د. يوسف أبو شادي يكشف الأسباب الحقيقية وراء ضعف العضلات والإصابات

المحور · 2026-07-04

ان ناس كتير بتفتكر ان فكره الاصابات بتاعه الملاعب او الكلام ده كله او لو انت قاعده في البيت حاسه ان جسمك مكسر عملتي حركه غلط ففي مثلا في مشكله في الرقبه حصلت الكلام ده كله بعض الناس بتفتكر ان المشكله دي بتبقى فكرتها ان انا كبرت وعجزت ما تعرفش ان الحل في منتهى البساطه في فكره ان انت لو

اهتميت بصحتك المشاكل والالام دي كلها هتختفي بمعنى ايه بمعنى ان النهارده لو اي حد بيتفرج عليا دلوقتي بيسحب من النوم ركبته وجعاه بيسحب من النوم ضهره وجعه بيحس بالم في مفاصل ايده مفاصل رقبته مفاصل رجله ا ايه تاني الكسل والخمول العام بشكل عام احنا بنتكلم هنا على منظومه متكامله ليها علاقه بمشكله العضلات والعظام والمفاصل والاعصاب فكل ده

بيتحل بايه؟ بيتحل بالغذاء انت النهارده لو بتشتكي من طرقعه في ركبتك بتشتكي من الم في ضهرك بتشتكي من من وجع في عضلات جسمك بشكل عام فالموضوع هنا مالوش اي علاقه خالص بفكره ان انا مريض لان دي مش امراض دي بيسميه سميها ضعف في جسمك انت جسمك ضعيف محتاج يبقى اقوى شويه فبالتالي الموضوع هيتحسن بشكل ملاحظ جدا ا

بعض الناس بتقعد تسال وتقول هل الفكره كلها انا لو ما بمشيش على الحاجات دي او ما بمشيش على مكمل غذائي ا ممكن يعمل معايا مشكله اه يعمل معاك مشكله كبيره جدا ده لو انت ما بتتغزاش كويس كويس لو انت ما بتاكلش مثلا بشاميل كل يوم ما بتشربش لبن كل يوم ما بتاكلش خضار كل يوم ما بتاكلش فاكهه

كل يوم وده طبعا ما بقاش موجود دلوقتي بعض الامهات وسيدات البيوت طبعا زي ما حضرتك عارفه الغذاء بالنسبه للولاد دلوقتي يقعد يقول لك ايه هنجيب حاجه من بره ا هناكل مثلا شيكولاته هناكل مش عارف ايه الكلام ده كله فما فيش الغذاء اللي بيخش لهم فالنهارده عشان اللي لسه جايبنا دلوقتي في مكرونه بشاميل بتتعمل وفي حاجه مهمه جدا

حابين نقولها ان مجموعه فيكس فارما هي مجموعه عشان مشاكل العظام والعضلات والمفاصل بتحل وبتحافظ يعني لو انت عندك مشكله هتحلها لان اللي عندك ده هو نقص في الغذاء ولو ما عندكش الموضوع طبعا هنحافظ عليه مش هيحصل مشكله خالص