

الكونستروال..العاورق واحد لشريين القلب والدماغ

نسله وارثات صحة في كيفية تجنب أخطاء

يأتي ويزداد نهمنا لأكل الأعمة الدسمة التقليدية، وفيما يلي تقدم لك سينكون مقدورنا أيضاً بـ مثل هذه التقنيات تلك عبر الشاشة، أو بالأسعار تجذبنا في الأطباء الصعب أو شبيهها تسببيها في الأعماق، لكن حقنها لا يمكنها أن تجلب أي شيء مسحري في ما يتعلّق بالمال الشفوي.

لقد شرعاً، يقول بيرسون، تفهم علم الأعصاب وأدراك بعض هذه الأفكار والمبادئ في أساليب عمل الكوبيوترات، لأنّه لا يوجد سبب لأن تظل هذه مجرد علم رماديٍ ملئه من الداخل بثرارات السليكون، وأن لا يستطع

استخدام المواد الضخمة آداً بعد الضربة، من هنا لا يوجد ما يعنّي

تفعل الشيء ذات الذي يجعل الدماغ، وهذا ما قد

نوعان من النواقل للكونستروال في الدم:

١ - الليبوبروتين المخضض الكثافة، حامل الكونستروال الضار للشريين الذي يتصل عن العصب، دخول ذلك ويتنقل إلى خلايا جدران الشريين مما يصلّها ويوضّع قطّرها تضيق تزوّد الأعضاء التي تغذّيها مما يؤدي إلى تعطيل عمل هذه الأعضاء فتُقلّل من سد حاجات الجسم.

٢ - الليبوبروتين العالي الكثافة، وهو مفتاح الجسم إذ يحصل الكونستروال الموجود بكتلة زائدة على سطح الخلية ويرسله إلى الكبد لتخلصه من التخلص منه، ومن خلال ذلك يتضيّن عمار الكونستروال الكولي غير قادر على إدخال العصارة على معيدي اللسان، ولكننا لسنا متأكدين ما إذا كان بالمكان ذات ذلك أيضاً، وكذلك يمكننا إضافة العصارة لصالح المذاق.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

عوامل زيادة الكونستروال الضار في الدم:

١ - سبب راثي عائلي: وظهره على الصغر ويرتفع معدله في الدم أو أكثر ويصل أحياناً حتى ٨٠٪ ويجب أن يشخصه

ويعالجه في حينه حتى لا تتعرض المصاولون إلى خطير الحالات وإنسدادات الوعائية في سن الشباب أي قبل سن الثلاثين، ونسبة ارتفاع الكونستروال الوراثي هي بحدود ٣٠٪.

٢ - سبب الغذائي: وهو الأهم والأكثر انتشاراً بسبب تغذية

غير متوازنة وغنية كثيرة بالدهون المشبعة وخصوصاً من مشاشة

حيوانية.

٣ - سبب ثانوي لبعض الأمراض: قصور الغدة الدرقية وبعض

أمراض الكبد والمرارة.

٤ - الزيادة في الوزن وخاصة في منطقة البطن.

٥ - العمر: وخصوصاً بعد سن ٥٠ سنة.

٦ - سبب استعمال بعض الأدوية: كادوية من الحمل والأدوية

المزمرة للبول أو لمعقار الإيساس بالشدة النفسية.

وكذلك قواع وفقارية وعلبية يزيد بحسب العدد بها:

إذ يجب على كل شخص يبلغ ٣٠ سنة أن يفحص مستوى

الكونستروال الضار والمفتقد، فإذا كان ارتفاع الكونستروال الضار

طفقاً يمكّن ابتعاد حمية غذائية وصحية متوازنة.

١ - الإنزال من تناول الدهون المشبعة (زبدة وجبن دسمة

والحوم واللحمة والصلصات والحلويات والسمين العربي

والمايونيز وأيضاً الحيوانات وأكيابها والحلبي كامل الدسم).

٢ - الإنزال من تناول الأطابق الموجزة في الكبار والخضار المفيدة والفاكهات والخواص والخبز الكامل والخضار المفيدة والفاوصات.

٣ - إنستعمال زيت الزيتون وزيت الكوليرا الغني - أو ميجا

وكمية كافية من الزيوت.

٤ - إنستعمال الأطعمة الواقية: مثل الأسماك التي ترفع من نسبة

الكونستروال المفتقد وخصوصاً السردين الغني - أو ميجا

والكالسيروم والفيتامين والماكيريل الغني بمقدار الأكسدة

والسيتامين، السوفان الغني بالالياف، والشعيّر غير ممزوج القشرة

الغري بالالياف.

٥ - تناول الزباد في الوزن: الذي يرفع من نسبة الكونستروال

الضار والمحافظة على الوزن المثالي.

٦ - القيام ببعض التمارين الرياضية: المشي السريع يومياً

بشكل منتظم ٣٠ دقيقة، واستعمال المراحة الهاوية والسباحة.

٧ - التوقف عن التدخين والبعد عن المدخين.

٨ - عدم إنفاقه من شرب الكحول.

٩ - عدم تناول الكحول لأنه يرفع الشحوم الثلاثية.

١٠ - ممارسة الاسترخاء العضلي.

١١ - التناول والارتفاع عن الدوائر العصبي المستقر وعن

الاحتباس والانفعالات السليلية من تشوّف وحد وغضّ وحسد وكراهية.

١٢ - عدم تناول حبوب منع الحمل من قبل النساء اللواتي

يشكون من ارتفاع في كونستروال الدم.

روبوتات وكومبيوترات تكتب برامجهما.. تغزو العالم خلال ١٥ عاماً

تقنيات «الجلد النشط» ستوصى بجسم الإنسان بالإنترنت مباشرة

يقول العالم البريطاني إنها فعلاً نقطة مثيرة للسخط لكن حمل الذكرة.

المناعي مقسم على نفسه بما يمثل هذه التقنيات تلك عبر الشاشة، لكن حقنها لا يمكنها تجذبنا في الأعماق، لكن

الكونبيوتر، وكل ما نطبعه هو أن يكون يقيّدنا من مقال خوات وبارب

البشرى.

لقد شرعاً، يقول بيرسون، تفهم علم الأعصاب وأدراك بعض

الآخرين، وأيضاً في داخل العصارة على معيدي اللسان، ولكننا لسنا متأكدين ما إذا كان

بالإمكان ذات ذلك ذلك أيضاً، وكذلك يمكننا إضافة العصارة

لأنّه لا يوجد سبب يمنعه من بث الصورة من هنا لا يوجد ما يعنّي

تفعّل الشيء ذات الذي يجعل الدماغ، وهذا ما قد

يتحقق، وإنّه يمكننا أن نعمل على ذلك.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة الناس الرأسيين في القاع بذلك، وإنّه قادر على نسبة الرأسيين إلى الأشخاص والأصدقاء القاطلين في

من مختلف أشكال وقوع تأثيرها.

كل هذه هي إسهام جعل الناس راغبين في الاتصال مع

بعضهم البعض، غير أنه يمكن هناك أيضاً شاشات

بريفوسن ذلك ولاريون، ويشعرنا بذلك وأصحابه على الشاشة بـ شكل من الشاشة، أو حتى إنشاض ميالرة التي ظهرت في ظلمة