

4 أغذية تهدد شعرك بالشيخوخة المبكرة



ولكنه لم ينجح، وذلك مصدراً للقولون الشائعة بأنه «يجب تناول الطعام وليس ارتداوه».

مكملات غذائية
بالإضافة إلى قليل تجربة الدهانات الموضعية، كانت نتيجة تناول مكملات كاروتينويد لتغذية إصلاح الحمض النووي سلبية وغير مجده، وعلى الرغم من أن المكملات الغذائية لم ينجز عنها أي تغيير لإصلاح الحمض النووي، فإن النظام الغذائي التقليدي، الذي اشتغل في مكونات الجزر، كانت له نتائج إيجابية. وبوجه هذا، فإن الطعام بكل قدراته، بما في تحرير عمليات إصلاح الحمض النووي.

وبالرغم من اكتشاف أن استهلاك عصير البرتقال كان

وكان ضد سرطان الدم في مرحلة المطروحة، إلا أنه لم يتم إثبات أنه ينصر واق من سرطان الجلد.

ومع ذلك، فإن المزدة البازاردة

تعللت في أن الحماية تغزو إلى استهلاك فشور الحمضيات.

إن مجرد شرب عصير البرتقال قد يزيد من خطر النوع الآخر خطورة من سرطان الجلد، ويرتبط الاستهلاك البولي بزيادة

فقرها 60% في المخاطر. لذلك،

مرة أخرى، يفضل الالتزام بتناول نسخة الفاكهة لها، يمكنك تناول

الحمسيات، مع إضافتها إلى أي

أطباق الطعام، عند تناول بعض

من شوره في وجباته، وبالتالي

تحصل على ملعقة من البرتقال هو

الحصول الذكي لأنه يمكن تناوله

بالكامل بما يشعل الفخر.

1- السكر
أوضحت مجلة «الصحة والجمال» أن الأغذية المحتوية على الكربوهيدرات من السكر الصناعي تتربط وثيقاً بارتفاع نسبة السكر في الدم، مما يزيد من خطر النوع الآخر.

السكر ينبع دون انتصاف البروتينات، التي

تشكل الأساس للشعر والأغافر والأسنان.

2- القلوتونات

تندرج الجلوتونات ضمن مكاسب الطعام.

وهي توجد في الأطعمة الجاهزة، مثل معاليات

4- مكاسب اللون ومواد التحلية

تنسب الأطعمة المحتوية على مكاسب اللون ومواد التحلية الصناعية في فقادان الشعر لللون الطبيعي على نحو ممكرا.

حرقة المعدة المتكررة .. علام تدل؟



قصور الغلطة العاصرة المريئية بحة الصوت والسعال والتهاب والشعور بضيق في الحلق والشعور المستمر بوجود طعام في المريء، بالإضافة إلى مشاكل الأسنان لأن عصارة المعدة المترسبة تهاجم الأسنان، فضلاً عن انبساط رائحة كريمية من الفم.

وتحدث الأعراض بصفة خاصة عند الاستقلاء على الظهر لمدة طويلة أو عند الانحناء أو رفع أغراض ثقيلة. وفي حال ملاحظة هذه الأعراض، ينبغي زيارة اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي للخوض للعلاج الدوائي.

للقولون الشائعة بأنه «يجب

تناول الطعام وليس ارتداوه».

مكملات غذائية

بالإضافة إلى قليل تجربة

الدهانات الموضعية، كانت نتيجة

تناول مكملات كاروتينويد لتغذية

إصلاح الحمض النووي سلبية

غير مجده، وعلى الرغم من أن

المكملات الغذائية لم ينجز عنها أي

تغيير لإصلاح الحمض النووي،

فإن النظام الغذائي التقليدي،

الذي اشتغل في مكونات الجزر،

كانت له نتائج إيجابية.

وبوجه هذا، فإن الطعام كل ذلك قد يكون

مهما في تحويل عمليات إصلاح

الحمض النووي.

وبالرغم من اكتشاف أن

استهلاك عصير البرتقال كان

وكان ضد سرطان الدم في مرحلة

المطروحة، إلا أنه لم يتم إثبات أنه

ينصر واق من سرطان الجلد.

ومع ذلك، فإن المزدة البازاردة

تعللت في أن الحماية تغزو إلى

استهلاك فشور الحمسيات.

إن مجرد شرب عصير البرتقال قد يزيد من خطر النوع الآخر

خطورة من سرطان الجلد، ويرتبط

بريتينويدات

وبيوتوكساندين، beta-cryptoxanthin

يوجد أساساً في الفواكه.

ويبدو أنه المرشح الأول على الأقل حتى الآن.

وأفادت فريق البحث أنه عند

عرض خلايا إلى مقدمة مادة

كيميائية فإنه يتسبب في حدوث

فوائل الحمض النووي

والتي تؤدي إلى فسخ الببتيد

الذين يحيطون بالحمض

الحمض النووي.

ويمكن أن تقوم بعملية تمام

قطع الحمض النووي ببعض

البعض الآخر.

ويضيف فريق البحث أنه

متجربه أضافة بعض تلك المغذيات

الذين يحيطون بالحمض

الحمض النووي، أمكن

القضاء على المرض.

ويختتم فريق البحث أنه

يشكّل فعال السرعة التي يتم بها

أصالح الحمض النووي، ولكن

جرت تلك التجارب بداخل واء

«بنكري» الرجاجي الاستوائي

المستخدم في عمل التجارب.

ماذا يحدث بعد ساعتين من تناول عصير البرتقال؟



ولذلك، اارت تناول الطعام الألماني

الجديدة تساوياً حول ما إذا كان

الأشخاص الذين يتناولون المزيد

في أنسجة المدى، على الرغم مما

أشتكي العديد منهم من «تجشؤ

الحمضيات» بسبب المشقة عليه

الذي ظهر بينهم، لا سيما بين النساء، بل

ومن ثم تناول الفاكهة والخضروات

بكمياتية استخدام أسلوب التطبيق

الطازجة يترجم فعلياً إلى معدلات

الوضع في استراتيجية لجرعات

بيديله، وجروي طلب نساء

متقطعات لتطبيق زيت التليل

بنكهة البرتقال على صدورهن

يومياً، بينما انتقامات من العصير

الذى،

ويحافظ على أي

نتائج إيجابية.

والمسي نسبة للعلم الألماني

يترى،

تجارب على الإنسان.

وفي أحدى الدراسات، قام

المتطوعون للمشاركة في التجارب

بترب كوب من عصير البرتقال

بعد ساعتين، واقتصرت التجارب

على مجموعات النساء،

بعضها في فصل الصيف،

بعضها في فصل الشتاء،

بعضها في فصل الربيع،

بعضها في فصل الخريف.

ويمكن أن يتحقق ذلك على

بعض حبوب منع الحمل، التي

تحمل خطر زيادة فرص حدوث

جلطات الدم، على الرغم من أنها صغيرة.

ويمكن أن يزيد الإستروجين وغيرها من علاجات

الخصوبة المقاضية على الهرمون،

ويمكن أن يكون السفر الجوي

سبباً لبعض الأشخاص، يسب

ضيق مجال الحركة، وقلة

مستويات الأكسجين، وكذلك

انخفاض معدلات الرطوبة في

الهواء، ويمكن أن يزيد ظروف

الطائرة من خطر تضرر الأوردة

العنيفة (DVT)، وهو نوع

من جلطات الدم التي تحدث في

للمسافرين .. احذروا تناول هذه الأدوية على متن الطائرة



تناول الأشخاص حول الجسم،

وتابع ويت بالقول إن الجبوب

و غالباً في الساقين.

وأيضاً مضادات الهيستامين

قد تسبب التعب الشديد بالفعل،

على متن الطائرات قد تزيد من

خطر الإصابة بمتلازمة

الصفائح الدموية خياراً جيداً،

مثل الأسيرين.

وتفاقم العلماء إلى أن ما يسمى «إنفلونزا الخنازير»

أو سلالة H1N1 يمكن أن تؤدي إلى الإصابة

بباركتسون، هذا النوع منتشر هذا الموسم في أوروبا، وقد

تسبب منذ ظهوره عام 2009 في وفاة 300 ألف شخص

في مختلف بلدان العالم.

ويجعل الفيروس المصاب ضعيفاً أمام السعوم التي

تسبب مرض باركتسون، كما أنه يؤدي إلى ضعف عضلي

وعلى مستوى الحرارة.

ويتوقع الخبراء أن يبلغ وباء الإنفلونزا ذروته هذا

الموسم نهاية الشهر الجاري، وذلك بسبب زيادة عدد

المصابين في بريطانيا بنسبة 35% خلال الأيام القليلة

الماضية.



تنتشر الإنفلونزا على نطاق واسع في الشتاء في مختلف أنحاء العالم، ويزداد خطرها مع ظهور سلالات جديدة من الفيروسات التي تسببوها.

ووفقاً لدراسة أميركية جديدة قد تسبب الإنفلونزا بارتفاع عدد باركتسون.

وتوصل العلماء إلى أن ما يسمى «إنفلونزا الخنازير» أو سلالة H1N1 يمكن أن تؤدي إلى الإصابة

بباركتسون، هذا النوع منتشر هذا الموسم في أوروبا، وقد

تسبب منذ ظهوره عام 2009 في وفاة 300 ألف شخص

في مختلف بلدان العالم.

ويجعل الفيروس المصاب ضعيفاً أمام السعوم التي

تسبب مرض باركتسون، كما أنه يؤدي إلى ضعف عضلي

وعلى مستوى الحرارة.

ويتوقع الخبراء أن يبلغ وباء الإنفلونزا ذروته هذا

الموسم نهاية الشهر الجاري، وذلك بسبب زيادة عدد

المصابين في بريطانيا بنسبة 35% خلال الأيام القليلة

الماضية.