



الطرق السبع لمحاربة هالات العيون السوداء



«العربية نت» : هل تعانيين من الهالات السوداء حول العين خصوصا أثناء فصل الصيف؟ هل تشعرين أنها تنقص من جمال عيونك وتضفي التعب والإرهاق على وجهك؟ يقول خبراء التجميل إن حوالي 90% من السيدات يعانين من تلك الهالات السوداء، ويرجعون الأمر إلى عدة عوامل منها قلة النوم أو بعض أنواع مستحضرات التجميل التي تستخدمونها أو ربما لجفاف الجلد.

وبحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» الطبي، السبت، فإن نقص المياه في الجسم يؤدي إلى شحوب الجلد، والذي يظهر أول شيء وبوضوح على الوجه، وبالأخص حول العينين، إلا أنه يمكن تفتيح تلك الهالات تدريجيا عن طريق بعض الخضروات والفواكه.

ويتصح الخبراء بإضافة تلك الخضروات والفواكه إلى نظامك الغذائي اليومي، كما أن إضافة عصير هذه الثمرات على المنطقة المحيطة بالعينين، سيحول اللون الداكن تدريجيا إلى الأحمر حتى يختفي نهائيا.

فماذا تتخمين؟ إبداءى على الفور في تجربة هذه الوصفات الطبيعية لكي يبدو وجهك مشرقا أثناء الصيف:

1) شرائح الخيار
الخيار هو من أفضل الخضروات التي تحافظ على بروتة الجسم خلال فصل الصيف، فسواء أكلت من تناوله ضمن وجباتك أو قمت بوضع شرائح الخيار مباشرة على عينيك، فستجدين نتيجة

إيجابية، يمكنك تقطيع الخيار لشرائح رقيقة، ثم ضعها في الخلاصة لبعض الوقت قبل أن تضعها مباشرة على عينيك والمنطقة المحيطة بالعينين لمدة 10 دقائق. يمكنك تكرار ذلك يوميا.

2) شرائح البطاطا
تعتبر البطاطا من الخضروات التي تساعد أيضا في تفتيح الهالات السوداء حول العينين، يمكن وضع شرائح البطاطا المقطعة مباشرة على العينين، فالعصارة الموجودة في شرائح البطاطا تساعد في تفتيح لون الجلد.

3) بتلات الورد
بتلات الورد لها مفعول السحر على البشرة، خصوصا أثناء فصل الصيف، يمكنك استخدام بتلات الورد في تدليك المنطقة المحيطة بالعين، واتركي العصارة لتجف على الجلد لمدة 10 دقائق، قبل أن تغسلي وجهك بماء الورد، فهذا سيساعد في إشراقا لوجهك أيضا.

4) شرائح الفراولة
الفراولة غنية بفيتامين «C»، لذا فهي من أفضل أنواع الفواكه التي تقيد البشرة، فشرائح الفراولة إذا وضعت مباشرة على العينين ومحيطها لن تقوم فقط بتفتيح الهالات

السوداء، بل ستضفي نضارة للبشرة أيضا.

5) معجون الأفوكادو
تعتبر الأفوكادو من الفواكه اللينة جدا للجلد، حيث إنها تكسب الجلد نضارة وإشراقا طبيعيا، يمكن هرس ثمرة الأفوكادو وادهنى بها المنطقة المحيطة بالعين لعدة دقائق حتى تمتص البشرة الزيت الموجود بها ثم أزيلها بقطعة من القطن المبلل بالحليب البارد، فهذا يفيد البشرة ويساعد في إزالة الهالات السوداء حول العينين.

6) البطيخ المهروس
يمكنك دهن وجهك بقلب

البطيخ المهروس وتركه على وجهك لعدة دقائق، فذلك له مفعول السحر في إزالة الهالات السوداء التي تحيط بالعينين.

7) عصير الأناناس
يعتبر الأناناس من الفواكه الغنية بفيتامين «C»، لفيد «دبلي ميل» بعض الأمراض الصحية بما في ذلك مشاكل القلب، أمراض السكري، الكلى وبعض أنواع السرطان؛ حيث خلص العلماء مؤخرا إلى وجود صلة بين البكتيريا الضارة في الفم وسرطان البنكرياس، إذ يعتقد أن هذه البكتيريا تجد منفذا لها إلى داخل الجسم عبر مجرى الدم لتصل إلى البنكرياس وتسبب اضطراا جسيمة.

لذلك كان لابد من الاهتمام بتنظافة الأسنان وعدم التخلف عن مواعيد أطباء الأسنان مهما كان الأمر حفاظا على الصحة العامة، حيث أكدت مؤسسة التأمين على الأسنان البريطانية «نيبلان» أن 34% من الناس يتخللون عن مواعيد أطباء الأسنان، بينما يرفق كثيرون زيارة طبيب

6 طرق للحصول على ابتسامة ناصعة البياض بالفرشاة



الأسنان بسبب تعرضهم لتزيف اللثة. ولذا قامت مؤسسة «نيبلان» بوضع نظام أمثل مكون من 6 خطوات للحفاظ على نظافة الأسنان وهو كالآتي:

1. ضع رأس فرشاة الأسنان على أسنالك، ثم قم بإمالتها بزاوية حادة قدرها 45 درجة مقابل خط اللثة، ثم قم بتحريك الفرشاة بحركات دائرية صغيرة عدة مرات على جميع أسطح الأسنان.
2. قم بتفريش الأسطح الخارجية لكل سن من الأعلى والأسفل، مع الحفاظ على شعيرات الفرشاة مقابل خط اللثة.
3. استعمل نفس الطريقة على الأسطح الداخلية لجميع أسنالك.
4. قم بتفريش أجزاء الغض من الأسنان.
5. لتنظيف الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية، قم بإمالة الفرشاة رأسيا وتحريكها بطريقة دائرية مع الجزء الأمامي للفرشاة.
6. احرص على تنظيف اللسان لتعاش أنفاسك وتنظيف الفم للتخلص من البكتيريا.

كما نصحت «نيبلان» من ليست لديهم القدرة على اتباع تلك الخطوات، باستشارة طبيب الأسنان لإيجاد طريقة صحيحة تناسبهم لتنظيف الأسنان.

الملكة المتحدة الثالثة عالميا

«العربية نت» : لا يوجد شيء أفضل من ابتسامة جميلة ناصعة البياض، لكن للأسف يفشل كثير منا في تحقيق ذلك بسبب قلة الاهتمام بالأسنان أو عدم تنظيفها على النحو الصحيح الذي يضمن التخلص تماما من الجراثيم.

فتنظيف الأسنان بطريقة خاطئة يؤدي إلى تراكم البلاك (Plaque)، وهي الجراثيم التي تلتصق بسطح الأسنان من بقايا الطعام، والتي تسبب لاحقا تسوس الأسنان وأمراض اللثة أو ما يعرف علميا بالتهاب اللثة.

وغالبا ما يرتبط التهاب اللثة وفق ما جاء في صحيفة «دبلي ميل» ببعض الأمراض الصحية بما في ذلك مشاكل القلب، أمراض السكري، الكلى وبعض أنواع السرطان؛ حيث خلص العلماء مؤخرا إلى وجود صلة بين البكتيريا الضارة في الفم وسرطان البنكرياس، إذ يعتقد أن هذه البكتيريا تجد منفذا لها إلى داخل الجسم عبر مجرى الدم لتصل إلى البنكرياس وتسبب اضطراا جسيمة.

لذلك كان لابد من الاهتمام بتنظافة الأسنان وعدم التخلف عن مواعيد أطباء الأسنان مهما كان الأمر حفاظا على الصحة العامة، حيث أكدت مؤسسة التأمين على الأسنان البريطانية «نيبلان» أن 34% من الناس يتخللون عن مواعيد أطباء الأسنان، بينما يرفق كثيرون زيارة طبيب

أول نظرية تربط بين البكتريا وفقدان الشهية !



الجسم بعض أنواع البكتيريا، ما يحفز استجابة مناعية تهاجم «بشكل غير متعمد» خلايا سليمة بالجسم، ويبدأ الجسم بهجمة أي جسم غريب عبر أجسام مضادة ينتجها جهاز المناعة، غير أن هذه الأجسام قد تكون مسؤولة عن تخفيف مشاعر حادة مثل الخوف والإشمزاز.

في دراسة الأسبوع الماضي، فإنه سيلتح الفأقا علاجية جديدة لاضطرابات الطعام وأمراض أخرى مشابهة.

ويشير العلماء، وفق ما نقل موقع «ذي تيلغراف» البريطاني إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بأمراض «المناعة الذاتية»، حيث يبدأ جهاز المناعة في الجسم بهجمة الخلايا السليمة. وما يدل على ذلك أن الإناث أكثر عرضة بـ10 مرات للإصابة بلفظان الشهية، والقولون العصبي والتعب المزمن.

وأوضح الدكتور كويتن ويسن، من جامعة لاكستر، أن المرض يبدأ عندما يتفاجأ

خلفا للسائد، قال علماء إن بكتيريا قد «تشوش» عمل جهاز المناعة، ما يثير تلك المشاعر التي تسبب فقدان الشهية. وهذه أول نظرية تربط بين البكتيريا واضطراب فقدان الشهية للطعام، خلافا للنظريات السابقة التي تحدث عن عوامل اجتماعية ونفسية وتسبب الحالة. ويعتقد علماء من جامعة لانكستر أن متلازمتي القولون العصبي والتعب المزمن قد يكون لهما نفس المسبب المرضي.

دراسة : أدوية الإقلاع عن التدخين ليس لها آثار جانبية



أثبتت دراسة أن اثنين من الأدوية التي تنتجها شركتا فايزر وغلاكسو سميت كلين، لا يتسببان في أي مخاطر سلوكية أو أفكار انتحارية. وعلى مدار سبع سنوات، ألزمت السلطات الأمريكية الشركات بوضع مربع تحذيري على علب الأدوية، يقول إن الدواء قد يتسبب في تغير السلوك، والعدائية، والإحباط، وأفكار أو أفعال انتحارية، وهو ما أفرغ عدد من الأطباء والمرضى الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين باستخدام الدواء.

كما أن إدارة الطيران الفيدرالية الأمريكية منعت الطيران والعاملين في الملاحة الجوية من استخدام الدواء، لكن الإدارة قد تعيد النظر في هذا القرار بعد نتائج البحث الأخيرة.

ويقول الخبراء إن الدوائين آمنان، وربما أكثر أمانا من التدخين الذي يتسبب في وفاة 440 ألف أمريكي كل عام.

ويتطلع أحد الدوائين، ويدعى «شانتكس»، ببراءة اختراع في الولايات المتحدة حتى عام 2020، وفي أوروبا حتى عام 2021. ومن المتوقع أن تؤدي إزالة المربع التحذيري إلى زيادة في مبيعاته لحين إنتاج بدائل أخرى أقل سعرا. وأرسلت الشركات نتائج الدراسة لهيئة الأغذية والأدوية الأمريكية، والتي أثبتت أن تأثير الدوائين السلوكي لا يختلف عن الحبوب الوهمية. ونشرت نتائج الدراسة يوم الجمعة في دورية لانسييت في

انجلترا. وشملت الدراسة 8144 مريض، في 16 دولة.

وقسم المشاركون في الدراسة إلى أربع مجموعات، مجموعتان للدوائين محل الدراسة، ومجموعة تتعاطى بديل للتبغ، وأخرى تتعاطى حبوب وهمية. ويعاني نصف المشاركين من

أعراض نفسية مختلفة، مثل الضغط النفسي، والاكتئاب، والإحباط، والأفكار أو السلوك الانتحاري.

وتبين أن خطورة الإصابة بالأمراض النفسية السابق ذكرها لدى من لا يعانون منها ضئيلة للغاية، كما أنها كانت متساوية في المجموعات الأربعة. وقد نتسبب الأدوية في أعراض

أخرى، منها الصداع، والأرق، والكوابيس، والغثيان.

ونقلت وكالة أسوشيتد برس عن هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية أنها «ستراجع الدراسة ونتائجها، والأدلة العلمية الجديدة لدراسة الأمر، وكذلك اتخاذ الإجراءات اللازمة لإبلاغ العامة بأية قرارات جديدة».