

إعداد : ياسر السيد

13 معلومة يجب أن تعرفها عن المفاصل

يؤدي إلى توسيع الأوعية وتدفق الدم في العضلات، كما أن تبريدها يخفف الألم كذلك، ويساعد تناوب الهواء الساخن والبارد على علاج المفاصل. ولكن يجب تحاشي الحروق، باستخدام جيب صغير أو قطعة قماش

11 - الحيوانات تعاني أيضا من آلام الظهر:

الكلاب والقطط والخيول لها هي الأخرى أعمدة فقرية، وهي معرضة للإصابة. ومنطقة أسفل الظهر لدى الكلاب تعتبر نقطة ضعف عند انطلاقها إلى الأمام.

12 - ركوب السيارات:

خلال الرحلات الطويلة في السيارات يؤدي الجلوس ساعات طويلة إلى ارتفاع الضغط على الفقرات القطنية، وينصح بالتأكد من ضبط ارتفاع وعمق مقعد السيارة بحيث يكون الظهر مستقيماً، ولتصفا بمسند الظهر، كما ينصح بأخذ استراحة كل ساعتين والتعشي أثناءها.

13 - الكعب العالي:

الأحذية ذات الكعب العالي تؤدي -حسب العلماء- إلى آلام في العمود الفقري، خاصة عندما يتجاوز الكعب أكثر من ستة سنتيمترات، بحسب ما نقل «الجزيرة نت».



الكثير من الكالسيوم يؤدي إلى تهيج الجهاز الهضمي والانتفاخ والإمساك، وفي بعض الأحيان يمكن أن يسهم في تشكيل حصوات الكلى. لذلك ينصح بالحصول على الكالسيوم طبيعياً من الغذاء الصحي، وعدم أخذ كميات الكالسيوم إلا بناء على توصية الطبيب.

10 - القيام بالتسخين:

تسخين المفاصل المؤلمة يمكن أن يكون له تأثير مريح، لأنه

انشطته، وهذا خطأ لأن فقدان قوة العضلات يمكن أن يتسبب في آلام الظهر، ومن الضروري تقوية عضلات الظهر، وبالتالي يجب القيام بتمارين مدروسة تساعد في بناء العضلات والتقليل من آلام الظهر.

9 - دور الكالسيوم:

للكالسيوم دور مهم في صلابة العمود الفقري، ولكنه يمكن أن يصبح مضراً بالصحة إذا استعمل بشكل مفرط

-حسب التقرير- لأن تناول

تشكل نقطة ضعف:

هذا صحيح، وإن التهابات تلك المنطقة عادة تصيب المسنين أكثر من غيرهم، ووفقاً لدراسة صدرت عام 2010، فإن التهاب هذه المنطقة يزيد لدى الرجال الذين تتجاوز أعمارهم 1.78 متر، ولدى النساء اللائي يزيد طولهن على 1.66 متر.

8 - آلام الظهر:

عندما يكون لدى المرء ظهر هش، يوقف غالباً كل



بالشيخوخة:

هذه الفكرة خاطئة، فالألم الظهر لا يرتبط فقط بالشيخوخة، بل إن الطفل الذي يمارس الرياضة بشكل مكثف يمكن أن يعاني من آلام في العضلات، خاصة في مرحلة النمو الحرجة لدى الأطفال والمراهقين الذين تنمو أجسامهم بمعدل 12 إلى 15 سنتيمتراً في السنة لفترة تمتد بين سنتين وثلاث سنوات.

7 - منطقة أسفل الظهر

5 - تأثير الطقس على آلام

العظام:

من المعتقدات السائدة لدى كثير من الأشخاص المصابين بالروماتيزم أن الطقس يؤثر عليهم سلباً، وهذه الفكرة قديمة وعقيدة رغم خطأها، والصواب هو أن عدم النشاط البدني المعتاد في الأيام الممطرة هو المسؤول الحقيقي عن تلك الآلام، خاصة أن الجلوس فترة طويلة يسبب آلام المفاصل.

6 - ارتباط آلام العظام

القاسي مفيد لصحة الظهر، فينصح بمراجعة الأمر الوسط بين النين والقسوة، خاصة على مستوى «نقاط الضغط» مثل الكتفين والوركين.

4 - حمل الحقيبة على

الظهر: ينصح باختيار حقيبة تناسب الظهر مع أحزمة ومثبتات كبيرة ومبطنة، مع الحذر من أن يتجاوز وزن الحقيبة 10% من وزن الجسم.

هناك كثير من الأساطير والأفكار الخاطئة حول آلام العظام والمفاصل، نتعرف عليها في هذا التقرير، مميزات الصواب من الخطأ:

1 - الخوف من الأصوات التي تصدرها العظام:

عدد من المفاصل، كمفاصل الأصابع والركبة والورك والفقرات الظهرية، تصدر أصواتاً غير قوية لتلقائياً أثناء الحركة، وهذه الأصوات لا تشكل خطراً إلا إذا كانت مصحوبة بالألم، وينصح في هذه الحال باستشارة الطبيب، وذلك وفقاً لتقرير لهولمز لأمير في صحيفة لوفينغارد الفرنسية.

2 - علاج التهاب

المفاصل بغضروف القرش:

المعتقد السائد والمثير للإعجاب أن كبسولات غضروف القرش التي تحتوي على الغلوكونامين هي فعالة في علاج التهاب المفاصل: ظهر أنه غير صحيح علمياً، وحظرت السلطات الأوروبية عام 2012 من القول بالمنافع الصحية لهذا المنتج، مما تسبب في انخفاض كبير لسوق للكلمات الغذائية التي يزعم أنها تساعد في علاج أمراض المفاصل.

3 - السرير القاسي:

رغم تفشي فكرة أن السرير

الشوكولاتة الداكنة أم البيضاء؟ العلم

يساعدك على الاختيار

قليلون هم من لا يعيشون الشوكولاتة، هذه الحلوى السحرية التي تأسر عشرات الملايين حول العالم صفاراً وكباراً، لكن يبقى السؤال المهم: أيهما نختار، الداكنة أم البيضاء؟ هناك من يرفض اعتبار الشوكولاتة البيضاء شوكولاتة حقيقية، لأنها تحتوي ما نسبته 30 إلى 40 بالمئة من الكاكاو الذائب، بينما تحوي الشوكولاتة الداكنة ما لا يقل عن 50 إلى 85 بالمئة من الكاكاو. أما الإجابة على سؤال أي النوعين أفضل لصحة الإنسان فتبدو صعبة، نختار لتميز كل من الشوكولاتة الداكنة والبيضاء بفوائد مختلفة عن الأخرى. والمكونات الأساسية في الشوكولاتة البيضاء هي السكر وزبدة الكاكاو والحليب. ويروتن الصوي (الليبسين)، إضافة إلى منكهات صناعية أو طبيعية، حسب موقع «الترنت».

فيما تحتوي الشوكولاتة الداكنة على عدد من الفيتامينات والمعادن



العين تعشق قبل القلب .. ارتباط بين رؤية

الخضرة والشرابين

ووجدت الدراسة أن مستويات هرمون الأدرينالين كانت أقل في عينات بول سكان الأحياء التي بها مساحات خضراء بالمقارنة بالأشخاص الذين يعيشون في مناطق بها مساحات خضراء أقل مما يشير إلى تراجع مستويات التوتر. كما أن لديهم أيضاً مؤش الإجهاد التأكسدي. وبالإضافة إلى ذلك زادت قدرة الأشخاص الذين يعيشون في مساحات خضراء أكثر على الاحتفاظ بـشرايين دم صحية بالمقارنة مع من يعيشون في مساحات خضراء محدودة. وقال أرونس باتتاجار، كبير معدي الدراسة، إن «كلاً من حجم وقوة تأثير الخضرة على الصحة أمر مثير للدهشة.. إذا تأكدت نتائج هذه الدراسة فسيحتل ذلك أن التفاعل المستمر مع الطبيعة ربما يكون أحد وسائل الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب».



للسح الجيولوجي الأميركية لتقدير حجم المساحات الخضراء حيث يعيش كل فرد.

كتتاكى. واستخدم الباحثون أيضاً بيانات للأقمار الصناعية من إدارة الطيران والفضاء «ناسا» وهيئة

بأمراض القلب في عينات دم وبول 408 مرضى في مستشفى لأمراض القلب في لوبفيل بولاية

تشير دراسة صغيرة إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء بها مساحات خضراء أكبر، ربما يقل توترهم وخطر إصابتهم بأمراض قلبية وجلطات دمائية بالمقارنة مع سكان الأحياء التي لا تتوفر فيها مناطق خضراء كثيرة. ويشير باحثون في دورية جمعية القلب الأمريكية إلى أنه على مستوى السكان ككل يتم الربط منذ فترة طويلة بين المساحات الخضراء في المناطق السكنية وتراجع خطر الوفاة نتيجة مرض في القلب ومشكلات في الجهاز التنفسي وتراجع خطر دخول المستشفى بسبب حالات مثل الازمات القلبية والجلطات الدماغية.

ولكن لا توجد أدلة كثيرة تثبت ما إذا كانت هذه الصلة صحيحة على مستوى الأفراد. ومن أجل هذه الدراسة اختبر باحثون مجموعة من المؤشرات الحيوية للتوتر وخطر الإصابة

أسلحة بسيطة لمحاربة التوتر النفسي



البخار إلى الوجه. وبعد ذلك يتم تطبيق ماسك يتألف من ملعقة طعام من الزبادي العضوي وملعقة شاي من عسل النحل وقطرة ليمون. رياضة ويوغا ويسودره أشار مدرب اليوجا ريكو شولنس إلى أن الرياضة تعد سلاحاً فعالاً لمحاربة التوتر النفسي، خاصة رياضات قوة التحمل كالشي والجري والسباحة وركوب الدراجات الهوائية. كما تساهم تقنيات الاسترخاء كاليوجا والتأمل في طرد الطاقة السلبية، مع مراعاة نهضة أجواء الاسترخاء قبل ممارستها. وذلك من خلال شرب شاي معين وأداء ملابس مريحة ونثر عطر معين والاستماع لموسيقى معينة، بحسب ما نقل «24».

اللافندر أو البابونج أو الورد أو اليوسفي. نقشير منقش للجسم ومن جانبها، قالت خبيرة التجميل الألمانية آنيثا بيشلوك إنه يمكن مواجهة التوتر النفسي بواسطة النقشير المنقش للجسم. ويمكن تحضير المقتشر من خلال مزج ملح البحر الناعم مع أحد أنواع الزيوت كزيت جوز الهند أو زيت اللوز أو زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس أو زيت المكاديميا، مع مراعاة أن يتمتع الزيت بجودة عالية. وأضافت بيشلوك أن ماسك الوجه يساعد أيضاً على الشعور بالاسترخاء والاستجمام. ولهذا الغرض يتم إضافة بضع قطرات من زيت اللافندر في وعاء مملوء بماء ساخن، ثم توجيه

بعد التوتر النفسي ضعيفاً ثقيلًا على المرء في الوقت الحاضر بسبب الأعباء والضغوط وإيقاع الحياة المصنوم، ويمكن للمرء ممارسة التوتر بأسلحة بسيطة مثل حمام الاسترخاء والرياضة وتقشير البشرة من أجل الشعور بالهدوء والاستجمام. قال لوتس هيرتل، رئيس الرابطة الألمانية للأندية الصحية، إنه يمكن إعداد حمام الاسترخاء بمكونات بسيطة تتمثل في ملح الاستحمام، الذي يتألف من ملح البحر وملح إبسوم، وهو ملح خشن وممر يزخر بالمغنيسيوم، الذي يعفصه الجلد جيداً، مما يساعد على الشعور بالاسترخاء. ولزيادة تأثير الاسترخاء يمكن إضافة زيوت عطرية للحمام مثل