجها

- اكتشاف علاج.. للإيدز ١٦٩
- لقاح بلچيكى.. ضد الإنفلونزا ١٦٩
- الضغط العصبى.. والصداع ١٧٠
- تعليمات.. لمرضى خشونة الركبة ١٧٠
- أربطة طبية.. ذكية ١٧١
- الجديد فى علاج.. الشلل الرعاش ١٧٢
- أمل جديد.. لمرضى الزهايمر ١٧٣
- أبحاث حديثة.. لحماية الشباب من الأزمات الطبية الحرجة ١٧٣
- العلماء يحددون.. چينات الفصام ١٧٤
- غاز الأوزون.. لمنع تسوس الأسنان ١٧٤
- مفاهيم خاطئة.. عن الصرع ١٧٤
- كيف تتجنب الإصابة.. بالأنيميا ١٧٧

الفصل الخامس عشر: جهاز المناعة.. وتنشيطه

- الوصايا العشر.. لتنشيط جهاز المناعة ١٧٩
- الجهاز المناعى.. والجهاز العصبى المركزى ١٨١
- الانفعالات.. والجهاز المناعى ١٨٢
- جهاز المناعة.. وعلاقته بالمزاج ١٨٣
- عنصر الزنك.. وجهاز المناعة ١٨٤

Preview sample - page 17 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ـ العلاقة الطيبة بين الناس.. تنشط جهاز المناعة لديهم ١٨٥
ـ توقع الأحداث المرحة.. يعزز جهاز المناعة ١٨٦
ـ الشيكولاتة.. تقوى جهاز المناعة ١٨٦
ـ الشاى.. يدعم مناعة الجسم ١٨٦
ـ الزنجبيل والكركم.. يقويان المناعة فى الجسم ١٨٧
ـ السكر.. يضعف جهاز المناعة ١٨٧
ـ الخلافات الزوجية والسهر.. يضعفان جهاز المناعة ١٨٧

Preview sample - page 18 of 20 - Soran University Academic Digital Library

المحتويات

القسم السابع

موضوعات.. متنوعة

الفصل السادس عشر: موضوعات.. متنوعة

- الساعة البيولوجية.. وصحة الإنسان ١٩١
- مضاعفات السكر.. والوقاية منها ١٩٢
- السباحة.. علاجًا ١٩٣
- اكتشاف دوائر عصبية.. تتحكم فى مشاعر الإنسان ١٩٤
- الشمس.. العدو الأول للعين ١٩٤
- كشف جديد.. يطيل عمر الإنسان ١٩٥
- فيتامين «سى».. يمنع حصوات المرارة ١٩٥
- فيتامين «إى».. يقلل الإصابة بالشلل الرعاش ١٩٥
- فيتامين «أ» و «هـ».. لتنشيط الذاكرة ١٩٦
- لنعومة.. الشفاه ١٩٦
- فيتامين «ب».. يحافظ على قوة الذاكرة وسلامتها ١٩٦

Preview sample - page 19 of 20 - Soran University Academic Digital Library

ـ الروائح العطرية.. تحمى الرئتين من التلف ١٩٧
ـ اكتشاف الجين.. المسبب للزهايمر ١٩٨
ـ المشى.. يحمى العظام ١٩٨
ـ اختبار جديد.. لاكتشاف الطاعون ١٩٩
ـ دراسات أمريكية.. تثبت فوائد الصلاة الجسدية ١٩٩
ـ إعاقة ذهنية.. تؤثر على سلوك الإنسان ٢٠٠
ـ رغيف بالأعشاب.. لمرضى السكر ٢٠٠
ـ العلاج بالهرمونات.. يسبب العته ٢٠١
ـ ألعاب الفيديو.. تنمى الإدراك البصرى ٢٠١
ـ مشاهدة العنف.. تولد العنف ٢٠١

Preview sample - page 20 of 20 - Soran University Academic Digital Library