

- 
- 
- 
- 
- 
- 

السبت 7 شوال 1446 هـ - 5 أبريل 2025

## أخبار النافذة

[رسوم ترامب الحمركية... ما أشبه اليوم بالكساد الكبير رغم مليارات كامل الوزير...مصرع وإصابة 19 شخص على طرق الإسماعيلية والمنيا عشرات آلاف الفلسطينيين يؤدون صلاة الجمعة في الأقصى رغم التضيقات الصهيونية مصر في مرمى حرب الرسوم الحمركية الأمريكية استشهد قيادي في حماس وطفليه بغارة صهيونية على جنوب لبنان \(شاهد\) 12 جنبا زيادة بأسعار البض اليوم الجمعة بورصة مصر تخسر 8 مليارات جنيه في ختام تعاملات نهاية الأسبوع "ميدل است مونيتور" توثق مأساة أهالي غزة تحت القصف الصهيوني](#)

□

 
 

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [أخبار خفيفة](#) و [منوعات](#)

قليل من الغفل يحيي القلب





الجمعة 30 مارس 2012 12:03 م

إضافة التوابل، خصوصاً الفلفل الحار، على الكثير من الأطعمة المتناولة بصورة يومية، تقي القلب الكثير من المخاطر، حيث تعد أمراض القلب السبب الرئيسي وراء ارتفاع الوفيات في العالم النامي. ففي أبحاث على الفلفل الحار بأنواعه المختلفة، خصوصاً شديد الحرارة منه، لوحظ أن بعض الكريمات المصنوعة منه والتي يتم تدليك الجلد بها تعمل على تخفيف حدة آلام بعض أنواع التهاب المفاصل. وكانت أبحاث طبية سابقة أشارت إلى أن الأطعمة الحريفة تعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع بين الأشخاص الذين يعانون من ارتفاعه، بالإضافة إلى تخفيضها الكوليسترول في الدم وتقليل مخاطر تكوين جلطات الدم. وأوضحت الأبحاث الحديثة أن الفلفل الحار يعمل على وقاية القلب عن طريق خفض مستوى الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى زيادة معدلات تكسيره والتخلص منه في البراز. كما لوحظ أن الفلفل الحار يعمل على وقف عمل الجين المسؤول عن تقلص الشرايين والتي تعيق بدورها التدفق الطبيعي للدم إلى القلب وبقية أجهزة الجسم.

أش أ

[حقوق وحريات](#)

[بدء مناقشة ملف مصر الحقوقي بالأمم المتحدة وسط انتهاكات فجة](#)

الثلاثاء 28 يناير 2025 03:00 م

[اخبار فلسطين](#)

["بيت حانون" .. عمليات نوعية للمقاومة تعيد حسابات جنرالات الصهاينة](#)

الجمعة 10 يناير 2025 05:30 م

[مقالات متعلقة](#)

يودملا طوقسلا لوبقرة:ن ودرغمو .. "رتيوة" على لعل علفتية يافكن ينسـ ١٠ #

# ١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي.

س مشلا عشا ن م ك ترايسة يامحل قديفم ح ناصن 8

8 نصاب مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

رناحمالا وح ناصلا م ها ..؟ ع لصالا ث و د د ي داغتتو ر عشا ط قاسته عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادى حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة يوررضح ناصن ... ناضم ري فة ضايرلا ة سرامم

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025