



قرع العسل والليمون لعلاج مرض القلاع



الليمون يقاوم الفطريات

الثوم يحتوي على خصائص مضادة للفطريات قوية لمهاجمة المبيضات، ويساعد على زيادة وجود البكتيريا الجيدة في الجهاز الهضمي، فالثوم مفيد للكبد والفولون ويساعد على إزالة السموم من الجسم.

2 - البصل

البصل له خصائص مضادة للفطريات فهو مضاد للبكتيريا ومضاد قوى للفطريات، كما أنه يساعد على طرد السوائل الزائدة خارج الجسم.

3 - اللبث الأصفر

اللبث هو واحد من الأطعمة المضادة للفطريات

فقدية خصائص قوية مضادة للفطريات.

4 - بذور قرع العسل

بذور قرع العسل تحتوي على نسبة عالية من

الأحماض الدهنية أوميغا 3 التي لها خصائص

مضادة للفطريات، كما أنه مضاد للفيروسات

ومضاد للفطريات، ويساعد على علاج الاكتئاب

وتخفيف أعراض التهاب المبيضات.

5 - الليمون

يجعل الليمون على تحسين عمل الغولون مما

يزيد من كفاءة الجهاز الهضمي.

القلاع هي عدوى تصيب الفم من خلال فطر يسمى الكانديدا، والمعروف أيضا باسم الخميرة، وعدوى الكانديدا لا تقتصر فقط على الفم ولكن يمكن أن تحدث في أجزاء أخرى من الجسم، وكذلك قد تتسبب في الإصابة بعدوى الخميرة المهبيلة لدى النساء، وذلك وفقا لما نشره موقع WebMD.

والقلاع يمكن أن يصيب أي شخص على الرغم من أنه غالبا ما يحدث للرضع والأطفال الصغار وكبار السن، والاشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، والسبب الرئيسي وراء الإصابة بهذا المرض هو وجود كميات صغيرة من فطر المبيضات في الفم والجهاز الهضمي والجلد.

وقد يحدث بسبب بعض الأمراض والإجهاد أو تناول بعض الأدوية، وقد يتسبب في نمو المبيضات والتسبب في الإصابة بالقلاع، ومن أهم

الأدوية التي تسبب هذا المرض المضادات الحيوية وجيوب منع الحمل.

وهناك بعض الأطعمة التي تحد من مضاعفات

هذا المرض منها:

1 - نوم

الأسنان في لندن 48 في المئة فقط.

ويحرص أطباء الأسنان في بريطانيا على وضع مادة الفلورايد على أسنان الأطفال لحمايتها من التسوس، وازدادت نسبة استخدام هذه المادة بنحو 20 في المئة عن العام الماضي، وتظهر هذه الإحصائيات انخفاضاً طفيفاً في عدد الأطفال الذين يخضعون لعملية خلع للأسنان في عيادات أطباء الأسنان، إنما لا يزال خلع الأسنان سبباً رئيسياً لدخول الأطفال إلى المستشفى ما بين سن الخامسة والتاسعة.

وقال هنريك أوفيرغارد - نيلسون من جمعية أطباء الأسنان البريطانية إنه « من الواضح وجود مشكلة، إذ أن طفاً من بين ثلاثة أطفال لا يزرون طبيب الأطفال رغم أنها خدمة مجانية».

وأضاف أن « هذه الوضع يعتبر أمراً محرجاً على الصعيد الوطني»، مضيفاً «علينا تكثيف الجهود لتوعية الآباء والأمهات حول أهمية زيارة أطفالهم لأطباء الأسنان».



يحرص أطباء الأسنان في بريطانيا عند فحص أسنانهم على وضع مادة الفلورايد لحمايتها من التسوس

وكشفت هذه الإحصائيات أن نسبة زيارة الأطفال لأطباء الأسنان في شمال إنكلترا كانت الأعلى، إذ أن 62 منهم زاروا طبيب الأسنان هناك، فيما كانت نسبة الأطفال الذين زاروا طبيب الأسنان في

إنكلترا نتائج إحصائيات هيئة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا أن أكثر من 40 في المئة من الأطفال في إنكلترا لم يزروا طبيب الأسنان العام الماضي، وهو رقم اعتبرته جمعية أطباء الأسنان البريطانيين بأنه «أمر محرج».

وقالت الجمعية إن « الفحص الدوري لأسنان الأطفال أمر أساسي في منع تسوس أسنانهم، وحلت الحكومة على ضرورة بذل مزيد من الجهود والحملات لتوعية المواطنين بشأن أهمية الاعتناء بالأسنان وزيارة أطباء الأسنان بشكل منتظم».

ويعد تسوس الأسنان من أكثر الأسباب شيوعاً لدخول الأطفال إلى المستشفى، ويوصي بضرورة زيارة الأطفال لطبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل سنوياً.

وأظهرت إحصائيات هيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا أن 6.7 مليون طفل زاروا طبيب الأسنان وخضعوا للفحص مجاني منذ بداية العام الجاري إلى يونيو أي ما يعادل 57.9 في المئة ممن هم دون 18 من العمر.

أبرزها العدسات والأحذية المتسخة

8 أشياء تجعل أعراض الحساسية أكثر سوءا

وكشفت تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» أشياء مفاجئة تجعل أعراض الحساسية أسوأ ويكون الشخص معرضاً لحكة حادة في الجسم والعطس والسعال، كما أن الحساسية تؤثر على الناس من جميع الفئات العمرية.

ومن أنواع الحساسية المختلفة تبرز حساسية الطعام والأكزيما والربو والحساسية الموسمية، أما عن الأعراض الرئيسية لمعظم أنواع الحساسية فهي العطس والحكة والتساقط الأنف واحمرار في العينين، وتتهيج الجلد والطفح الجلدي وضيق في الصدر.

وتذكر التقرير بعض الأمور المماثلة التي تجعل أعراض الحساسية أسوأ، وتشمل الآتي:

1. الكرفس: يمكن أن يكون واحداً من أسباب الحساسية، كما أن احتوائه على إنزيم يمكن أن يسبب احمرار في الفم والشفاه والعيون.

2. العدسات اللاصقة: تحتوي على بعض المواد الكيميائية في العدسات اللاصقة لتخفيف الاحتكاك في العينين، كما أنها تجعل الحساسية أكثر سوءاً.

3. الحكة والحكة والاحمرار في العينين: 3. الأحذية المتسخة: الأحذية تكون محملة بالميكروبات والغبار يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً.

4. الأتربة في الفراش: يمكن أن تحتوي على الغبار والميكروبات والنضارة التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية.

5. الإجهاد: سبب آخر يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية، كما أنه يضعف الجهاز المناعي.

6. تكييف الهواء: ينشر بعض الميكروبات والأتربة التي تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية إذا لم يتم تنظيفها بشكل جيد.

7. المكثبة الكهربائية: الغبار الموجود في المكثبة الكهربائية يمكن أن يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً إذا لم يتم تنظيفها بشكل منتظم.

8. منتجات الكياج: تحتوي على مواد كيميائية قاسية يمكن أن تحدث حساسية بالجلد والوجه والعيون، مما يسبب الطفح الجلدي ومشاكل أخرى.

وتنسيب الحكة والاحمرار في العينين.

3. الأحذية المتسخة: الأحذية تكون محملة بالميكروبات والغبار يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً.

4. الأتربة في الفراش: يمكن أن تحتوي على الغبار والميكروبات والنضارة التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية.

5. الإجهاد: سبب آخر يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية، كما أنه يضعف الجهاز المناعي.

6. تكييف الهواء: ينشر بعض الميكروبات والأتربة التي تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية إذا لم يتم تنظيفها بشكل جيد.

7. المكثبة الكهربائية: الغبار الموجود في المكثبة الكهربائية يمكن أن يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً إذا لم يتم تنظيفها بشكل منتظم.

8. منتجات الكياج: تحتوي على مواد كيميائية قاسية يمكن أن تحدث حساسية بالجلد والوجه والعيون، مما يسبب الطفح الجلدي ومشاكل أخرى.

1. الكرفس: يمكن أن يكون واحداً من أسباب الحساسية، كما أن احتوائه على إنزيم يمكن أن يسبب احمرار في الفم والشفاه والعيون.

2. العدسات اللاصقة: تحتوي على بعض المواد الكيميائية في العدسات اللاصقة لتخفيف الاحتكاك في العينين، كما أنها تجعل الحساسية أكثر سوءاً.

3. الحكة والحكة والاحمرار في العينين: 3. الأحذية المتسخة: الأحذية تكون محملة بالميكروبات والغبار يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً.

4. الأتربة في الفراش: يمكن أن تحتوي على الغبار والميكروبات والنضارة التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية.

5. الإجهاد: سبب آخر يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية، كما أنه يضعف الجهاز المناعي.

6. تكييف الهواء: ينشر بعض الميكروبات والأتربة التي تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية إذا لم يتم تنظيفها بشكل جيد.

7. المكثبة الكهربائية: الغبار الموجود في المكثبة الكهربائية يمكن أن يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً إذا لم يتم تنظيفها بشكل منتظم.

8. منتجات الكياج: تحتوي على مواد كيميائية قاسية يمكن أن تحدث حساسية بالجلد والوجه والعيون، مما يسبب الطفح الجلدي ومشاكل أخرى.

1. الكرفس: يمكن أن يكون واحداً من أسباب الحساسية، كما أن احتوائه على إنزيم يمكن أن يسبب احمرار في الفم والشفاه والعيون.

2. العدسات اللاصقة: تحتوي على بعض المواد الكيميائية في العدسات اللاصقة لتخفيف الاحتكاك في العينين، كما أنها تجعل الحساسية أكثر سوءاً.

3. الحكة والحكة والاحمرار في العينين: 3. الأحذية المتسخة: الأحذية تكون محملة بالميكروبات والغبار يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً.

4. الأتربة في الفراش: يمكن أن تحتوي على الغبار والميكروبات والنضارة التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية.

5. الإجهاد: سبب آخر يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية، كما أنه يضعف الجهاز المناعي.

6. تكييف الهواء: ينشر بعض الميكروبات والأتربة التي تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية إذا لم يتم تنظيفها بشكل جيد.

7. المكثبة الكهربائية: الغبار الموجود في المكثبة الكهربائية يمكن أن يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً إذا لم يتم تنظيفها بشكل منتظم.

8. منتجات الكياج: تحتوي على مواد كيميائية قاسية يمكن أن تحدث حساسية بالجلد والوجه والعيون، مما يسبب الطفح الجلدي ومشاكل أخرى.

1. الكرفس: يمكن أن يكون واحداً من أسباب الحساسية، كما أن احتوائه على إنزيم يمكن أن يسبب احمرار في الفم والشفاه والعيون.

2. العدسات اللاصقة: تحتوي على بعض المواد الكيميائية في العدسات اللاصقة لتخفيف الاحتكاك في العينين، كما أنها تجعل الحساسية أكثر سوءاً.

3. الحكة والحكة والاحمرار في العينين: 3. الأحذية المتسخة: الأحذية تكون محملة بالميكروبات والغبار يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً.

4. الأتربة في الفراش: يمكن أن تحتوي على الغبار والميكروبات والنضارة التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية.

5. الإجهاد: سبب آخر يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية، كما أنه يضعف الجهاز المناعي.

6. تكييف الهواء: ينشر بعض الميكروبات والأتربة التي تؤدي إلى تفاقم أعراض الحساسية إذا لم يتم تنظيفها بشكل جيد.

7. المكثبة الكهربائية: الغبار الموجود في المكثبة الكهربائية يمكن أن يجعل أعراض الحساسية أكثر سوءاً إذا لم يتم تنظيفها بشكل منتظم.

8. منتجات الكياج: تحتوي على مواد كيميائية قاسية يمكن أن تحدث حساسية بالجلد والوجه والعيون، مما يسبب الطفح الجلدي ومشاكل أخرى.

دراسة: نقص الفيتامينات أهم أسباب هشاشة الأظافر

هشة، لأن هذا النوع من الفيتامين يساعد الجسم على امتصاص وتوزيع البروتينات.

كما أن نقص فيتامين (ب) يمكن أن يؤدي أيضا إلى حدوث مشاكل في الأظافر، كما أن البيوتين، وفيتامين B12 وفيتامين 7B هي فيتامينات مهمة جدا لصحة الأظافر.

هذه الفيتامينات تجعل الأظافر أقوى منعه من أن تصبح جافة.

وتشير الدراسات إلى أن نقص فيتامين C يبطئ نمو الأظافر والشعر، لفيتامين C ضروري لإنتاج الكولاجين، وهو عنصر مهم جدا للشعر والأظافر.

كما أن فيتامين د والكالسيوم أيضا مهمين جدا للأظافر، فنقص فيتامين (د) يؤدي إلى سوء امتصاص الكالسيوم، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى حدوث هشاشة العظام.

تكسر الأظافر هو المصطلح الطبي لهشاشة الأظافر، وهي حالة تنسب بفصل وكسر طبقات البروتين التي توجد بالأظافر، وتشير الدراسات إلى أن حوالي 20٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يواجهون هذه المشكلة، كما أن النساء أكثر تأثرا من الرجال بهذه المشكلة، وذلك وفقا لآخر موقع New Health Advisor.

وعادةً تتسبب هشاشة الأظافر في الكثير من الإصابات والالتهابات والسموم، وقد أكدت الدراسات أن نقص الفيتامين (A, B, C, D) هي الأسباب الرئيسية وراء هشاشة الأظافر، مما يؤدي كسرهما وتشقير طبقات اللبنة من الأظافر.

والأظافر تتكون من البروتين والكيراتين فنقص فيتامين A يؤثر على صحة الأظافر ويجعلها

تكسر الأظافر هو المصطلح الطبي لهشاشة الأظافر، وهي حالة تنسب بفصل وكسر طبقات البروتين التي توجد بالأظافر، وتشير الدراسات إلى أن حوالي 20٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يواجهون هذه المشكلة، كما أن النساء أكثر تأثرا من الرجال بهذه المشكلة، وذلك وفقا لآخر موقع New Health Advisor.

وعادةً تتسبب هشاشة الأظافر في الكثير من الإصابات والالتهابات والسموم، وقد أكدت الدراسات أن نقص الفيتامين (A, B, C, D) هي الأسباب الرئيسية وراء هشاشة الأظافر، مما يؤدي كسرهما وتشقير طبقات اللبنة من الأظافر.

والأظافر تتكون من البروتين والكيراتين فنقص فيتامين A يؤثر على صحة الأظافر ويجعلها

تكسر الأظافر هو المصطلح الطبي لهشاشة الأظافر، وهي حالة تنسب بفصل وكسر طبقات البروتين التي توجد بالأظافر، وتشير الدراسات إلى أن حوالي 20٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يواجهون هذه المشكلة، كما أن النساء أكثر تأثرا من الرجال بهذه المشكلة، وذلك وفقا لآخر موقع New Health Advisor.

وعادةً تتسبب هشاشة الأظافر في الكثير من الإصابات والالتهابات والسموم، وقد أكدت الدراسات أن نقص الفيتامين (A, B, C, D) هي الأسباب الرئيسية وراء هشاشة الأظافر، مما يؤدي كسرهما وتشقير طبقات اللبنة من الأظافر.

والأظافر تتكون من البروتين والكيراتين فنقص فيتامين A يؤثر على صحة الأظافر ويجعلها

تكسر الأظافر هو المصطلح الطبي لهشاشة الأظافر، وهي حالة تنسب بفصل وكسر طبقات البروتين التي توجد بالأظافر، وتشير الدراسات إلى أن حوالي 20٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يواجهون هذه المشكلة، كما أن النساء أكثر تأثرا من الرجال بهذه المشكلة، وذلك وفقا لآخر موقع New Health Advisor.

وعادةً تتسبب هشاشة الأظافر في الكثير من الإصابات والالتهابات والسموم، وقد أكدت الدراسات أن نقص الفيتامين (A, B, C, D) هي الأسباب الرئيسية وراء هشاشة الأظافر، مما يؤدي كسرهما وتشقير طبقات اللبنة من الأظافر.

والأظافر تتكون من البروتين والكيراتين فنقص فيتامين A يؤثر على صحة الأظافر ويجعلها

تكسر الأظافر هو المصطلح الطبي لهشاشة الأظافر، وهي حالة تنسب بفصل وكسر طبقات البروتين التي توجد بالأظافر، وتشير الدراسات إلى أن حوالي 20٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يواجهون هذه المشكلة، كما أن النساء أكثر تأثرا من الرجال بهذه المشكلة، وذلك وفقا لآخر موقع New Health Advisor.

وعادةً تتسبب هشاشة الأظافر في الكثير من الإصابات والالتهابات والسموم، وقد أكدت الدراسات أن نقص الفيتامين (A, B, C, D) هي الأسباب الرئيسية وراء هشاشة الأظافر، مما يؤدي كسرهما وتشقير طبقات اللبنة من الأظافر.

والأظافر تتكون من البروتين والكيراتين فنقص فيتامين A يؤثر على صحة الأظافر ويجعلها

تكسر الأظافر هو المصطلح الطبي لهشاشة الأظافر، وهي حالة تنسب بفصل وكسر طبقات البروتين التي توجد بالأظافر، وتشير الدراسات إلى أن حوالي 20٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يواجهون هذه المشكلة، كما أن النساء أكثر تأثرا من الرجال بهذه المشكلة، وذلك وفقا لآخر موقع New Health Advisor.

وعادةً تتسبب هشاشة الأظافر في الكثير من الإصابات والالتهابات والسموم، وقد أكدت الدراسات أن نقص الفيتامين (A, B, C, D) هي الأسباب الرئيسية وراء هشاشة الأظافر، مما يؤدي كسرهما وتشقير طبقات اللبنة من الأظافر.

والأظافر تتكون من البروتين والكيراتين فنقص فيتامين A يؤثر على صحة الأظافر ويجعلها

تكسر الأظافر هو المصطلح الطبي لهشاشة الأظافر، وهي حالة تنسب بفصل وكسر طبقات البروتين التي توجد بالأظافر، وتشير الدراسات إلى أن حوالي 20٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يواجهون هذه المشكلة، كما أن النساء أكثر تأثرا من الرجال بهذه المشكلة، وذلك وفقا لآخر موقع New Health Advisor.

وعادةً تتسبب هشاشة الأظافر في الكثير من الإصابات والالتهابات والسموم، وقد أكدت الدراسات أن نقص الفيتامين (A, B, C, D) هي الأسباب الرئيسية وراء هشاشة الأظافر، مما يؤدي كسرهما وتشقير طبقات اللبنة من الأظافر.

والأظافر تتكون من البروتين والكيراتين فنقص فيتامين A يؤثر على صحة الأظافر ويجعلها

تكسر الأظافر هو المصطلح الطبي لهشاشة الأظافر، وهي حالة تنسب بفصل وكسر طبقات البروتين التي توجد بالأظافر، وتشير الدراسات إلى أن حوالي 20٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يواجهون هذه المشكلة، كما أن النساء أكثر تأثرا من الرجال بهذه المشكلة، وذلك وفقا لآخر موقع New Health Advisor.

وعادةً تتسبب هشاشة الأظافر في الكثير من الإصابات والالتهابات والسموم، وقد أكدت الدراسات أن نقص الفيتامين (A, B, C, D) هي الأسباب الرئيسية وراء هشاشة الأظافر، مما يؤدي كسرهما وتشقير طبقات اللبنة من الأظافر.

والأظافر تتكون من البروتين والكيراتين فنقص فيتامين A يؤثر على صحة الأظافر ويجعلها

تكسر الأظافر هو المصطلح الطبي لهشاشة الأظافر، وهي حالة تنسب بفصل وكسر طبقات البروتين التي توجد بالأظافر، وتشير الدراسات إلى أن حوالي 20٪ من الأشخاص في جميع أنحاء العالم يواجهون هذه المشكلة، كما أن النساء أكثر تأثرا من الرجال بهذه المشكلة، وذلك وفقا لآخر موقع New Health Advisor.

وعادةً تتسبب هشاشة الأظافر في الكثير من الإصابات والالتهابات والسموم، وقد أكدت الدراسات أن نقص الفيتامين (A, B, C, D) هي الأسباب الرئيسية وراء هشاشة الأظافر، مما يؤدي كسرهما وتشقير طبقات اللبنة من الأظافر.

والأظافر تتكون من البروتين والكيراتين فنقص فيتامين A يؤثر على صحة الأظافر ويجعلها

أطعمة ومشروبات تمنح الطفل قدرة أكبر على الذاكرة

إضافة سرعات حرارية عالية، كما أنها متوفرة في أغلب المحلات بأسعار رخيصة ويمكن تناوله مع المربي، العسل الأبيض، زبدة الفول السوداني.

الجسم طاقة عالية وانتعاشا، خاصة عند إضافة الزبادي خالي الدسم إليه والامتناع عن السكر، حيث يحتوى الكوب على 20 جراما من البروتين، و70 سعرا حراريا.

4 - كرات الشوفان مع الشيكولاتة.. طاقة زائدة للدراسة والرياضة

الشوفان من الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة والحيوية، ويمكن خلطها بالشيكولاتة والعسل لتكون مثالية داعمة للعقل، ولا تتسبب في الكسل، ويمكن تناولها في وسط اليوم الدراسي أو نهايته، لمساعدة الطالب على مراجعة دروسه أو أداء التدريبات الرياضية.

3 - خبز الأرز.. وجبة خفيفة واقتصادية

من الوجبات الخفيفة التي تمنح الجسم الطاقة اللازمة دون

2 - عصير الفواكه الطازجة.. داعم للصحة ومنشط طبيعي

عصير الفواكه خاصة " البرتقال، الموز، الفراولة " قادر على منح

حفنة من حيوب المكسرات المشكلة والفواكه المجففة قادرة على إعطاء الجسم مزيدا من الطاقة السريعة خلال اليوم الدراسي دون الشعور بالخوف، بالإضافة إلى أنها تستغرق وقتا طويلا حتى يتم هضمها، وسوف تمد الجسم بمضادات الأكسدة والعناصر الداعمة للصحة.

دائما التحصيل

الدراسي الجيد

بيدا من الغذاء السليم للتكامل، والذي يدعم العقل ويجعله في أحسن حالته

وحسب موقع "skinnyms" فإن الأم

قادرة على جعل أولادها من المتفوقين

بتقديم الأكلات الصحية والتي تحتوي على المعادن

النادرة والفيتامينات المهمة التي تجعل العقل يعمل

بنشاط، مما يجعل الطالب يمتلك طاقة كبيرة دون

الشعور بالتعب، ومن المقترحات المفيدة من خارج الصندوق:

1 - المكسرات المشكلة والفواكه المجففة.. وجبة

خفيفة أثناء اليوم

عصير الفواكه الطازجة