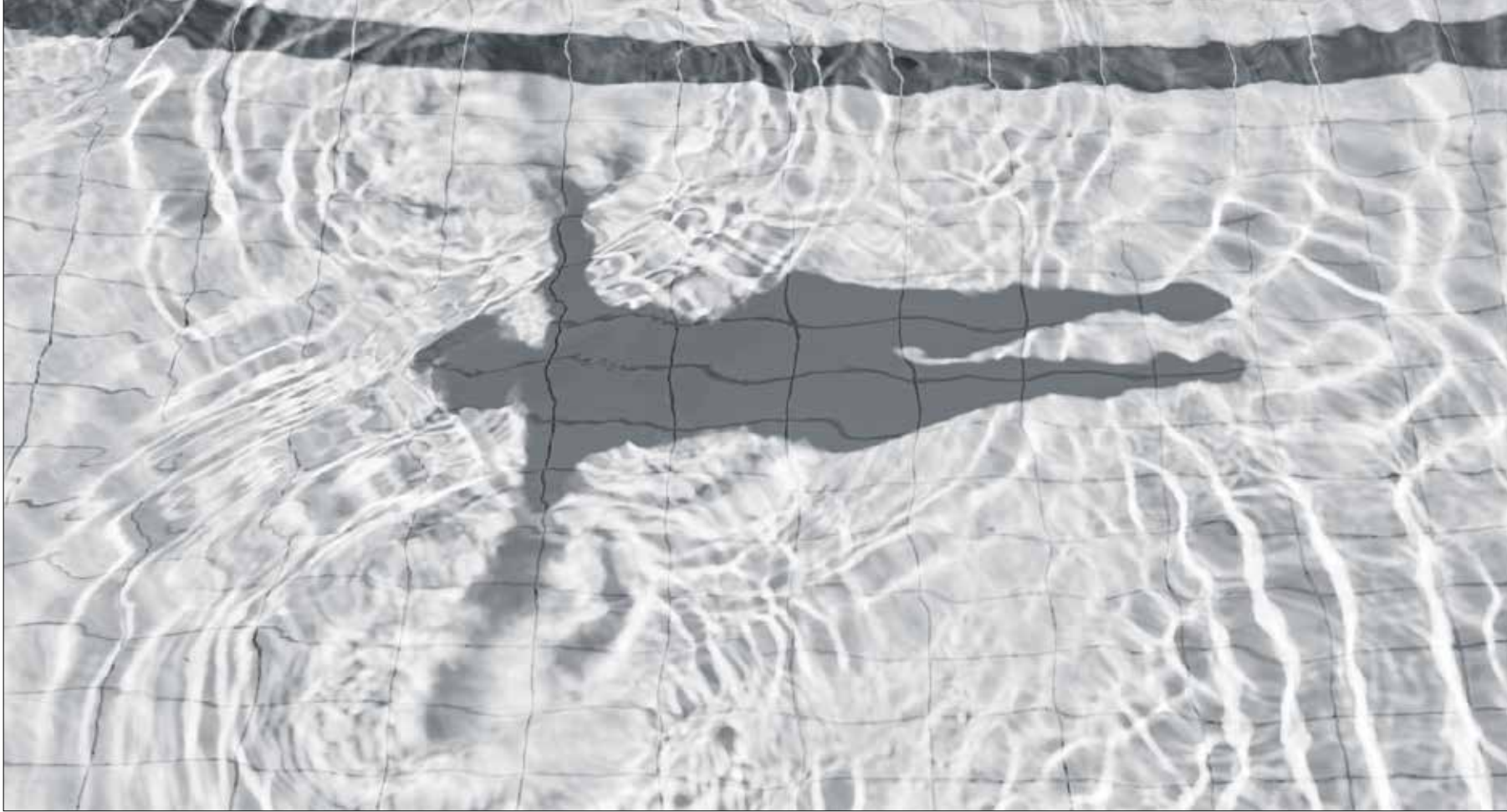


## هوامش

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 تخلص 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 تخلص 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.

## الخضروات الورقية

تحتوي الخضروات ذات الأوراق الخضراء، مثل السبانخ والجرجير

واللفت والسلق، على مستويات عالية من الكلوروفيل الذي يعمل كمزيل طبيعي للروائح الكريهة. يساعد تناول الخضّر الورقية على الحفاظ على مستويات متوازنة من درجة الحموضة (pH) داخل الجسم، ويقلل من مستويات القلوية، ما يساعد بدوره على منع جفاف الفم، الذي يسبب رائحة الفم الكريهة.

## 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.

## الزبادي

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

تعفن، ويحتوي الزبادي أيضاً على البكتيريا النافعة، التي تفيد الجهاز الهضمي وتساهم في القضاء على الجراثيم والبكتيريا، وتخلص الجسم من السموم والنفايات التي تتسبب برائحة الجسم السيئة.

## القرفة

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

## الشاي الأخضر

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

## 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 وجذابة، كما يمكن تناولها من خلال إضافتها لبعض أصناف الطعام

## ■ ■ ■

تحتوي الخضروات ذات الأوراق الخضراء، مثل السبانخ والجرجير واللفت 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.

## وأخيراً

## سكر... والله الدنيا سكر

سما حسن

لا يُعقل أن يموت من غنى أغنية رُدّها الكبير والصغير «سُكر.. والله الدنيا سُكر» وحيدا في غرفة فندق. تستشعر 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، فكلما تبعت 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

تدني مستواه يوماً بعد يوم، فهناك شجارٌ حام في أثناء الاستعداد لتشييع الفقيد بين عدد من المثلاث، وقد كان هذا الشجار سبباً لنشر غسيل قدر أمام الجمهور تبنته ممثلة لم تحقق شهرة (غادة إبراهيم) تجاه ممثلين مثيرتين للجدل بتصريحاتهما وأفعالهما، إلهام شاهين ويوسي شلبي، مع الإشارة إلى صلة قرابة بينهما. ومن قصص جرى تداولها أن سمير صبري كان يعيش وحيدا في أيامه الأخيرة، وقد أصرّ على البقاء في غرفة في فندق، لكي لا يموت وحيدا، وهذا الإحساس أو الخوف وحده كفيل بأن يقضي على حلاوة الحياة التي تغنى بها، وطالما أغرانا بمحبّتها ذلك الرشيح الأنيق في كل مناسبة. غنى سمير صبري للحياة، ودعا إلى حبّها رغم آلامها، وقد تألم كثيراً فيها. وخلال عمره المديد (86 عاماً) عانى من المرض والوحدة، ولم يكن أحدٌ يخليل له أن هذا الفنان الشامل من الممكن أن ينتهي هذه النهاية، وأنت قد فتحت عينيك على الدنيا الطولة التي أكد على وصفها، ورأيت بتفافن بين السنوات، ويغنى بحفّة محبّبة بصوته الدافئ، ولذلك، عليك ألا تترك أبداً إلى ما تراه من مظاهر حوله، ولا تتوقع

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

”

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

“