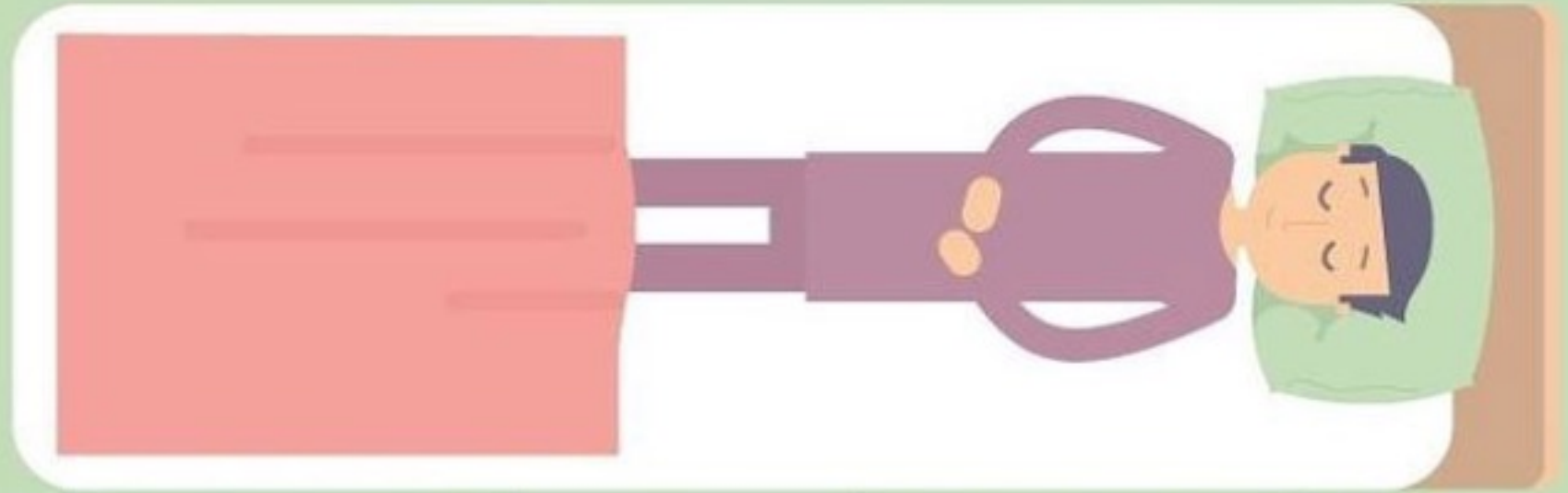


النوم على الظهر



الإيجابيات

ينصح بهذه الوضعية
لمن يعاني من ألم الظهر
والدسك

تقلل من أعراض الحموضة
بصورة فورية

السلبيات

تحفز أعراض الإختناق
أثناء النوم

تحفز على الشخير حيث
ان اللسان يكون قريب جدا
من مجرى الهواء بفعل
الجاذبية

يتبع ا من E



منشن



مضغ لبان
خالي من السكر



رفع طرف السرير
من 10 الى 15 سم
من جهة الرأس

4

طرق للحد
من الحموضة



العشاء
قبل النوم
بثلاث ساعات



ملابس فضفاضه

أعراض كسل الغدة الدرقية

(خمول)

تساقط الشعر
خمول
ضعف التركيز
تورم الوجه
ألم المفاصل
زيادة الكوليسترول
الشعور بالبرودة في ظل أن الجميع يرى غير ذلك
امساك
عدم انتظام الدورة
زيادة الوزن
جفاف الجلد

أعراض فرط الغدة الدرقية

(نشاط)

تقصف الشعر وجحوظ العينين
قلة النوم
تضخم الغدة الدرقية
تسارع النبض
التعرق الزائد
ارتفاع ضغط الدم
توتر وقلق مستمر
اضطرابات الجهاز الهضمي
عدم انتظام الدورة
فقدان الوزن
نعومة ورطوبة بالجلد

٤ أسباب

رئيسية تؤدي الى الإحساس

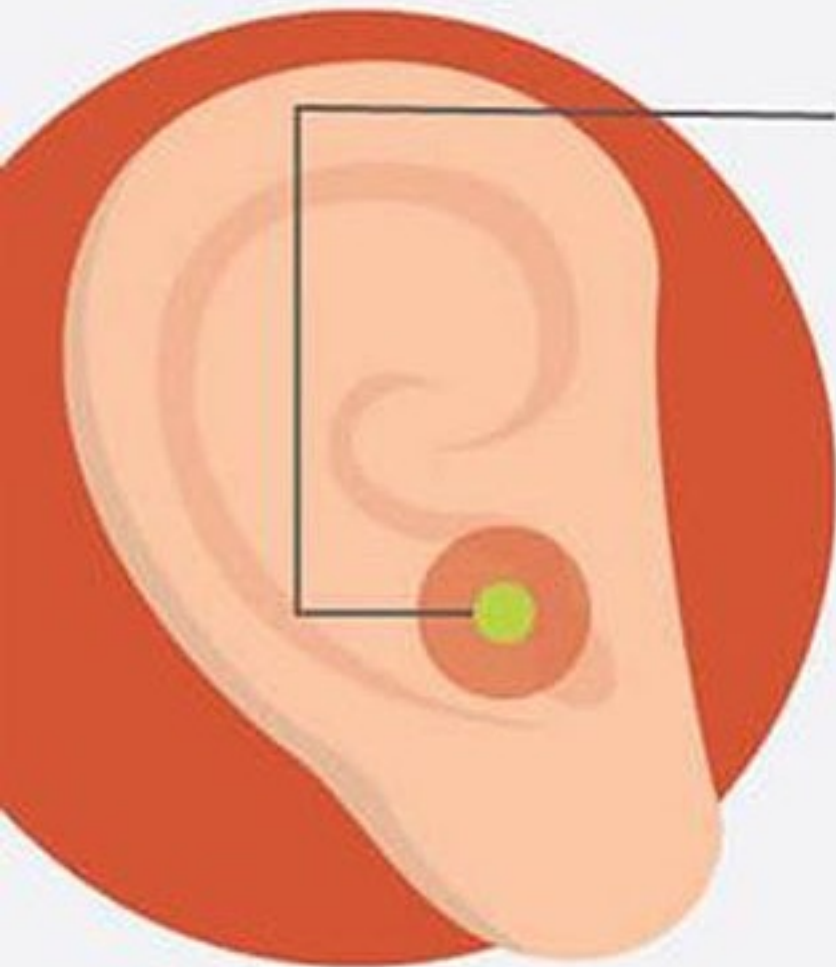
بالطنين

التهاب العصب الثامن

التهاب السائل داخل جهاز الإتران

ضعف السمع

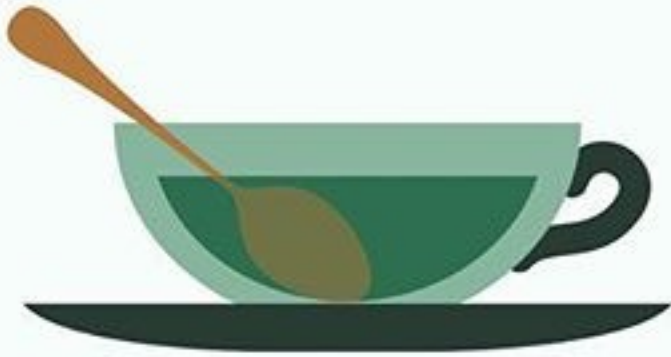
نقص شديد بعنصر المغنسيوم





@tabibgroup

الشاي الأخضر

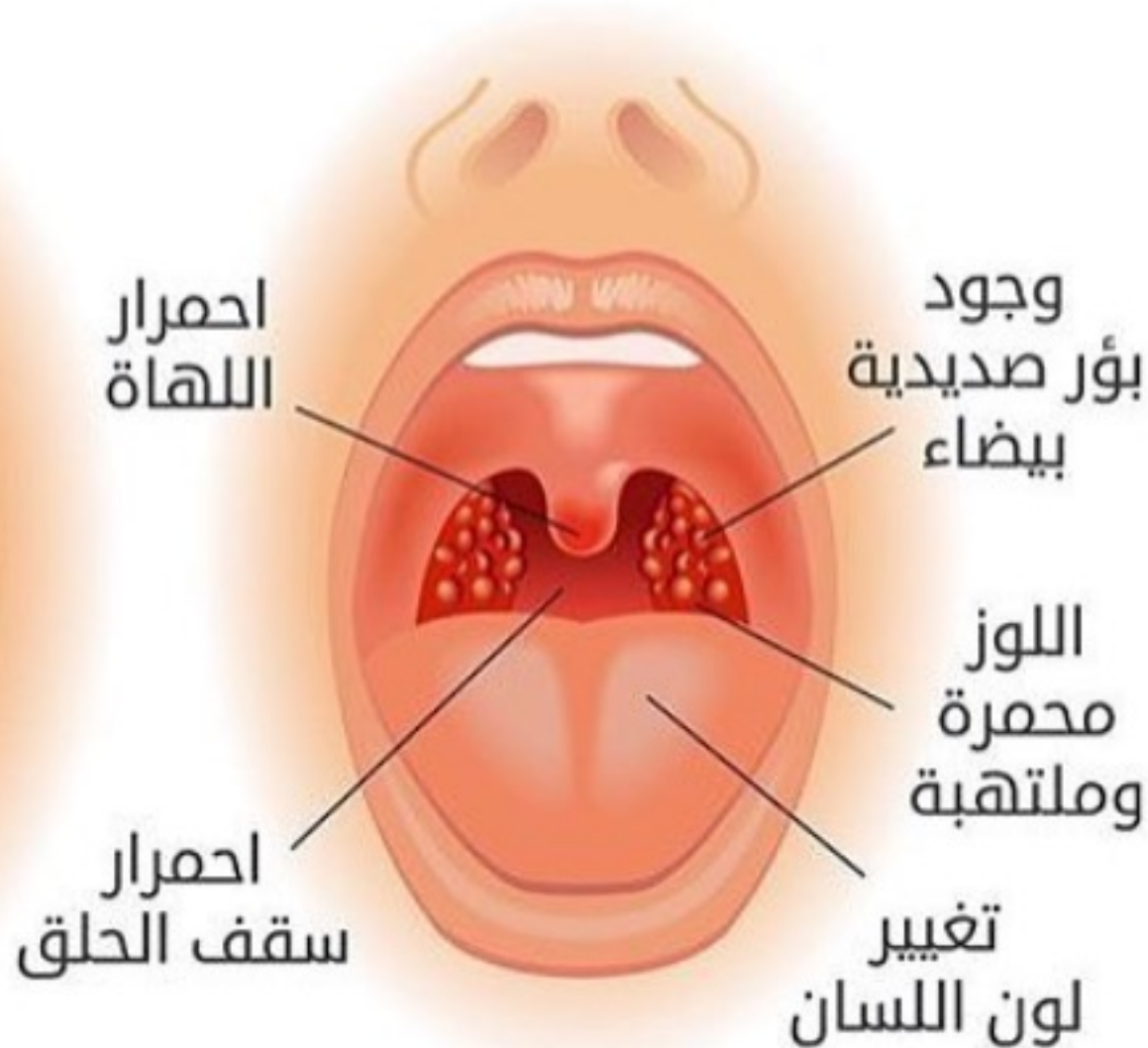


على الريق أو على معدة
فاضية يزيد من فرص
اصابتك بالجفاف
الى النصف

كيف تكتشف التهاب اللوزتين لأحد أفراد أسرتك ؟



لوز سلمية



لوز ملتهبة

الصداع العنقودي

صداع بجانب واحد
من الوجه ونمطياً
داخل العين وفوق
و أسفل العين

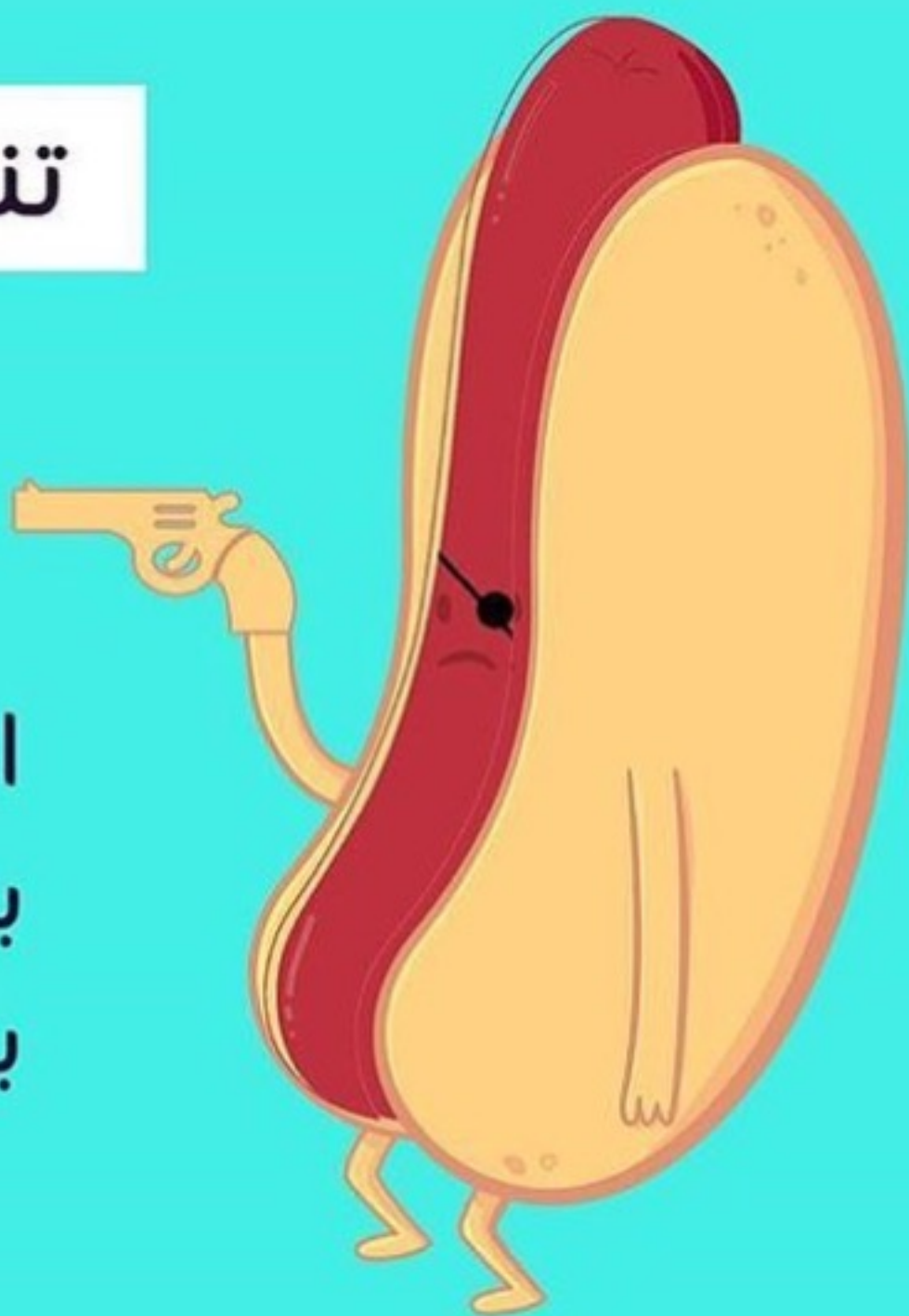
استنشاق
الفلفل الحار

يعد أحد الوسائل
الطبيعية للتخلص من
الصداع العنقودي !

تناول الـ HotDog



يزيد من فرص
اصابة الطفل
بسرطان الدم
بنسبة ٩ اضعاف



فوائد للألياف

4

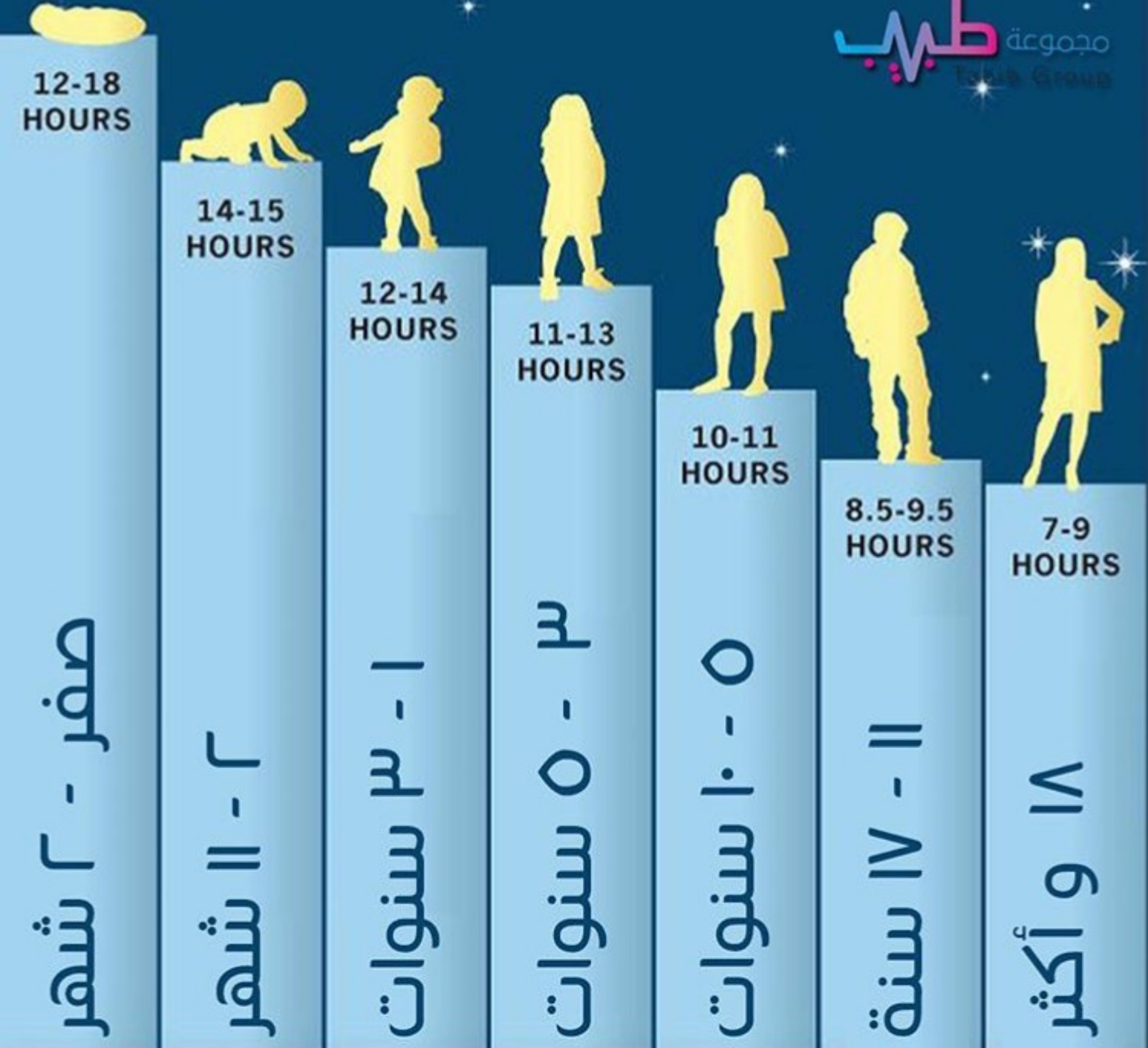


عدد ساعات النوم وفقاً لعمرك



@tabibgroup

مجموعة
طبيب
Tabib Group



تناول الدجاج

أكثر تأثيراً على
زيادة الوزن من
تناول اللحوم !



لأن كمية الدهون
في الدجاج . اضعاف
أكثر مما كانت عليه
قبل . ا سنوات بفضل
التعديلات الوراثية !



المضمضة

بالشاي الأخضر

أكثر فعالية من غسول
الفم المتوفر
بالصيدليات





مضاد حيوي
كريم



مضاد حيوي
مرهم



@tabibgroup



مضاد حيوي
+ كورتيزون خفيف

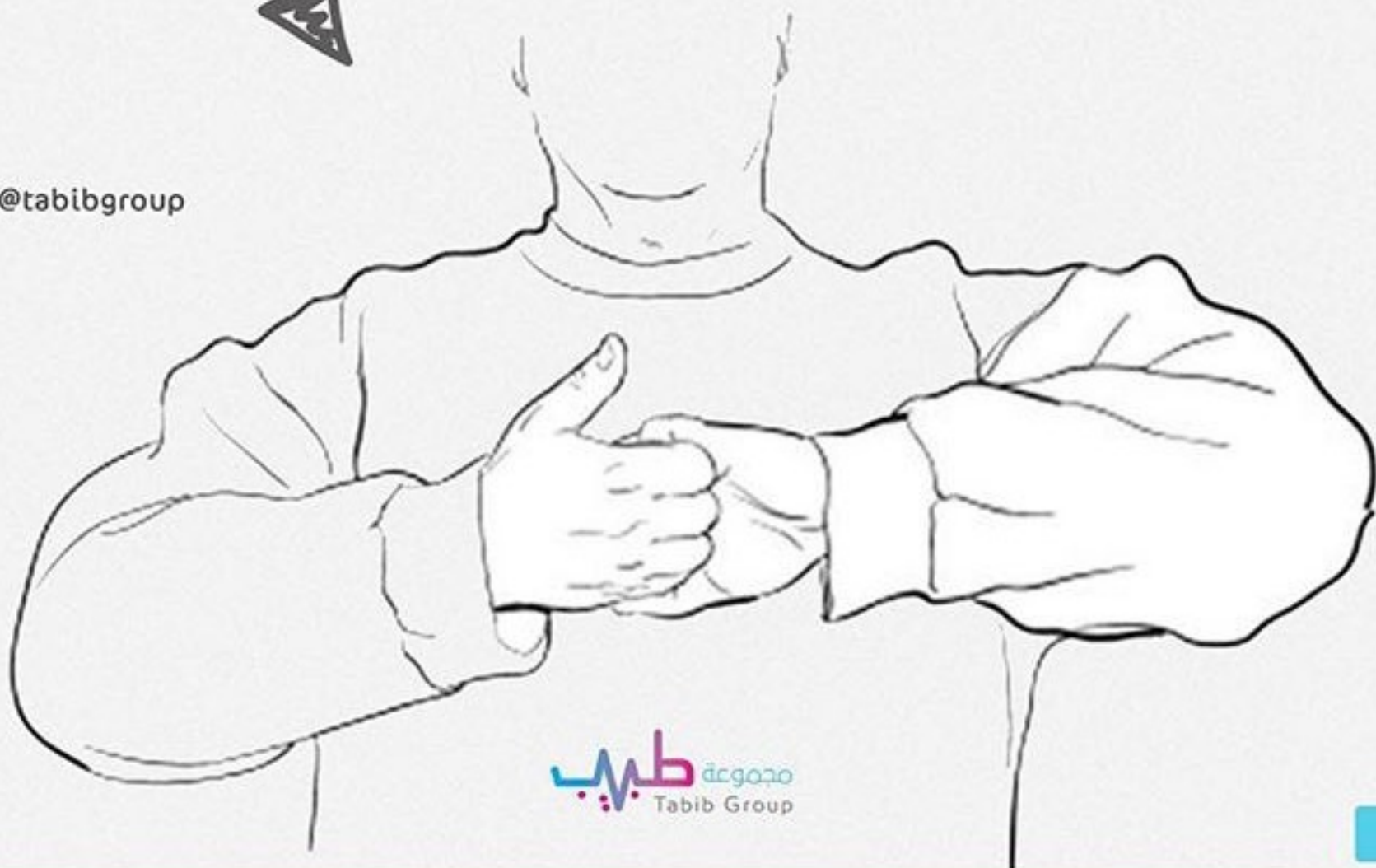


مضاد حيوي
+ كورتيزون قوي

متى ما شعرت بهبوط مفاجئ وشعور
بالإغماء قم بالمناورة التالية وا قبض
يديك بكل قوتك فهي ناجحة
بنسبة ٩٩ ٪ للسيطرة
على الأعراض !



 @tabibgroup



أحد مسببات
الصداع المزمن
هو نقص عنصر
المغنيسوم



مجموعة **طبيب**
Tabib Group





@tabibgroup



علاج فعال لإحتقان الأنف ولكن
استخدامه يجب ان لا يتجاوز
٣ - ٥ ايام او اسبوع بعد موافقة
(الطبيب) تجاوز ذلك قد بسبب
تلف الأغشية المخاطية بالأنف !

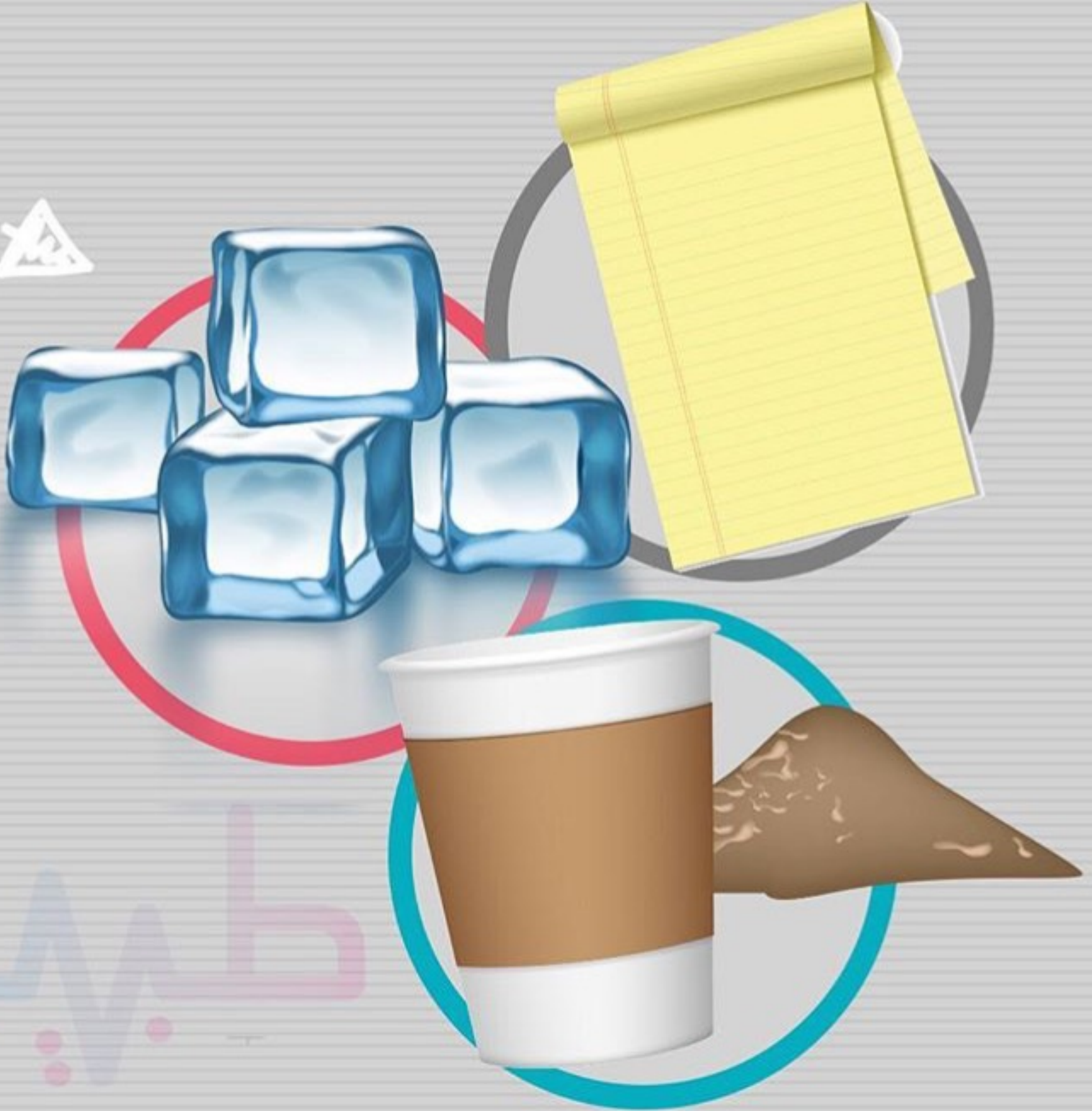


تكسر وتقصف الأظافر

تعد أحد مؤشرات
نقص فيتامين B12



الرغبة في تناول الورق الثلج التراب الطين جميعها مؤشر لنقص الزنك و الحديد





0 1

جرام

الياف



0 35

م.جرام

صوديوم



12 24

جرام

السكر



220 210

سعره

سعرات



40 40

جرام

الحصة



مجففة

اليدين الكهربائية

تساهم في زيادة عدد الجراثيم
في اليدين بواقع ٢٥٥ %
بعد استخدامها !

رفع الاثقال وتأثره على الطول

للمراهقين

لا يسبب قصر القامة ولا
يؤثر على النمو بل على
العكس مع التغذية
السليمة يزيد الطول

للبالغين

ليس له أي تأثير مطلقاً

طقطقة

الأصابع

لا تسبب خشونة
المفصل حتى لو
بشكل يومي
وعلى مدار سنوات



لو د "تتهاون" بالمواعيد
لا تاخذه أفضل !



التهاون بمواعيد
اخذ المضاد الحيوي
يساعد على ظهور
جراثيم مقاومة
للمضاد





شرب الماء الدافئ على الريق
لا يذيب الدهون



شرب الماء البارد على الريق
لا يسبب جلطات الدماغ

منشن من
يهمه الأمر !

لا تعد تعبأة
العبوات بعد
استخدامها



لا تشرب من
عبوة تركت
بالسيارة

