



قلة النوم قد تعرضك للإصابة بـ «السكري»



من الدهون في الدم، ويسمى ذلك بملازمة التمثيل الغذائي. ووفقا للتقرير فإن النوم في وقت متأخر يزيد من فرص الإصابة بمرض السكر النوع الثاني، وأكدت العديد من الأبحاث أن الأشخاص الذين ينامون 5 ساعات يوميا أو أقل هم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر مقارنة بالأشخاص الذين ينامون من 7 إلى 8 ساعات يوميا، كما أن الحرمان من النوم يرتبط بالحساسية المفرطة تجاه الجلوكوز ومقاومة الجسم للإنسولين، مما يزيد من فرص الإصابة بالسكر من النوع الثاني.

كشفت تقرير يموثق تايم او انديا الهندي، أن السهر لوقت متأخر وعدم الحصول على عدد ساعات نوم لا يقل عن ست ساعات، يعد خطرا كبيرا يمكن أن يسبب الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني، وهو من الأمراض التي ترجع أسباب الإصابة في أحيان كثيرة إلى زيادة الوزن. وقال الأطباء إن مرض السكرى هو أحد أهم الأمراض المسببة لمضاعفات صحية رئيسية والتي تشمل ارتفاع مستوى السكر في الدم وارتفاع الكوليسترول ووجود دهون زائدة حول الخصر وارتفاع كميات زائدة

عام تحوي 24520 مادة كيميائية لكن الخطرها هي مادة تحمل اسم (DEHF) وتتدخل في نظام الهرمونات، ويمكن أن تؤدي إلى أورام سرطانية وتشوهات خلقية واضطرابات في القلب والشرابيين واضطرابات هضمية، إضافة إلى المشاكل التي ذكرت في السابق. ويرى الباحثون أن الأفضل هو تجنب الاوعية البلاستيكية واستبدالها بالبازاجية. 8 - اللحوم المصنعة اعلمت منظمة الصحة العالمية قبل فترة أن اللحوم المصنعة تسبب السرطان وأوصت بالتقليل من استهلاكها. جاء الاعلان بعد سنوات طويلة وابحاث عديدة اجريت على هذه اللحوم، ونصحت بالامتناع عن استهلاك اللحوم بشكل عام وليس فقط اللحوم المصنعة. 9 - الجلوس المستمر دراسات عديدة اظهرت ان الجلوس لفترة طويلة سواء في المكتب او في المدرسة او في البيت يمكن أن يؤدي الى نتائج مضره صحيا، ومنها الأمراض المزمنة والموت المبكر. ووجدت دراسة نشرتها المجلة الطبية البريطانية ان اطالة الجلوس تؤدي الى اصابات سرطان الرئة بنسبة 50%. 10 - الإجهاد والمشاعر السلبية بدأ العلم ينتبه إلى أن الحالة النفسية والمشاعر يمكن أن تؤثر بشكل مباشر على صحة الإنسان وتؤثر حتى على الجينات. وأثبت علماء أن المعلومات الانفعالية تنتقل في شكل إشارات الكروموسومية إلى القلب. الحالة النفسية تؤثر أيضا على المرونة العصبية في الدماغ، وعلى الطريقة التي ننظر بها إلى العالم حولنا. حسب صحيفة كويكتف ابغولوشن.



مركبات طبيعية أخرى. 6 - معطرات الهواء هذه اسوا ما يمكن أن تقتنيه الاسر لأنها تحوي مواد كيميائية خطيرة تنتقل في الحال إلى الدم، واظهرت ابحاث ان هذه المواد موجودة في رداء الأميركيين كلهم تقريبا، علما انها تلحق اضرارا بالرئة وتسبب ارتفاعا في نسبة السمية في الجسم، كما تسبب خلا في الهرمونات وتشوهات خلقية. 7 - الفئاني والحافلات البلاستيكية اكتشف باحثون المان قبل فترة قصيرة أن الفئاني والحافلات البلاستيكية تحوي مواد كيميائية تؤثر بشكل خاص على الغدد الصماء في الجسم، وقد تؤدي إلى العقم. اكتشف هؤلاء الباحثون أن فئاني الماء البلاستيكية يشكل

التي تقتنيها مضره بالصحة خاصة تلك التي تستخدمها على اجسامنا، وربما بشكل يومي مثل مزيلات رائحة العرق، وتظهر الأبحاث أن مستحضرات التجميل تستخدم آلاف المواد الكيميائية التي يمتصها الجسم لتنتهي في الدورة الدموية. هذا التحذير موجه خصيصا للنساء اللواتي يستخدمن مستحضرات عديدة بشكل يومي وكلها تحوي مواد كيميائية سامة. 5 - مستحضرات التنظيف التجارية مستحضرات التنظيف ليست صحية هي الاخرى لانها كلها تحوي مواد كيميائية خطيرة مضره، ومن هذه المستحضرات سائل التبييض، وكبدائل يمكن استخدام الصودا والخل وعصير الليمون من بين

الاشعة الصادرة عن الهواتف الخليوية قد تسبب السرطان واعتمدت في هذا الاعلان على آراء فريق يضم 31 عالما من 14 بلدا. 3 - المبيدات اظهرت دراسات عديدة ان المبيدات التي يتم رش الاطعمة او البيئة بها تمثل خطرا على صحة الإنسان وربطت بينها وتشوهات خلقية واصابات باسراض السرطان والزهايمر وباركنسون والتوحد وغيرها. وهذا هو السبب الذي دفع العديد من دول العالم الى حظر استخدام المبيدات على الاثمار والفواكه والخضروات. وفي الواقع منع 19 بلدا اوروبيا زراعة الحاصل للحدوة جينيا في اراضيها ويشمل هذا للبيدات المستخدمة معها. 4 - المستحضرات لاسلف أغلب للمستحضرات

ليس سرا ان الإنسان يعيش حياة معاصرة لا تأخذ المسائل الصحية في الاعتبار، وهو يلتفتي عددا كبيرا من المنتجات التي قد تكون لها تأثيرات خطيرة على حياته المباشرة. والآن من ذلك هو ان الجهات الحكومية المختصة تعتبر كل هذه المنتجات مأمونة، رغم كل ما يقال عن مخاطرها. لائحة مثل هذه المواد الخطرة طويلة في الواقع، ويتفق الكثيرون في الأوساط العلمية على أن مثل هذه المنتجات تسبب مشاكل صحية للمستخدمين لاسيما الأمراض المستعصية. تخلص من عشرة امور من اجل صحتك. 1 - السكريات غير الطبيعية من المعتاد أن هذا النوع من الحلويات يطف وراء الإصابة بعدد من الامراض منها السكري والثويات القلبية والزهايمر والبدانة والاضطرابات المعوية. حسب دراسات اجرتها جامعة ايوا. 2 - الأجهزة الكهربائية كل الأجهزة الكهربائية تصدر اشعة مضره لصحة الإنسان مثل الهواتف النقوية والانترنت. وقد وجهت مجموعة من العلماء من مختلف انحاء العالم منهم الدكتور مارتن بلاند من جامعة كولومبيا نداء دوليا للامم المتحدة بتعقل بمخاطر استخدام مثل هذا النوع من الأجهزة. وكانت دراسات عديدة قد كشفت عن أن الاشعة التي تصدر عن الهواتف الخليوية تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. وكانت الوكالة الدولية لبحوث السرطان قد اعتبرت هذه الانواع من الاشعة سببا محتملا للإصابة بالسرطان، ثم ما لبثت منظمة الصحة العالمية أن ألغت بيان

الثوم يجعلك أكثر جاذبية .. ويحميك من نزلات البرد



التشيك إلى أن الأمر قد يرجع ببساطة إلى أن خواص الثوم المضادة للبكتيريا تجعل رائحة الإبط أفضل من خلال الحد من كثافة البكتيريا التي تسبب الروائح الكريهة. الباحثون في مقال بمجلة الشهية «بالتأكيد، تعذب رائحة النفس دورا محوريا بمعظم التفاعلات الاجتماعية، لكن رائحة الإبط عامل مهم في العلاقات الحميمة»، وتابع الباحثون: «، واظهرت نتائج دراستنا أن تناول الثوم قد يحظى بتأثيرات ايجابية على رائحة الجسم، ربما لتأثيراته الصحية كخواصه المضادة للأكسدة والمضوية». ولفتت دراسات سابقة إلى أن تناول الثوم قد يؤثر أيضا على رائحة حليب الأم، ومن ثم زيادة الوقت الذي يقضيه الأطفال على الثدي أمهاتهم ومن ثم التغذية بشكل أكبر.

على عكس ما كان يُعتقد في السابق بخصوص ضرورة اهتمام الرجال برائحهم أو بعبور ما بعد الحلاقة عند مقابلة السيدات، وجد بحث حديث أن العرق الذي يفرزه الرجال الذين يتناولون مستخرج بصلة نبات الثوم يكون أكثر جاذبية بالنسبة للسيدات. أشار الباحثون إلى أن السيدات ربما تطورن ليُفضلن نوعية الرائحة التي تنجم عن تناول الثوم في عرق الإبط، لأن ذلك دليل على أن الرجل يتمتع بحالة صحية جيدة. وأضاف الباحثون أن الثوم يحظى بأخص من مضادة للفطريات والفيروسات وأنه من الممكن أن يساعد في الحد من حالات نزلات البرد، ارتفاع ضغط الدم وبعض السرطانات. وتواصل باحثون من جامعة ستيرلينغ في اسكتلندا وجامعة تشارلز في جمهورية

تركيزها عند شئ اللحم على المنقل او على نار مكشوفة. وحسب موقع روسيا اليوم فإن نتائج المقارنة بينت أن الذين كانوا يفرطون في تناول اللحوم المشوية (الحصراء والبيضاء) هم أكثر لمصابين بسرطان الكلى. كما انضج انه حتى التركيز المنخفض للمسرطنين MeIQx و PhIP عند شئ اللحم شيا قويا يمكن أن يكون أيضا سببا لارتفاع الإصابة بالسرطان. ويشير العلماء إلى أن نتائج دراستهم لا تعني أبدا الامتناع عن تناول اللحوم المشوية. لذلك ينصح الأطباء بعدم شئ اللحوم أكثر من المطلوب وعدم الإفراط في تناولها.



بسيطة الحمض النووي لـ 700 أصحاء، فركز العلماء انتباههم على المسرطنات MeIQx و PhIP، التي تظهر حسب قول العلماء نتيجة ارتفاع الحرارة ويزداد

دراسة : زيادة النشاط الحركي تقلل من معدل الوفاة بنسبة 46 %



اقادت دراسة استرالية حديثة بان زيادة الحركة والنشاط البدني من ألف خطوة إلى 10 آلاف خطوة يوميا يمكنه أن يقلل من معدل الوفاة بنسبة 46%. وأثبتت الدراسة التي قام بها الباحثون في معهد جورج للصحة العالمية، أنه حتى في حالة زيادة الخطوات إلى

في دراسة قام بها علماء في جامعة هيوستن الأمريكية

الإفراط في تناول اللحوم المشوية قد يسبب سرطان الكلى

أشار علماء في جامعة هيوستن الأمريكية، إلى أن زيادة نسبة الإصابة بسرطان الكلى يسبب الإفراط في تناول اللحوم المشوية. وقال سيبين فو أن الأطباء ينسبون الإصابة بسرطان الكلى إلى الإفراط في تناول الأكلات السريعة والأغذية الدهنية والمقلية بسبب احتوائها على مواد مسرطنة عديدة ومختلفة، مصدرها اللحم والدهن وغيرها من المواد المستخدمة في عملية القلي. واكتشف العلماء المفعول السلبي للحم المشوي على نار قوية في مجال تطور السرطان، بعد مقارنة بينة الحمض النووي لـ 600 مريض بسرطان الكلى