

ثلاث عادات مدمرة لصحة البشرة



والموبايل مع المحافظة على النظر اليه على مستوى العينون لذلك علينا تجنب وضعه في حضنتا او نحمله بمستوى منخفض عن أعيننا.

الدرشة على الموبايل اذا كنت لا تنظف شاشة موبايلك بشكل دوري تكون قد عرضت نفسك لاكثر الاسباب الشائعة بظهور حب الشباب عند الكبار وذلك من خلال المحادثة عبر الموبايل. فإن المنطقة الممتدة من زاوية الأذن حتى الذقن تسمى ب Phone Zone وهي أكثر منطقة تتعرض للجراثيم لان شاشة الموبايل تكون محملة بالجراثيم التي تنتقل مباشرة الى بشرتك وهذا مايعرضها لمشاكل البشرة.

التحديق بالكمبيوتر او الموبايل ان التحديق المستمر بشاشة الكمبيوتر او الموبايل لها الكثير من الاعراض الجانبية. ذلك من شأنه ظهور خطوط التجاعيد حول العينين وليس ذلك فقط، بل يسبب ايضا ميسمي بتجاعيد الارنب Bunny wrinkles وهي خطوط الجسرالممتدة حول الانف .

أصبح من النادر أن نقضي يوماً كاملاً من دون التكنولوجيا وهذا واضح بشكل كبير. والمشكلة أن معظم التحذيرات من تأثير التكنولوجيا لا تنطبق إلى موضوع تأثيرها على بشرتنا ، فوفقا للخبراء ، أن التكنولوجيا تدمر بشرتنا تماما، فهو يساهم في زيادة حب الشباب والشيخوخة المبكرة في أماكن محددة. في الحقيقة لايمكن تجنب بعض بعض العادات اليومية (خاصة إذا كنت تعمل وظيفة مكتبية من 5 الى 9 ساعات) ولكن اليك 3 اسباب تقف وراء السبب الرئيسي إلى إصابة بشرتك بالدمار .

النظر للأسفل الى الموبايل ان كنا تحملين الموبايل بشكل منخفض ودائما ننظرين اليه نحو الاسفل هذا من شأنه أن يتسبب بتفسير الكولاجين برفبتك مما يخلق مظهرا غير محبب لرقيبتك ويسمى text neck هذا مايقوله خبير الامراض الجلدية Dr Paul Jarrod Frank .

أن تزويد بشرة الرقبة بكريم مرطب مزود بواقى من الشمس هو الحل الأمثل في حين ينصح الدكتور بول بترك مسافة بين أعيننا

دراسة : ارتفاع مستويات السمنة ربما يتسبب بالسرطان



عدد الأشخاص. ذوي الوزن الزائد أو البدناء، قد تسهم في إضافة 4.6 مليون حالة جديدة، من مرضى الفئة الثانية من داء السكري، و1.6 مليون حالة إضافية من مرضى القلب بحلول عام 2035.

ويقدر الخبراء أن ذلك يمكن أن يكلف ميزانية هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا 2.5 مليار استرليني إضافي، خلال عام 2035 فقط. وأوصى التقرير بعدة إجراءات لمواجهة هذه المشكلة، من بينها فرض ضريبة بمقدار عشرين بنسا على كل لتر من المشروبات السكرية، ومراجعة الإعلانات عن الأطعمة عبر شبكة الإنترنت.

وتقول البروفيسور سوزان جيب من جامعة أوكسفورد: «أغلب الناس يعلمون الآن أن التدخين يسبب السرطان، ولحسن الحظ فإن أغلب الناس في بريطانيا لا يدخنون حاليا، وبالنسبة لهم فإن السيطرة على الوزن هو أهم شئ يمكنهم أن يفعلوه، من أجل تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان».

ويقول المسؤولون بوزارة الصحة البريطانية إنهتم فرضوا بالفعل حظرا، على الإعلان عن الوجبات السريعة خلال البرامج التلفزيونية للأطفال، وإنهم سيطلقون قريبا خطة طويلة المدى لمواجهة بذانة الأطفال.

حذرت دراسة طبية بريطانية من أن ارتفاع مستويات السمنة والأوزان غير الصحية ربما يتسبب في 670 ألف حالة إضافية من مرضى السرطان، خلال العشرين عاما القادمة. ويقول خبراء إنه إذا استمرت المعدلات الحالية فإن ثلاثة تقريبا من بين كل أربعة أشخاص بالغين سيكونون بدناء، أو زائدي الوزن بحلول عام 2035، مما يؤثر الكثير من المشاكل الصحية. ودعا التقرير، الذي أعده معهد أبحاث السرطان البريطاني والمئندى الطبي البريطاني، إلى حظر الإعلانات التلفزيونية عن بعض الأطعمة قبل الساعة التاسعة مساء. ويعلن مسؤولو الصحة في بريطانيا التزامهم بعلاج مشكلة البدانة في سن الطفولة.

أمراض أخرى وتشير الدراسات الحديثة إلى ارتباط السمنة بالعديد من أمراض السرطان، ومنها سرطانات المرئ والرحم والأمعاء. كما أن الوزن الزائد يرتبط غالبا بأمراض، مثل داء السكري وأمراض الشريان التاجي.

وإستخدام الباحثون في دراستهم نموذجا حاسوبيا، إلى جانب بيانات صحية قديمة وحالية، لتوقع انعكاسات السمنة خلال العشرين عاما القادمة. وتشير الدراسة إلى أن الزيادة في

أحماض الايكوسابتين التي تعاد تأثيرات الأحماض الأراكونوتية. ويحتوي السلجم والجوز على الكثير من الأحماض الدهنية اوميغا3- التي تعرقل عمل الإنزيم الالتهابي السايكلواوكسجينيز، بالإضافة إلى الأحماض الدهنية غير المشبعة التي لا تعمل على كبح نشاط الأحماض الأراكيدونية التي يفرزها جسم الإنسان فحسب، وإنما تعادل تأثير هذه الأحماض التي تتسلل إلى الجسم عبر التغذية.

وجنس أفضل! لا يختلف اثنان على وجود علاقة ظاهرة للتغذية بالنشاط الجنسي، لكن دراسة جديدة تقول إن النباتيين يتمتعون بالجنس أفضل من اللحميين. ونشرت مجلة «نوج» على صفحتها الإلكترونية نتائج استطلاع حول العلاقة بين التغذية والجنس تثبت أن تناول الفواكه والخضار يجعل الحياة الجنسية أفضل، ويعدب«طبخات» تنتج ولادات أكثر.

وذكر 66% من النباتيين الذين شملهم الاستطلاع أنهم يؤدون عملا جنسياً جيداً وبنشاط أكبر. ولم يتحدث عن ذلك سوى 55% من الذين يقاتنون على اللحم. وجاء في الدراسة المعنونة «التغذية موضة اليوم» أن 35% يجدون التغذية اسلوباً في الحياة وتعبيراً عن شخصياتهم.

وكانت التغذية الفيغانية في مقدمة «موضة التغذية»، تليها موضة الغذاء قليل السكريات، ثم التغذية الخالية من الحبوب، وأخيراً تغذية الـ«باليو»، أي تغذية العصر الحجري. وشمل استطلاع «نوج» 1080 شخصا من الجنسين، ومن مختلف العادات الغذائية.



بحسب رأيه، لا يتناولون ما يكفي من الخضروات، ويعتمدون على الوجبات الجاهزة والمبالغ في طبخها، ولا غرابة حينها أن يتفاقم مرضهم.

وتثبت دراسة جديدة أجراها الطبيب المختص بأمراض المفاصل أن 40% من مرضى الروماتيزم يعانون سوء التغذية. ويعاني هؤلاء، إضافة إلى ذلك، نقصاً في الفيتامينات والكالسيوم، واستشراء ظاهرة عدم تحمل بعض أنواع الأطعمة.

وتتكاثر الأدلة على أن أطلاق الطعام الخالية من اللحوم تنعكس إيجابياً على تطور مرض الروماتيزم، إذ تحتوي اللحوم على الكثير من الأحماض الأراكونوتية التي تؤدي دوراً مهماً في تفاقم الالتهابات. هذا في حين يمكن للسلجم والجوز والصويا أن تكبح جماح عملية التهاب بفضل

الهيمئة، لكن عدم وجود الأحكام المسبقة شمل النباتيين من كافة الفئات العمرية. كان المتغذون على كل شيء (لحميون) يشكلون 35%، والفيغان 31%، والفيغان 34% ممن شملتهم الدراسة.

وأكدت فيزر أن هذه النسب لا تمثل النسب الحقيقية، لأن النباتيين (8 ملايين) يشكلون 12% من مجموع سكان ألمانيا. لكن الباحثين رغبوا في اشارك أكبر نسبة ممكنة منهم في الاستطلاع.

آلام روماتيزم أقل أكد البروفيسور اولاف آدم، من جامعة ميونخ، أمام المؤتمر الدولي حول الروماتيزم في العاصمة الألمانية برلين، أن التغذية النباتية أفضل من بعض الأدوية في معالجة آلام الروماتيزم، وأن نسبة عالية من مرضى الروماتيزم،

لا يقف النباتيون موقفاً إيجابياً من قضية الرفق بالحيوان فحسب، وإنما يتعدون ذلك إلى مواقف إنسانية أخرى متعلقة بالعنصرية، وبالموقف من اللاجئين والأحكام المسبقة. بحسب باحثين ألمان من جامعة ماينتز كانوا يقرأون نتائج الدراسة التي أعدها حول المواقف الإنسانية اليومية للبشر، إذ توصلوا إلى أن النباتيين أفضل خلقاً وإنسانية من غيرهم.

أكثر إنسانية هذا ليس كل شيء، لأن «الفيجيتاريان» و«الفيغان» يتعاملون بإنسانية أكثر مع الأقليات القومية والدينية، ولا يؤيدون أساليب فرض الرأي على الآخرين، ويقفون بوجه محاولات الهيمنة الاجتماعية، ولا يتمسكون كثيراً بالعادات والتقاليد البالية.

توصل الباحثون إلى هذه النتائج عبر استطلاع لأرأاء شمل 1500 ألمان من الجنسين، من أعمار تتراوح بين 12 و86 سنة، ومن مختلف المشارب الاجتماعية. اتضح من الاستطلاع أن النباتيين يقفون مواقف إنسانية واجتماعية أفضل من أكلتي اللحوم، ولا يطلقون أحكاماً مسبقة على الآخرين، كما أن النباتيين المتشددين (فيغان) أفضل من النباتيين المعتياديين (فيجيتاريان) في القضايا والمواقف التي سلطوا عنها.

وذكرت الباحثة سوزانه سنغر، التي شاركت في الدراسة، أن الرجال يقفون في القضايا الإنسانية والاجتماعية أفضل من النساء. ويعود السبب في ذلك إلى أن الرجال يعتمدون عادة التغذية النباتية لأسباب أخلاقية، تتعلق بالرفق بالحيوان وحماية البيئة، في حين تميل النساء إلى اعتمد

تعد من أبسط الطرق لمحاربته

التسوس وكيفية العلاج في المنزل

فهناك فرص ضئيلة للتسوس في الانتشار. ومع ذلك، فإن فعالية هذه العجينة مرتبطة فقط بأن يكون تسوس الأسنان في مراحله الأولى فقط. كيفية الشراء والاستعمال ؟ يمكن لأطباء الأسنان فقط شراء العجينة ثم إعادة بيعها للمرضى لديهم.

و النتائج سوف تكون واضحة في أقل من 20 دقيقة وسوف تحل لك

هناك الكثير من الناس يعانون من التسوس والقلق قبل الذهاب إلى طبيب الأسنان

فانت تعلم أن ذهابك لعلاج تسوس الأسنان سيتخلله بعض الحفر أولا ، والذي يمكن أن يكون مؤلم أحيانا. ومع ذلك، هناك بعض الأخبار الجيدة لأولئك الذين يشعرون بالتوتر من زيارة طبيب الأسنان .

فهناك طريقة جديدة سوف تتمكن من علاج تسوس الأسنان في المنزل.

التسوس و أعراضه تتكون الأسنان من أربع طبقات والخامض الموجود في الفم قد يلحق بعض الضرر ويذيب الأسنان مما قد يسبب التسوس. وهناك بعض الأعراض التي تشير إلى وجود تآكل بالأسنان. على سبيل المثال إذا لاحظت ظهور بقع على اسنانك، آلام بالأسنان، أو ألم عند تناول الطعام أو الحساسية للطعام الساخن أو البارد. فكلها إشارات أنك ربما تحتاج إلى زيارة طبيب الأسنان. لكن بالنسبة لأولئك الذين يستأثون من مجرد التفكير في زيارة طبيب الأسنان، فهذه أبسط طريقة لإصلاح الوضع.

علاج التسوس في المنزل اكتشفت دراسة حديثة في اليابان وسيلة ثورية لعلاج التسوس بدون حفر.

باستخدام عجينة مخصصة لذلك والذي تشبه في تكوينها مينا الأسنان والطبقة الخارجية التي تحمي الأسنان.

مع العجينة يمكنك ملء التسوس دون الحفر أولا . و هو ما بعد إختراع مذهل للأشخاص الذين لديهم الرهبة في الذهاب إلى طبيب الأسنان. ووفقا للدراسة، هذه العجينة لديها نفس خصائص الحشو العادي المستخدم لدى الطبيب. تكون الأسنان المحشبة بهذه العجينة ثابتة و قوية مثل تلك المحشبة عند طبيب الأسنان. لأنه لا يوجد حفر سابق على تطبيقها

