

الصحة



■ مراحل الخلايا السليمة والبرصاة والتالفة ■

اكتشفها هارود ميوراد وتقوم على أن الماء سر الحياة

الصحة بالمحافظة على سوائل الخلية واستعادة المهدور منها بالتغذية السليمة والعمل على التخلص من الضغوط النفسية

احرص كل صباح على وجبة الإفطار لأنها مفيدة للصحة



■ هارود ميوراد ■



■ بعض مستحضرات العناية الطبية بالبشرة ■

النار مدة طويلة، من أجل الحفاظ على العناصر الغذائية، فطهي الخضراوات والفواكه أكثر من اللازم يؤدي إلى فقدان تلك العناصر.

ثلاث خطوات

لك تفت نظرية علم سوائيل الخلية التي توصل اليها الدكتور ميوراد عند حدود العناية والحفاظ على البشرة فقط، إنما امتدت إلى العلاج والتخفيف من بعض الامراض المزمنة، فبعد تطبيق تلك النظرية على بعض المرضى وجد ان مع امتصاص مادة البشيرة تتحسن معدل ضغط الدم، وزاد نمو الشعر من خلال تحسن فرة الرأس ويوصلة الشعر، حتى من يعانون من سرطان الثدي، تم ملاحظة انخفاضها في تورم الغدد الليمفاوية.

1- العناية الخارجية
 من خلال استخدام المستحضرات الوضعية التي تعمل على تجديد خلايا البشرة وايضا يمكن ان تكون مصدرا لمنح البشرة عناصر مضادات الاكسدة ومضادات الالتهابات والوقاية من الحكة والطفح التي تحدث في
 2- فيتامين "C" و "E" ومستخلص من بذور العنب والارمان ونبات Goji Berry وهم مصادر غنية لمضادات الاكسدة التي تحافظ على البشرة.
 3- فيتامين "C" و "E" ومستخلص من بذور العنب والارمان ونبات Goji Berry وهم مصادر غنية لمضادات الاكسدة التي تحافظ على البشرة.
 4- مضادات الاكسدة، وتشمل مستخلصا من اليرمان ونبات "Goji Berry" وبذور العنب، وايضا فيتامين "C" وايضا "Coenzyme Q10" مضادات الاكسدة مهمة لحماية جدار الخلايا واصحها من الاضرار الجذرية التي تؤدي الى تدمير البشرة وفقد عناصرها ومكوناتها.
 5- "essential fatty acids" يمثل زيت بذور الكتان وزيت السمك، وهذا المصدر ذات فاعلية للحفاظ على سوائيل الخلية فتفقيها رطبة.
 6- مضاد الالتهابات، مثل الزنك والصبغ والكرم من أجل لتلطيف البشرة وفخض الشكة والاحمرار.
 7- واذا تم تناول هذه العناصر بالطريقة الصحيحة يمكن ان تحصل البشرة على احتياجاتها من المواد فقلل التعرض واعلامات تقدم السن بنسبة 34 في المئة، وزيادة مرونة البشرة بنسبة 18 في المئة خلال خمسة اسابيع فقط.

غذاء يومي

يقول الدكتور هارود ميوراد، ان من الممكن زيادة تأثير وفعالية المكملات الغذائية من خلال بعض التغييرات في النظام الغذائي، للحصول على افضل واسرع النتائج من اجل بشرة صحية رطبة ونضرة، واليكم بعض النقاط الهامة التي يمكن اتباعها لتغذية البشرة والوصول الى نظرية سوائيل الخلية.
 1- احرص دائما على الحصول على وجبة الافطار كل صباح يوميا، حتى وان كانت عبارة عن عصير قهوة، فالفاكهة غنية بمضادات الاكسدة.
 2- الحصول على الفركتوز من السوائيل او المياه مهم جدا، ويمكن الحصول على هذا الفركتوز من الاكل مثل الخضراوات والشاي الخالي من الكافيين، والفاكهة تمنحك ما تحتاجه بشرتك من سوائيل في اليوم.
 3- تستمتع معرفة ان كنت تتعاطى على سوائيل أكثر من طريق الشاه، فإذا كانت جافة فابدأ بليل ادا لم يشرتك بلزاحة الى سوائيل وعناصر رطبة.
 4- حاول ان تتناول الخضراوات والفواكه من دون طهيها او غليها او تركها على

غليكوزامينو غليكاز (Glycosaminoglycans GAGS)، وهي مادة شبيهة صلبة مصنوعة من (Hyaluronic Acid) وهي مادة محبة للماء بحيث تستطيع جذب الماء جزئيا من الماء، وتعتبر حجر الأساس لبناء الغليكوزامين، ايضا يتكون من الكولاجين، والايلاستين، وهو مكون اساسي ومهم اذ يخفي الانسجة الضامة مشدودة ومحاطة على شكلها.
 ومن اعضاء الجسم التي تتكون من هذين النوعين من الانسجة، - الدماغ مكون من خلايا، وواعية مكونة من انسجة ضامة، - الطعاق مكون من خلايا، والاعصاب مكونة من انسجة ضامة، - الطعاق مكون من خلايا، والفاصل والاربطة مكونة من انسجة ضامة.
 وعن ذلك يقول هارود ميوراد، من اجل استعادة حيوية البشرة وتقويتها يجب اعادة المادة مرة اخرى لخلايا والانسجة الضامة التي تتمثل في اعضاء جسمنا، وذلك بامدادها بالعناصر المغذية التي تستطيع الخلايا الحفاظ عليها، وتتأصل على السوائيل في البشرة فتتمتع بالتأثير الايجابي والمخاط على رطوبة البشرة ونضارتها الى الابد العبد.

ترطيب الخلايا داخلياً

ويوضح، تستطيع عكس التأثير السلبى على الجلد ومع الاضرار المسبقة عبر تناول بعض العناصر الضرورية كل يوم، وبعض التغييرات في النظام الغذائي اليومي الذي يساعد على تحسين البشرة.
 ويضيف، لقد استخدمت مريضاً من العناصر الغذائية مثل الفليكون امين والبيسينثين و (essential fatty Acids) التي اذا تم الواظبة على تناولها سيعم الحصول على نتائج مذهلة.

من خلال دراسات كثيرة ثبت ان تطبيق نظرية علم سوائيل الخلية في علاج بعض الحالات يؤدي الى نتائج سحرية، فقد تم التخلص من التعديت واصبحت البشرة مشدودة وناغمة، وايضا اثبتت فاعليتها للمرضى الذين يعانون من الاكزيما، اذ ان بشرتهم تصبح جافة مع الرغبة في الماء، لكن مع ترطيب البشرة واعادة سوائيلها يذاد على القضاء على الاكزيما.
 ولم تفت فاعلية تلك النظرية الجديدة عند علاج التعديت التي تتناولها، التي ساعدت على القضاء على حب الشباب بوقت اسرع مما كانت عليه في الماضي، ايضا السيوليت، وعلامات تجدد الجلد سامت تلك النظرية على افعالها تماما.

مقايض الأذنية

ويقول هارود ميوراد، ان حصول البشرة على عناصرها الاساسية والكافية لها يعتمد على تغذيتها والاهتمام بالوجبات الغذائية التي تتناولها، والتي تحتوي على هذه المكونات والرطبات للخلايا، ويمكن ايضا الحصول على تلك العناصر من خلال مكملات غذائية بجانب الوجبات ما يحافظ على نسبتها بالجسم طوال الوقت.

وضع الدكتور هارود ميوراد نظرية طبية جديدة أطلق عليها "علم سوائيل الخلية" وعن هذه النظرية يقول ميوراد، ان لنسج من ثلاثين عاما، عالت نحو 50 الف مريض من يعانون من عوارض تقدم السن، او ذاق البشرة، او ذوي البشرة الحساسة، وايضا حب الشباب وسرطان الجلد، ووجدت ان فقدان السوائيل للسوائل البيا، هو عامل مشترك بين كل هؤلاء، وهو ما ينقص بشرتهم، ويعد سبب في نظرية تقديمة تسمى ب"علم سوائيل الخلية"، وهي اساس كل بشرة صحية الخلية التي تقذف سوائيلها ما يؤدي الى تلف كثير من الخلايا، وهذا ما نسمجه تقدم عمر البشرة، فعلى سبيل المثال ان البشرة الجافة هي اكثر عرضة للضعف والتآثر بكل المؤثرات الخارجية ما يؤدي الى تغير تجميد وفقدان الريزتها، وايضا يؤدي ذلك الى اضرارها وتزيد مدى حساسيتها.

وتعتمد على شرب الماء، وانما تعتمد به وتعتمد على وصول المياه الى الخلايا والاحتفاظ به، فتكتسب البشرة النضارة، مع اعمدة الكولاجين، ويعتبر الماء البرجة الهامة نفسها لجسم الانسان، فقد توصل العلماء بعد سلسلة من الدراسات والبحاث الى ان فقدان الماء هو عامل مهم من عوامل تقدم من البشرة، وفقدان نضارتها ورفقها، والمكثلة لسطح الناس الذين يعانون من عوارض تقدم سن ليست ليست في قلة كمية شرب المياه، لكن في ان تحفظ خلايا بشرتهم بسوائيلها.
 وقد تمقق العمر فقد اجسامنا للفترة على الاستفادة الكاملة للمياه وتوقف القدرة على الاحتفاظ بها، وبمرور الوقت تفقد خلايا البشرة وتصبح جافة فيصعبها الضغط وبالتالي تفقد قدرتها على اداء وظيفتها.

وفي هذا السبيل يقول هارود ميوراد، ان تلك السوائيل التي تقذفها الخلية تتجمع من الخلايا ما يؤدي الى تورمها، او تتجمع اسفل العين فتظهر انتفاخات تحت العين، ومن اجل استعادة صحة البشرة ورفقها يجب استعادة الخلايا لسوائيلها مرة اخرى.
 واضاف، اذا نظرتا الى بشرة الطفل حديث الولادة تجدتها تتعوى على 75 في المئة من سوائيل الجسم ما يجعل الامعاء يتجمعون بشرة ناعمة، واذا نظرتا الى الباقين من الردل في مرحلة منتصف العمر تجد ان نسبة الماء في اجسامهم 60 في المئة من اجسامي وزعمنا، اما الباقين من النساء في مرحلة منتصف العمر فسيئة اقل في الاجسامهن 50 في المئة من اجسامي الزون، وهذا يدل على ان خلايا بشرتنا تفقد سوائيلها من تقدم العمر فتصبح جافة وضعيفة، واستعادة نضارة البشرة مرة اخرى، فان شرب المياه اقل الامثل لاستعادتها وتعويض تناقص السوائيل فيها، فان البشرة تتعاطى على علاج.

نوعان من انسجة الجسم
 من اجل فهم البشرة وما تحتاج اليه تم التوصل الى انه يوجد نوعان فقط من انسجة البشرة.

الخلايا

ان خلايا البشرة لا تتشابه مع خلايا باقي اعضاء الجسم مثل الكبد، لكنها تشابه في اساس تكوين الخلية، وكل خلايا لها غشاء او جدار واق يخالق من الدخول والبيسينثين، ويحمي هذا الجدار الخلية من السجولوزوم، وداخلها النواة التي هي مركز الخلية مثل عقل الانسان الذي يتحكم بوظائف الجسم كله، وكل من السجولوزوم والنواة تتكون من الماء.

النسيج الضام

النسيج الضام هو نوع من الانسجة ويتكون من عدد قليل من الخلايا، التي تتكون غالبيتها من البياض، وتعمل الانسجة الضامة على توصيل مختلف الانسجة بعضها بعضا وتعمل على تماسك البشرة، وتحتوي الانسجة الضامة من.

السياسة الدليل الطبي

لاعلاناتكم في هذه الصفحة يرجى الاتصال على: 24116322/7 E-mail: advt@alseyassah.com

الحساوي كليك في د. منى الشعار

عناية علاج وتجميل الأسنان

- علاج وتجميل الأسنان • صيانة تقويمية بطورية متحركة
- ابيض الأسنان بالليزر • تصحيح أسنان (K.D.T)
- علاج تسوس الأسنان • علاج أمراض اللثة
- علاج أمراض اللثة • علاج أمراض اللثة
- علاج أمراض اللثة • علاج أمراض اللثة
- علاج أمراض اللثة • علاج أمراض اللثة
- علاج أمراض اللثة • علاج أمراض اللثة
- علاج أمراض اللثة • علاج أمراض اللثة

تلفون: 22621126

One Hour, One Visit, One Amazing Smile

دكتور / سدر غنام

استشارية الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم

استشارية الأمراض الجلدية، التجميل، الأمراض الجلدية والتناسلية، والعقم

تلفون: 24116322/7 E-mail: advt@alseyassah.com

B LUBARA

د. جمال محمد بوجبارة

تلفون: 24116322/7 E-mail: advt@alseyassah.com

السياسة الدليل الطبي

لااعاتكم في هذه الصفحة يرجى الاتصال على: 24116322/7 E-mail: advt@alseyassah.com

د. وليد بوعزكي

تلفون: 24116322/7 E-mail: advt@alseyassah.com