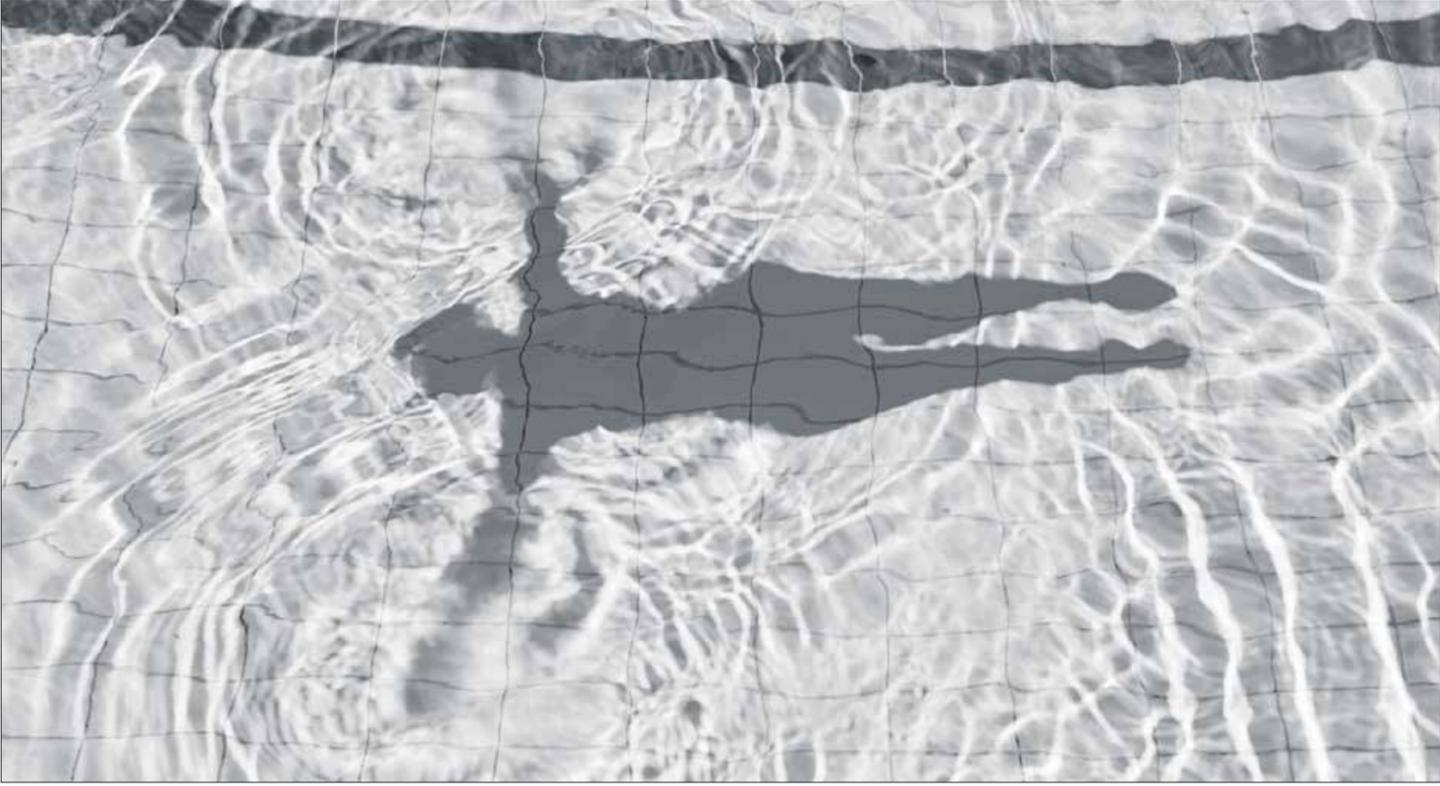


هوامش

يشير عدد من الدراسات الحديثة، إلى مجموعة من المواد الغذائية والمشروبات، التي تلعب دوراً مهماً في تحسين راحة جسم الإنسان، وكذلك طرد الروائح غير المستحبة



تعمل المياه على تخليص الجسم من السموم والنفايات (Getty)

رائحة الجسم

أغذية ومشروبات بقدرات تعطيرية

يارا حسين

يُعتقد أنّ التعرق وإهمال النظافة اليومية، إلى جانب بعض المشاكل الصحية، هي ما يسبب الرائحة الكريهة. وهذا صحيح نسبياً. لكن بعض الدراسات الحديثة، وجدت أن نوعية الطعام المتناول، تؤثر أيضاً على رائحة الجسم. فما هي الأغذية والمشروبات التي تحسن رائحة الجسم؟



بيّنت الدراسات، أن تناول المياه بشكل كاف، يخلص الجسم من الرائحة غير المستحبة، إذ تعمل المياه على تخليص الجسم من السموم والنفايات، وغسله من الداخل، وطرده كل الروائح غير المرغوبة. فتناول من 6 إلى 9 أكواب يومياً من الماء كاف لهذه الغاية، كما أنها مفيدة في الحفاظ على وظائف الجسم الحيوية، وتساعد في عملية الهضم وتقليل الإمساك، وترطيب البشرة، وتقليل الشعور بالصداع.

الماء

تحتوي الخضروات ذات الأوراق الخضراء، مثل السبانخ والجرجير

الخضروات الورقية

تحتوي الخضروات ذات الأوراق الخضراء، مثل السبانخ والجرجير

الحمضيات

تساهم الأحماض الموجودة في الحمضيات على التخلص من السموم التي تسبب الرائحة غير المستحبة للجسم، وتمنحه رائحة منعشة. الحمضيات، مثل البرتقال والليمون والغريب فروت، من الفواكه الغنية بالألياف، التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، كما أنها غنية بفيتامين سي، الذي يعمل كمضاد أكسدة يقوي الجهاز المناعي، ويحمي الجسم من الإصابة بالأمراض.

بعد الزبادي من الأطعمة المغذية لغناه بالبروتين والكالسيوم وفيتامين د، كما أنه من الأغذية الخفيفة سريعة الهضم، والتي لا تترك بعد هضمها بقايا أو

الزبادي

تدني مستواه يوماً بعد يوم، فهناك شجائر حام في أثناء الاستعداد لتشييع الفقيد بين عدد من المثلثات، وقد كان هذا الشجار سبباً لنشر غسيل قدر أمام الجمهور تبنته ممثلة لم تحقق شهرة (غادة إبراهيم) تجاه ممثلتين مثيرتين للجدل بتصريحاتهما وأفعالهما، إلهام شاهين ويوسي شلبي، مع الإشارة إلى صلة قرابة بينهما. ومن قصص جرى تداولها أن سمير صبري كان يعيش وحيداً في أيامه الأخيرة، وقد أصرّ على البقاء في غرفة في فندق، لكي لا يموت وحيداً، وهذا الإحساس أو الخوف وحده كفيل بأن يقضي على حلاوة الحياة التي تغتني بها، وطالما أغرانا بمحبتها ذلك الرشيح الأنيق في كل مناسبة.

غنى سمير صبري للحياة، ودعا إلى حبها رغم آلامها، وقد تألم كثيراً فيها. وخلال عمره المديد (86 عاماً) عانى من المرض والوحدة، ولم يكن أحدٌ يخيل له أن هذا الفنان الشامل من الممكن أن ينتهي هذه النهاية، وأنت قد فتحت عينيك على الدنيا الطولة التي أكد على وصفها، ورأيت يتقافز بين السنوات، ويغني بحفةٍ محببةٍ بصوته الدافئ. ولذلك، عليك ألا تترك أبداً إلى ما تراه من مظاهر حوله، ولا تتوقع

باختصار

يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة (البوليفينول) التي تحارب نمو البكتيريا، وتساعد في تقليل مركبات الكبريت التي تسبب رائحة النفس الكريهة

■ ■ ■

يساعد تناول كوب من القرفة على جعل رائحة الجسم عطرة جميلة. كما يمكن تناولها من خلال إضافتها لبعض أصناف الطعام

■ ■ ■

تحتوي الخضروات ذات الأوراق الخضراء، مثل السبانخ والجرجير واللث والسلق، على مستويات عالية من الكلوروفيل الذي يعمل كمزيل طبيعي للروائح الكريهة

الكريهة، وبالتالي تحافظ على رائحة أنفاس منعشة. ويمكن تناول الشاي الأخضر كمشروب، أو مستخلصات الشاي الأخضر كمكمل غذائي، يحارب بكتيريا الفم، ويقضي على الرائحة الكريهة. كما تساعد أحماض التانين الموجودة في الشاي الأخضر والأسود، في الحفاظ على الأقدام جافة، فنقع القدمين بالشاي الأخضر مرة واحدة يومياً، يساعد على منع تعرقهما وحل مشكلة رائحة القدم.

المشروبات العشبية

شاي الأعشاب، خصوصاً النعناع والزعرور البري والقرنفل والزنجبيل واليانسون والبابونج والهيل، فعال في تحسين رائحة الجسم وإزالة الروائح الكريهة. وتحتوي جميع هذه الأعشاب على مضادات الأكسدة، ومواد طبيعية تساعد الجسم على طرد السموم والنفايات المتراكمة، والتي تساهم في انبعاث رائحة الجسم غير المرغوبة. وتمكن إضافة هذه الأعشاب إلى بعض الأطعمة، أو تناول منقوعها مثل الشاي، كما يمكن إضافتها إلى مشروبات، أخرى كالشاي الأسود والأخضر والهنّ.

ماء الورد

يمكن استخدام ماء الورد لتحسين رائحة الجسم، فإضافة قطرات من ماء الورد إلى زجاجة من الماء وتناولها طوال اليوم تساهم في تحسين رائحة الجسم وتنقية البشرة والتخلص من فضلات الجسم. كما أنّ تناول كوب من ماء الورد مع النعناع وعصير الليمون يزيد من الروائح المستحبة والمنعشة للجسم.

أن كل هؤلاء المشاهير والأثرياء والمطلين على وسائل الإعلام بوجوه ضاحكة متفائلة، يرفلون في السعادة الحقيقية فعلاً. في الجنائز ومراسم التشييع، تخرج القصص الجانبية العشوائية التي تكشف عن خبايا قلوب وأسرارها، مثل اتهام الممثلة النصف مشهورة، غادة إبراهيم، المذيعه بوسي شلبي بأنها قد أوقعت الساحر محمود عبد العزيز في شبكها، وتزوجته ردحا بسبب لجونها إلى السحر. وبالمنااسبة، راجت قصص كثيرة عن تعاطي أهل الفن والمشاهير مع

”

في الجنائز ومراسم التشييع، تخرج القصص الجانبية العشوائية التي تكشف عن خبايا قلوب وأسرارها

“

وأخيراً

سكّر... والله الدنيا سكّر

سها حسن

لا يُعقل أن يموت من غنى أغنية رُدّها الكبير والصغير «سكّر.. والله الدنيا سكّر» وحيداً في غرفة فندق. ستشعر بتفاهة الحياة، أو أنها كذبة حين تقرأ خبر موته هذا، فهو قد خرج ليغني هذه الأغنية قبل نصف قرن، لكي تكون من أسباب شهرته، وكذلك لكي يرُدّها الصغار والكبار في كل مناسبة، فكلماتها تبعث على الأمل، وفيها دعوة إلى ترك اليأس، وكذلك دعوة إلى أن تعيش يوماً، ولا تفكر بالقدام، ولا الماضي. ورغم ذلك، فصاحب هذه الأغنية الذي لم يتوقف عن إيجاد مناسبة لكي يغنيها قد رحل تاركاً خلفه ما خططه للمستقبل من رقم هاتف ومبلغ مالي مناسب، للتواصل مع مسؤول إجراءات دفنه.

رحل الفنان الشامل، سمير صبري، قبل أيام. وقد سادت حالة حزن في الوسط الفني لرحيل ملك البهجة، وخرج زملاؤه من أهل الفن كما اعتادوا لرتائه، ولتأكيد أنهم كانوا بقربه، وعلى اتصال به كالعادة، والكذب بانن في حديثهم وأدعائهم. وكما يحدث في كل حالة رحيل في الوسط الفني، يُكشف

السحرة والذجالين، واتخاذ السحر وأعماله وسيلة للانتقام من بعضهم وصيد الأزواج من الأخريات. وفي الجنائز ومراسم التشييع، تخرج صور الوفاء، وقد رأينا خلال مراسم تشييع من أوهمننا أن الدنيا حلوة مثل السكر من يتوكأ على عكاز السنين، ويصرّ على ملاحقة موكب التشييع، وهو السيناريست والمنتج، فاروق صبري، وليس ببعيد الوفاء والحب الحقيقيان والصادقان في مراسم تشييع شهيدة الواجب الصحافي والإنساني، شيرين أبو عاقلة. وقد أظهرت جنازتها حبّ زملائها لها وحب بعضهم بعضاً، وحرصهم على البقاء على قلب رجل واحد، من أجل مصلحة العمل الصحافي، ومن ثم مصلحة الوطن. وعلى عكس ما ظهر من خلافات وتراشق واتهامات، في أثناء مراسم تشييع ممثل قضي جل عمره في وسط ندر فيه الوفاء والحب. في حادثة وفاة الممثل والمذيع، سمير صبري، عبّر كثيرة، كما ذكرت، ولكنك يجب أن تتوقف قليلاً أمام الدرس الأكبر في الحياة الدنيا التي أخطأ كثيراً سمير صبري في وصفها، ولأنه قد أخطأ فهو لم يترك وريثاً من صلبيه يسير في جنازته، ولا حبا حقيقياً يشييعه.