



قلة النوم قد تعرضك للإصابة بـ «السكري»



من الدهون في الدم، ويسمى ذلك بمقاومة الأنسولين، مما يزيد من فرص الإصابة بالسكري من النوع الثاني. وكما أن الحرمان من النوم يرتبط بالحساسية المفرطة تجاه الجلوكوز ومقاومة الجسم للإنسولين، مما يزيد من فرص الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

كشفت تقرير يموله تايم أو انديا الهندي، أن السهر لوقت متأخر وعدم الحصول على عدد ساعات نوم لا يقل عن ست ساعات، يعد خطراً كبيراً 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 السكري 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 بالبلاستيكية.

اعلنت منظمة الصحة العالمية قبل فترة أن اللحوم المصنعة تسبب السرطان وأوصت بالتقليل من استهلاكها. جاء الإعلان بعد سنوات طويلة وأبحاث عديدة أجريت على هذه اللحوم، ونصحت بالامتناع عن استهلاك اللحوم بشكل عام وليس فقط اللحوم المصنعة.

دراسات عديدة أظهرت أن الجلوس لفترة طويلة سواء في المكتب أو في المدرسة أو في البيت يمكن أن يؤدي إلى نتائج مضرّة صحياً، ومنها الأمراض المزمنة والموت المبكر. ووجدت دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية أن إطالة الجلوس تؤدي إلى إصابات 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.

والتجربة علماء أن المعلومات الانفعالية تنتقل في شكل إشارات الكروموسومية إلى القلب.

الحالة النفسية تؤثر أيضاً على المرونة العصبية في الدماغ، وعلى الطريقة التي ننظر بها إلى العالم حولنا.

حسب صحيفة كويكفك إنكليز.

اكتشف هؤلاء الباحثون أن فئاني الماء البلاستيكية بشكل

عشرة أشياء لا بد من التخلص منها لتعيش حياة صحية



ليس سرّاً أن الإنسان يعيش حياة معاصرة لا تأخذ المسائل الصحية في الاعتبار، وهو يلتفتي عدداً كبيراً من المنتجات التي قد تكون لها تأثيرات خطيرة على حياته المباشرة. والإنسان من ذلك هو أن الجهات الحكومية المختصة تعتبر كل هذه المنتجات مأمونة، رغم كل ما يقال عن مخاطرها.

لأنه 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 أمور من أجل صحتك.

1- السكريات غير الطبيعية من المعتاد أن هذا النوع من المحليات يطف وراء الإصابة بعدد من الأمراض منها السكري والتهابات القلبية والتهامير والبدانة والاضطرابات المعوية.

2- الأجهزة الكهربائية تصدر اشعة مضرّة لصحة الإنسان مثل الهواتف النقالة والانتريت. وقد وجهت مجموعة من العلماء من مختلف أنحاء العالم منهم الدكتور مارتين بلانك من جامعة كولومبيا نداء دولياً للأمم المتحدة بتعقيم بخاطر استخدام مثل هذا النوع من الأجهزة.

وكانت دراسات عديدة قد كشفت عن أن الأشعة التي تصدر عن الهواتف النقالة تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

وكانت الوكالة الدولية لبحوث السرطان قد اعتبرت هذه الأنواع من الأشعة سبباً محتملاً للإصابة بالسرطان، ثم ما لبثت منظمة الصحة العالمية أن ألغت بيان

الأشعة الصادرة عن الهواتف النقالة قد تسبب السرطان واعتمدت في هذا الإعلان على آراء فريق يضم 31 عالماً من 14 بلداً. 3- المبيدات

أظهرت دراسات عديدة أن المبيدات التي يتم رش الأطعمة أو البيئة بها تمثل خطراً على صحة الإنسان وريبت بينها وتشوهات خلقية وأصابات بأعراض السرطان والتهامير وباركنسون والتوحد وغيرها.

وهذا هو السبب الذي دفع العديد من دول العالم إلى حظر استخدام المبيدات على الأثمار والفواكه والخضروات.

وفي الواقع منع 19 بلداً أوروبياً زراعة المحاصيل للحوزة جينياً في أراضيهم ويشمل هذا المبيدات المستخدمة معها.

4- المستحضرات

للاسف أغلب المستحضرات

التي تلتقيها مضرّة بالصحة خاصة تلك التي تستخدمها على أجسامنا، 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 خصيصاً للنساء اللواتي يستخدمن مستحضرات عديدة بشكل يومي وكلها تحوي مواد كيميائية سامة.

5 - مستحضرات التنظيف التجارية

مستحضرات التنظيف ليست صحية هي الأخرى لأنها كلها تحوي مواد كيميائية خطيرة مضرّة، ومن هذه المستحضرات سائل التبييض.

وكبدائل يمكن استخدام الصودا والخل وعصير الليمون من بين

دراسة :زيادة النشاط الحركي يمكنه أن يقلل من معدل الوفاة بنسبة 46 %



أقادت دراسة استرالية حديثة بان زيادة الحركة والنشاط البدني من ألف خطوة إلى 10 آلاف خطوة يومياً يمكنه أن يقلل من معدل الوفاة بنسبة 46%.

وأثبتت الدراسة التي قام بها الباحثون في معهد جورج للصحّة 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 السلبى للحم المشوي على نار قوية في مجال تطور السرطان، بعد مقارنة بينة الحمض النووي لـ 600 مريض بسرطان الكلى

بـنبذة الحمض النووي لـ 700 أصحاء، فركز العلماء

انتباههم على المسرطنات MeIQx و PhIP، التي

تظهر حسب قول العلماء نتيجة ارتفاع الحرارة ويزداد

تركيزها عند شوي اللحم على المنقل أو 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 أنه حتى التركيز المنخفض للمسرطنين MeIQx و PhIP عند شوي اللحم شياً قوياً يمكن أن يكون أيضاً سبباً لارتفاع الإصابة بالسرطان.

ويشير العلماء إلى أن نتائج دراستهم لا تعني أبداً الامتناع عن تناول اللحوم المشوية. لذلك ينصح الأطباء بعدم شوي اللحوم أكثر من المطلوب وعدم الإفراط في تناولها.

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 دوراً محورياً بمعظم التفاعلات الاجتماعية، لكن رائحة الإبط عامل مهم في العلاقات الحميمة»، وتابع الباحثون: «، وأظهرت نتائج دراستنا أن تناول الثوم قد يحظى بتأثيرات إيجابية على رائحة الجسم.

ربما لتأثيراته الصحية كخواصه المضادة للأكسدة والمكروبيات». ولفتت دراسات سابقة إلى أن تناول الثوم قد يؤثر أيضاً 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 بأواص من مضادة للفطريات والفيروسات وأنه من الممكن أن يساعد في الحد من حالات نزلات البرد، ارتفاع ضغط الدم وبعض السرطانات.

وتوصل باحثون من جامعة ستيرلينغ في اسكتلندا وجامعة تشارلز في جمهورية