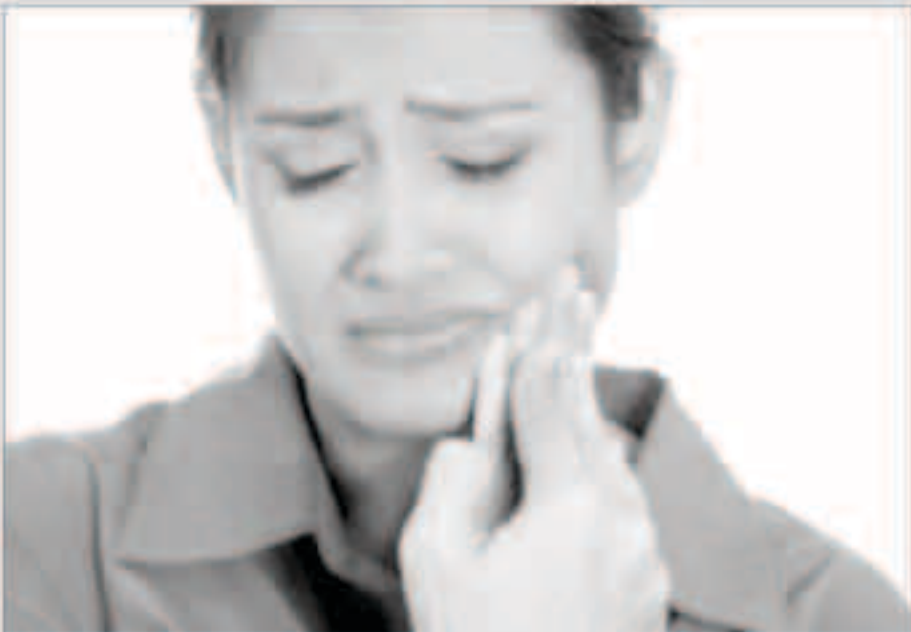




5 علاجات منزلية لحل مشكلة تورم اللثة أبرزها المضمضة بالماء والملح



تورم اللثة

4. الصبار:

له العديد من الفوائد المضادة للالتهابات ومضادة للجراثيم، واستخدامه بتدليك اللثة يطفئ عدة مرات يوميا ثم شطفه بماء دافئ يقلل من تورم اللثة .

5 . الكركم:

يحتوى على مادة الكركمين التي تساعد في تقليل الالتهابات والألم في اللثة، كما أنه يمنع انتشار العدوى البكتيرية، وذلك من خلال صنع عجينة من الكركم والماء ووضعها على اللثة وتدليكها بلطف ثم يشطف بالماء الدافئ .

2. عمل كمادات دافئة :

فإنها تساعد على تقليل تورم اللثة، وتوخي الحذر فضع الكمادات الباردة على وجهك وليس مباشرة على اللثة، ويكون ذلك من خلال قطعة قماش مبللة بالماء الدافئ -

3.المضمضة بالماء والملح:

فإنها تمنع نمو البكتيريا داخل الفم وتجعل صحة الفم جيدة، من الممكن القيام بذلك بالمضمضة مرتين يوميا بماء الملح بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة .

قدم تقرير نشره الموقع الهندى«بولد سكاي» 5علاجات منزلية تساعد للتغلب على تورم اللثة، وتتضمن الآتي:

1. التغذية السليمة:

فهذه أهم خطوة يمكن اتخاذها لعلاج تورم اللثة، لأن التغذية التي تحتوي على الكالسيوم وفيتامين سي وحمض الفوليك تجنب مشاكل تورم اللثة، وتتمثل هذه الأطعمة في الليمون والبرتقال والأناناس والفراولة ومنتجات الألبان والأسماك والخضروات الورقية الخضراء والأناناس والفراولة والبيض .

علماء: قصر النظر هو نتيجة لحدة الذكاء



قصر النظر

غالباً ما يقال عن الأشخاص الذين يرتدون نظارات طبية بسبب قصر النظر إنهم أذكىء ويحصلون تحصيل دراسي عال، وقد درس علماء ألمان العلاقة بين قصر النظر والتحصيل الدراسي والذكاء وتوصلوا إلى نتائج مثيرة تؤيد هذه الفكرة. توصل علماء ألمان من الجامعة الطبية في ماينتس إلى كشف العلاقة بين المعرفة والذكاء وقصر النظر، ونقل موقع «هايل براكسي» الألماني نتائج الدراسة حيث أضاف أن الذكاء لا يرتبط مباشرة بقصر النظر، بل أن قصر النظر يزداد عند الأشخاص الذين يمتنعون بتحصيل علمي عال. العلاج بالكشف المبكر وقصر النظر هو أكثر أمراض العين انتشاراً، وذكرت الدراسة أنه «مرتبط بصورة وثيقة مع ارتفاع نسبة خطر الإصابة بأمراض مثل انفصال الشبكية والتنكس البقعي وعقاة العين (ظهور الماء الأبيض في العين) وكذلك مرض الغلوكوما (أو ظهور ماء أزرق في العين)». ويلعب الكشف المبكر عن أسباب المرض دوراً مهماً في علاج أمراض العين، وذلك كون

يرتبط غالباً مع تطور مرض قصر النظر». مضمون الدراسة وحاول العلماء في الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين قصر النظر وحدّة الذكاء، ودرس العلماء بيانات الدراسة الطبية في جامعة ماينتس، وهي إحدى أكبر الدراسات الطبية في العالم

أن مرض قصر النظر يمكن علاجه بصورة جيدة في مراحل المرض الأولى ويمكن حتى الشفاء منه، كما نقل موقع «هايل براكسي». وكان مدير مستشفى أمراض العيون في الجامعة الطبية في ماينتس البروفيسور ثوربيرت فايفر قد ذكر في دراسة سابقة أن «التحصيل الدراسي العالي

مرض الخرف يرتبط بانخفاض ضغط الدم والدوار عند الوقوف فجأة



دراسات سابقة ربطت بين ارتفاع ضغط الدم والإصابة بأنواع من الخرف

اكتشف علماء هولنديون أن الأشخاص الذين يعانون نوبات متكررة من انخفاض ضغط الدم أو يصابون بدوار عند الوقوف فجأة أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بمرض الخرف. وكتب باحثون من مركز ايراسموس الطبي في هولندا في دراسة بنسوس الطبية، أن عدم وصول كميات كافية من الدم لدماع الإنسان أثناء تلك اللحظات يؤدي لثلث خلاياه مع مرور الوقت. ويقول خبراء في مرض الخرف إن هذه «دراسة قوية» وتمثل «تفسيراً معقولا» يحتاج إلى مزيد من التحقيق، ونشير المؤسسات الخيرية إلى أن عوامل أخرى مثل التدخين تمثل خطراً أكبر على دماغ الإنسان.

لكنهم يقولون إن هذا العمل يضاف إلى الأدلة المتزايدة حول تأثير التغيرات في ضغط الدم على الدماغ.

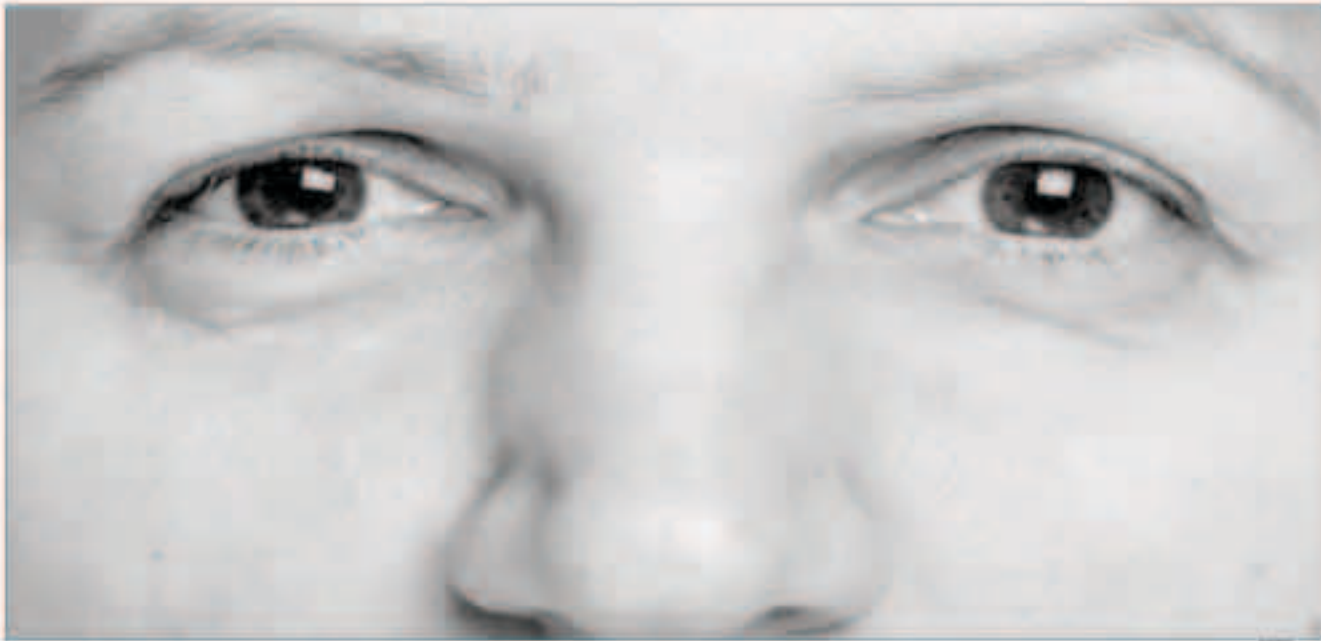
«الدوار الخفيف» وكانت دراسات سابقة قد ربطت بين ارتفاع ضغط الدم والإصابة بأنواع من الخرف. لكن الورقة البحثية الأخيرة ركزت على الفترات العابرة

للشعور بانخفاض ضغط الدم، والمعروفة أيضاً باسم نقص الدم الوضعي، والتي تصبح شائعة أكثر لدى كبار السن. وتؤدي هذه الحفلات أحيانا إلى شعور الناس بالدوار أو عدم السيطرة على الرأس عند الوقوف فجأة. ونتبع الباحثون في هولندا 6000 شخص لمدة 15 عاما، ووجد الباحثون أن هؤلاء الذين

عانوا فترات متكررة من انخفاض ضغط الدم أثناء الوقوف كانوا أكثر عرضة لتطور مرض الخرف في السنوات التي تلت ذلك. وقال الباحث عرفان إكرام «على الرغم من اعتبار التأثير ضعيفا، إذ يزيد الخطر على من يعانون انخفاض ضغط الدم الوضعي بنسبة 4 في المئة فقط، إلا أنهم كلما تقدموا في السن كلما زادت مخاطر إصابتهم

بالخرف في جميع أنحاء العالم». وقال لبي بي سي «إذا كان الناس يعانون نوبات متكررة من الدوار عند الوقوف وخصوصا عندما يتقدمون في السن، عليهم مراجعة الأطباء للحصول على المشورة». لكنه استبعد أن الشباب الذين يصابون بنوبة دوار واحدة عند الوقوف بسبب الجفاف على سبيل المثال، فإن

7 أسباب صحية لتساقط شعر الحاجبين



مع العمر يزداد جفاف الشعر

يمكن لشعر الحاجبين أن يتساقط مثلما يحدث لشعر الرأس، أو لسبب صحي أو لمرض، إليك أهم المشاكل الصحية التي تسبب ترقق الحاجبين وتساقط شعرهما:

قصور الغدة الدرقية يعتبر هذا السبب الأكثر شيوعاً وراء تساقط شعر الحاجبين. يؤثر هذا القصور على نمو شعر الجسم بالكامل، ويعتبر ترقق الحاجبين أحد العلامات على وجود مشكلة في الغدة الدرقية مع الصداع وانخفاض الوزن.

تلف الشعر قد يسودي تلف شعر الحاجبين أحيانا إلى حالة لا ينمو فيها الشعر ثانية. ترتبط هذه الحالة بالإجهاد، ويصاحبها بعض الصلع في فروة الرأس.

التغذية تصنف هذه المشكلة ضمن أمراض المناعة الذاتية، يمكن أن يسبب داء الثعلبية فقدان الشعر في بعض مناطق الجسم منها

شعر الرأس والحاجبين.

الجدام تتسبب عدوى بكتيرية في مرض الجدام، وتصيب أطراف الجسم عادة إلى جانب مناطق

الجلد حول الحاجبين. يصاحب هذه المشكلة فقدان لحاسة اللمس.

نقص المغذيات إذا كان هناك نقص في فيتامين ب12 وفيتامين د يمكن

أن يؤثر ذلك على نمو الشعر وتساقط الحاجبين.

الأمراض الجلدية مثل الإكزيما وغيرها من المشاكل التي يتعرض لها الجلد، فإذا أصابت المناطق المحيطة

بالحاجبين يتساقط شعرهما. الشجوخة مع العمر يزداد جفاف الشعر ويصبح ضعيفا وسهل التساقط، ويمثل هذا التأثير

شعر الحاجبين.

8 فوائد صحية لعصير الطماطم بحليب اللوز



عصير الطماطم

يتميز بقدرته على زيادة إنتاج هرمون السيروتونين (هرمون السعادة) في الدماغ وذلك لاحتواء حليب اللوز على أحماض أوميغا3 الدهنية. 6 - تحسين صحة القلب يحسن هذا المشروب الصحي من تدفق الدم إلى القلب عن طريق المحافظة على الشرايين خالية من الكوليسترول. وبالتالي تحسين صحة القلب والأوعية الدموية. 7 - تنقية الجسم من السموم لاحتوائه على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، يتميز هذا المشروب بقدرته على تنقية الجسم من السموم. 8 - تقوية العظام يساعد هذا المشروب الصحي العظام على امتصاص الكالسيوم بشكل أفضل، مما يجعلها أقوى.

قبل الفطور، حيث إنه يعمل على رفع معدل التمثيل الغذائي للجسم. 2- تحسين صحة العينين يعمل هذا المشروب على تعزيز قدرة الأعصاب البصرية، مما يضمن الحفاظ على قوة الإبصار، كما أنه يمنع جفاف والتهابات العينين. 3 - علاج الإمساك يتميز هذا العصير بقدرته على إرخاء الأمعاء وطرد الفضلات والمطعم غير مهضم، وبالتالي يخفف من الإمساك. 4 - مفيد للحواصل لأنه غني بالفيتامينات وحمض الفوليك، يعد هذا المشروب الصحي الطبيعي مفيدا للنساء أثناء فترة الحمل. 5 - علاج للاكتئاب يساعد هذا المشروب الصحي الطبيعي في إنقاص في علاج الاكتئاب، حيث

إذا كنت ممن لا يهونون الذهاب إلى الأطباء وإنفاق مبالغ مالية كبيرة على العلاج، فعليك بالاهتمام بالمشروبات الطبيعية المفيدة للصحة والتي تجتنب الكثير من الأمراض وزيارة الطبيب، ومن بين هذه المشروبات عصير الطماطم بحليب اللوز والذي يتمتع بفوائد صحية فيمجرد مزج 3 ملاعق كبيرة من عصير الطماطم مع ملعقتين من حليب اللوز تحصل على مشروب صحي يتميز بـ8 فوائد، حسب موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة وهي كالآتي:

1 -إنقاص الوزن يساعد هذا المشروب الصحي الطبيعي في إنقاص الوزن إذا تم تناوله صباحا