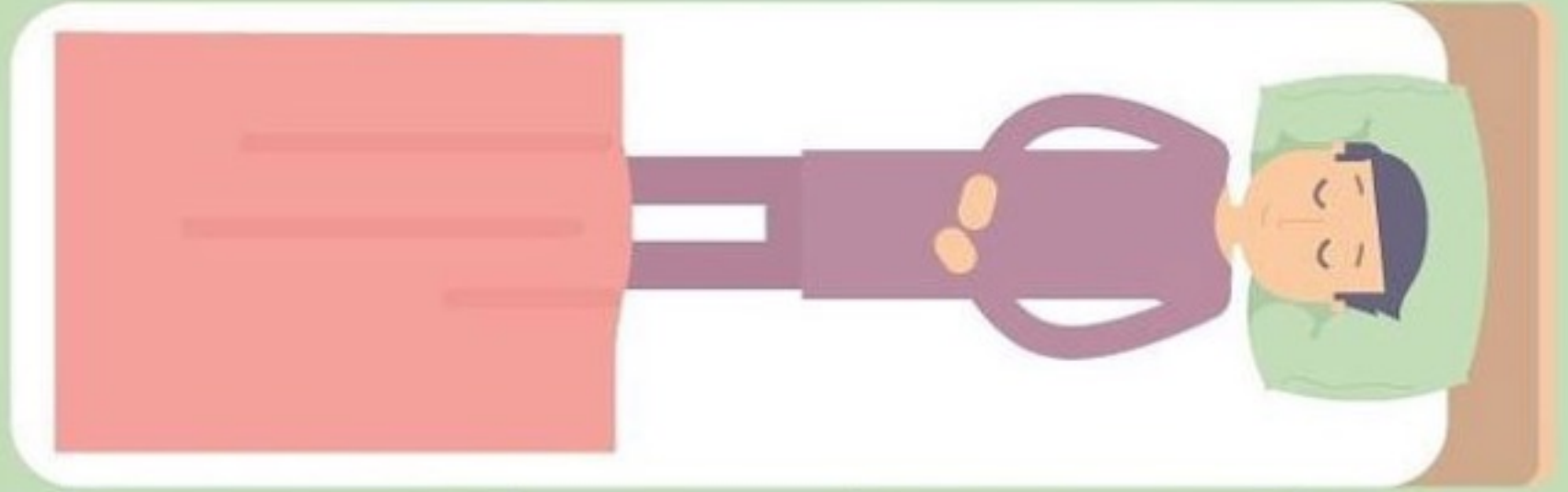


النوم على الظهر



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 فضفاضة

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
- امسك
- عدم انتظام الدورة
- زيادة الوزن
- جفاف الجلد

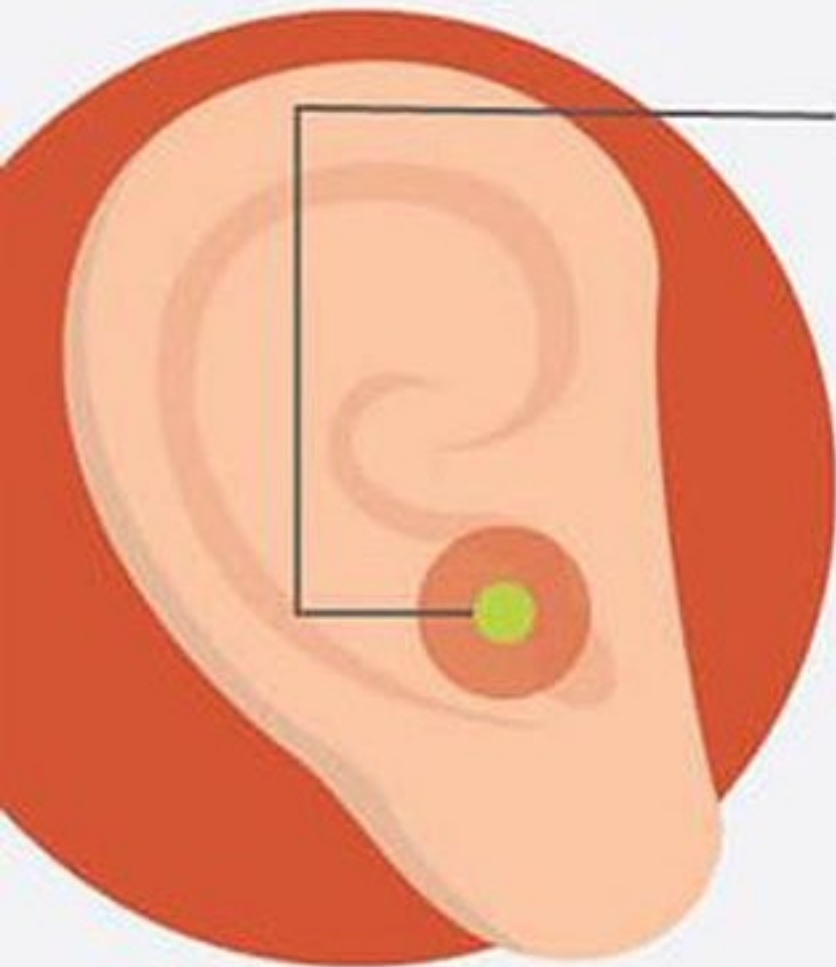
أعراض فرط الغدة الدرقية

(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 للوزن
- نعومة ورطوبة بالجلد

٤ أسباب

رئيسية تؤدي الى الإحساس



بالطنين

التهاب العصب الثامن

التهاب السائل داخل جهاز الإتران

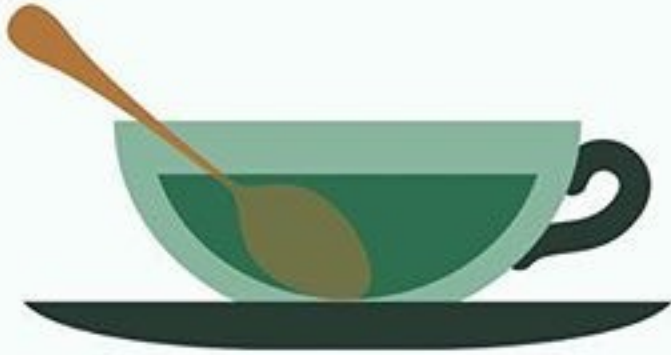
ضعف السمع

نقص شديد بعنصر المغنسيوم



@tabibgroup

الشاي الأخضر

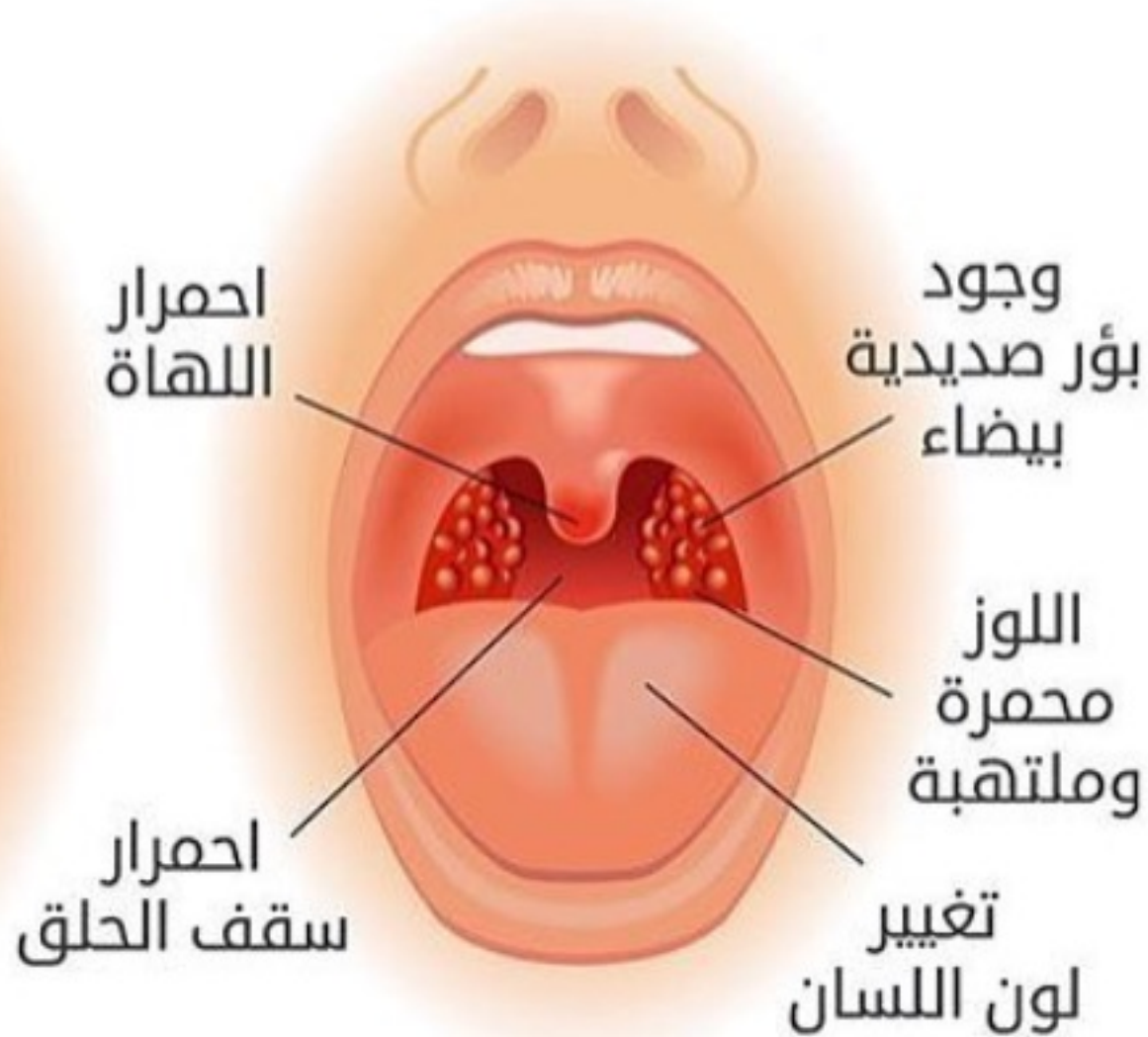


على الريق أو على معدة
فاضية يزيد من فرص
اصابتك بالجفاف
الى النصف

كيف تكتشف التهاب اللوزتين لأحد أفراد أسرتك ؟



لوز سلمية



لوز ملتهبة

الصداع العنقودي

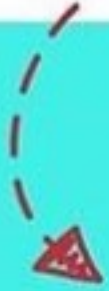
صداع بجانب واحد
من الوجه ونمطياً
داخل العين وفوق
و أسفل العين

استنشاق
الفلفل الحار

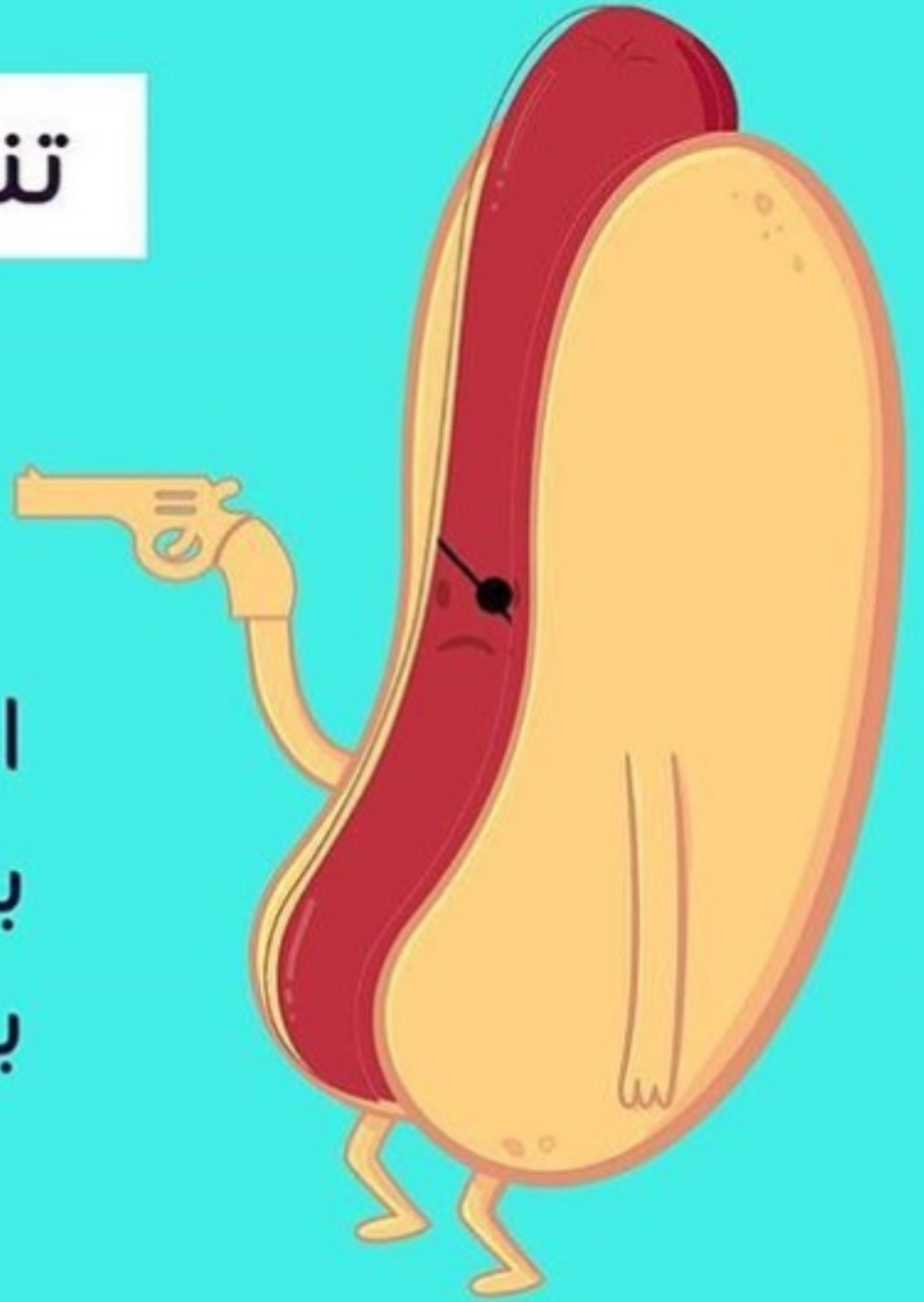
يعد أحد الوسائل
الطبيعية للتخلص من
الصداع العنقودي !



تناول الـ HotDog



يزيد من فرص
اصابة الطفل
بسرطان الدم
بنسبة ٩ اضعاف



4 فوائد للألياف



عدد ساعات النوم وفقاً لعمرك



@tabibgroup

مجموعة
طبيب
Tabib Group



12-18
HOURS



14-15
HOURS



12-14
HOURS



11-13
HOURS



10-11
HOURS



8.5-9.5
HOURS



7-9
HOURS

صفر - ٢ شهر

٢ - ١١ شهر

١ - ٣ سنوات

٣ - ٥ سنوات

٥ - ١٠ سنوات

١١ - ١٧ سنة

١٨ و أكثر

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

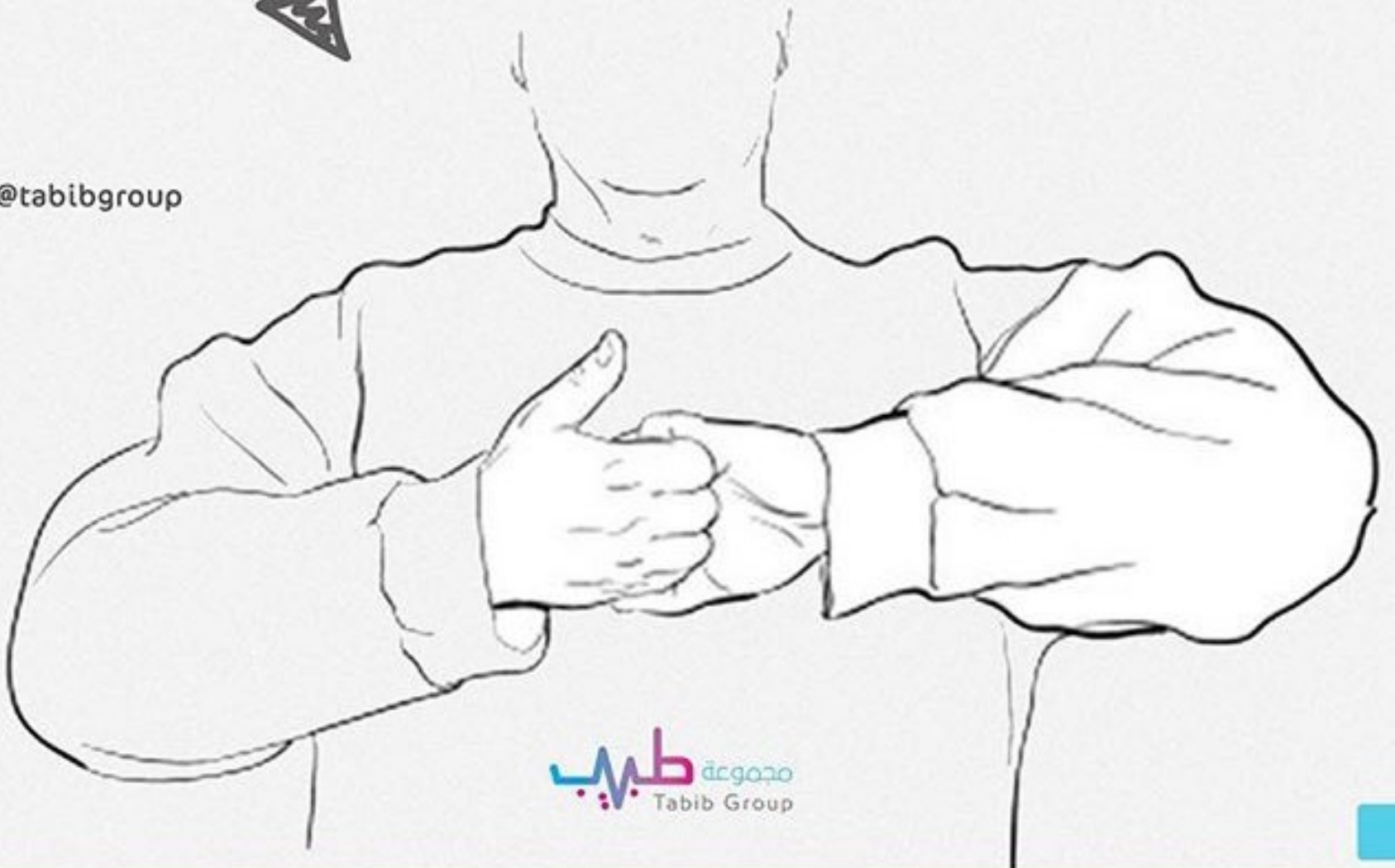


مضاد حيوي
+ كورتيزون قوي

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



 @tabibgroup



أحد مسببات
الصداع المزمن
هو نقص عنصر
المغنيسوم





@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 !

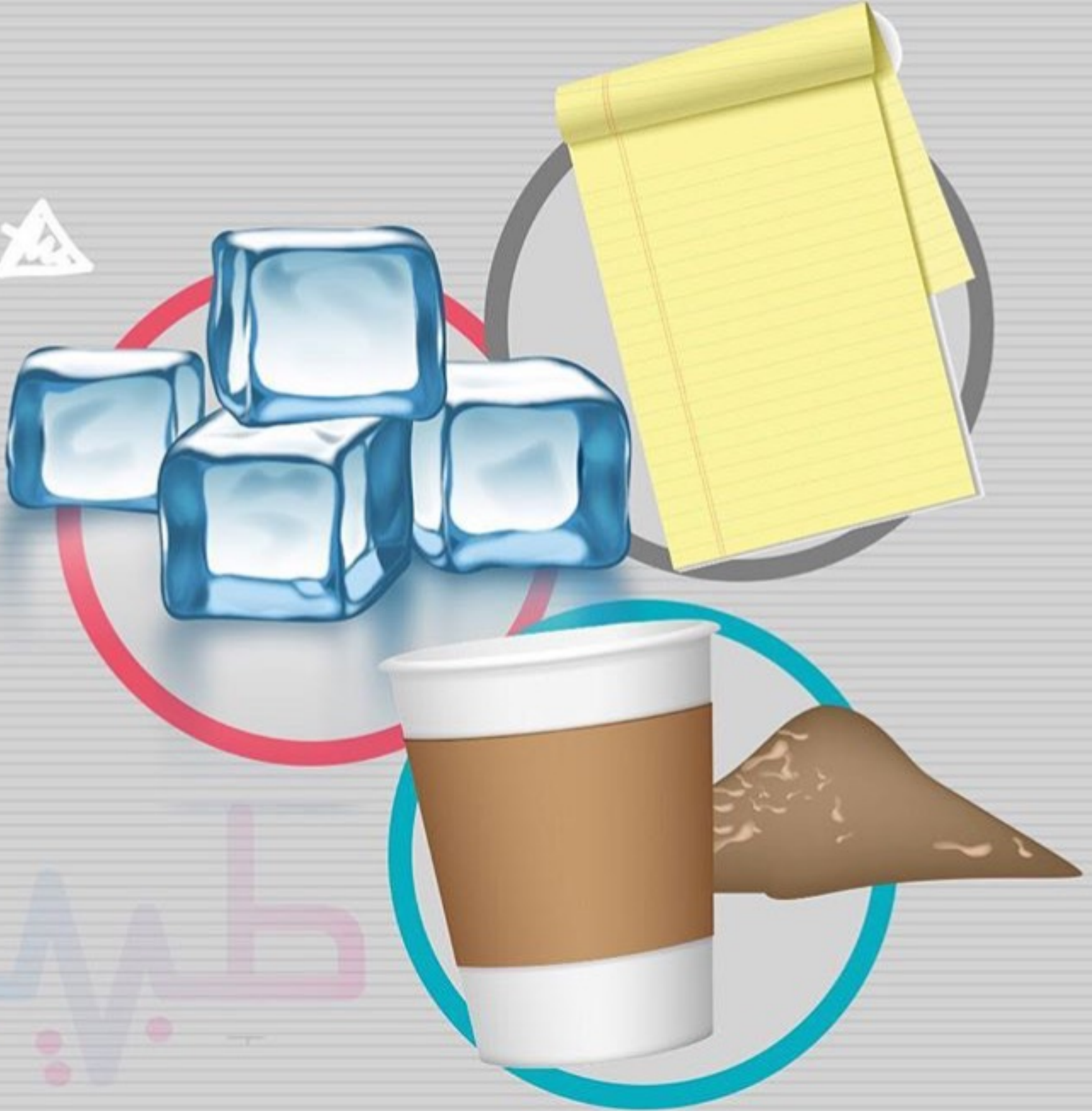


تكسر وتقصف الأظافر

تعد أحد مؤشرات
نقص فيتامين B12



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





*
شوكولاته
سوداء



*
شوكولاته
بالحليب



٥ ١

جرام

الياف



٥ ٣٥

م.جرام

صوديوم



١٢ ٢٤

جرام

السكر



٢٢٠ ٢١٠

سعة

سعرات



٤٠ ٤٠

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



@tabibgroup

شرب الماء الدافئ على الريق
لا يذيب الدهون



شرب الماء البارد على الريق
لا يسبب جلطات الدماغ

منشئن من
يهمه الأمر !

لا تعد تعبأة
العبوات بعد
استخدامها



لا تشرب من
عبوة تركت
بالسيارة



مجموعة طبيب
Tabib Group

