

١. ابتعد عن السموم البيضاء الثلاثة: السموم البيضاء هي الملح والسكر والدقيق الأبيض تجنبها قدر الإمكان فهي مضره بالتأكد قلل من الملح قد الإمكان واستعض عن السكر بالعسل واستخدم الدقيق الأسمر بدل الأبيض.

---

٢. مضغ الخضار جيدا : ان مضغ الطعام جيدا يزيد من نسبة المواد الكيماوية المكافحة للسرطان التي تطلقها الخضراوات مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط .

---

٣. المشي يوميا : المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من إمكانية الإصابة بمرض السرطان بنسبة ١٨ ٪ ويساعد على التخلص من ٣ كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم .

---

٤. الإكثار من تناول اللوز : يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر لها النظام الغذائي اليومي .

---

٥. إضافة القرفة على القهوة : ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكولسترول في

الدم ويساعد الجسم على استخدام الأنسولين بفاعلية أكثر وبالتالي فهو مفيد جدا لمرضى السكري إذا داوموا عليه.

---

٦. لا داعي للعجلة والسرعة : لابد من اخذ الوقت عند القيام بالإعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم .

---

٧. أضف نصف ملعقة صغيرة من الحبة السوداء إلى كوب لبن الزبادي خالي الدسم وتناول ذلك يوميا إن أمكن .

---

٨. ٣ حصص يومية من الخضار والفواكه : احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل ٣ حصص يومية فبالإمكان أن تخفف من خطر الإصابة بالنوبة القلبية بنسبة ٧٠ % .

---

٩. الثوم صيدليه عجيبة يقي من كثير من الأمراض: الثوم من أعجب الأدوية الطبيعية لكثير من الأمراض ولكن بعد استعماله امضغ شيء من الخضروات الخضراء مثل البقدونس حتى تزول رائحته ونظف فمك قبل الذهاب للمسجد.

---

١٠. المر أفضل مضاد حيوي: المضادات الحيوية الكيماوية مضره جدا إذا أكثرت من استعمالها ولكن المر مفيد كمضاد حيوي وله فوائد أخرى كثيرة وليس له أي مضر فاستخدموه عند الحاجة لمضاد حيوي تجدوه عند العطارين ومحلات التداوي بالأعشاب .

---

١١. احرص على متابعة نوع الشاممة على الجلد : تشير الأبحاث إلى أن القدرة على ملاحظات التغيرات التي تطرأ على الشامات المختلفة على الجلد تزداد بنسبة ١٣% وان الحرص في ملاحظتها يجنب الإصابة بالسرطان .

---

١٢. نظافة الأسنان : احرص على تفادي ترطيب فرشاة الأسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث أن الفرشاة الجافة تزيد من إمكانية التخلص من البلاك بنسبة ٦٧% .

---

١٣. النوم بشكل أفضل : تناول التفاح لمكافحة الأرق والنوم بشكل عميق فالنوم يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية .

---

١٤ . استخدم الخل دائما : الخل وخاصة خل التفاح من افيد المواد للجسم وفوائده لاتحصى استخدموا ملعقة صغيرة مع السلطة يوميا .

---

١٥ . شرب الشاي الأخضر : ينصح بتناول كوب من الشاي الأخضر يوميا والذي يمنع التأكسد في خلايا الجسم ، ويخفف من إمكانية حدوث السرطان ولنتائج أفضل اشربوه مركزا بدون سكر.

---

١٦ . تناول السمك مرة في الأسبوع : على الرغم من ان الاختصاصيين يوصون بتناول حصتين من السمك أسبوعيا ، إلا إن تناول حصة واحدة يمكن أن تساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية ، والسمك مفيد لصحة القلب والدماغ .

---

١٧ . حبة تفاح كل يوم تجنبك الطبيب : نصيحة قديمة ولكنها صحيحة فعلا التفاح مفيد جدا تعودوا على تناول تفاحه يوميا وسوف تلاحظون تحسنا في صحتكم.

---

١٨ . الإكثار من تناول الفاكهة : تناول الفاكهة الطبيعية بين الوجبات حيث تساعد على الهضم وتخلص الجسم من السموم والشوائب ..

---

١٩. زيت الزيتون صيدليه متكاملة: زيت الزيتون من اغرب المواد الطبيعية التي لها فوائد لاتحصى فحافظوا عليه يوميا شربا ودهانا.

---

٢٠. احرص على الحجامة النبوية ولو مره كل ستة أشهر : حيث يؤكد العلم الحديث أن فوائدها لاتعد و لاتحصى ..

---

---

٢١. لا لحمل الاغراض الثقيلة : ابتعد عن حمل اي حقائب ثقيلة كي لا تؤثر على العمود الفقري او على طريقة الوقوف والسير بشكل سلبي .

---

٢٢. الانتباه للون اللسان : يمكن للون اللسان أن يكون مؤشرا لمشكلات صحية لذا احرص على لونه واكتسابه لأي لون مختلف ، فاللون الأبيض يدل على ضعف في جهاز المناعة واللون الأصفر يدل على الإفراط في الطعام والشراب والأحمر في طرف اللسان يعتبر مؤشرا على الإجهاد النفسي .

---

٢٣. **التنزه خارج المنزل** : التغير والخروج عن الروتين اليومي يساعد في رفع المعنويات والابتعاد عن التوتر والاكتئاب اذ يجب اعداد برنامج للتنزه خارج المنزل وزيارة الاهل والأقرباء والأصدقاء .

---

٢٤. **نظافة الجسم والملابس** : قد لا ترى بالعين المجردة ما يحمله جسمك او تحمله ملابسه من الميكروبات ولكن تغييرها ونظافتها يمنع الاصابة باي جراثيم وميكروبات خفيفة خاصة مع حرارة الطقس والنظافه من الإيمان.

---