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 أنّه 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 أنّه 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 بـ: الأناناس – الجريب فروت – الزبادي قليل الدسم – التفاح الأخضر.