

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 مستقيما ومتصفا بمسند الظهر، كما ينصح بأخذ استراحة كل ساعتين والتمشي 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 طبيعيا من الغذاء الصحي، وعدم أخذ كمكبات 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 مضرا بالصحة إذا استعمل بشكل مفرط –حسب التقرير– لأن تناول

تشكل نقطة ضعف:

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

8 – آلام الظهر: عندما يكون لدى المرء ظهر هش، يوقف غالبا كل



بالشيخوخة:

هذه الفكرة خاطئة، فالأم 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 سنتيمترا 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 سلبا، وهذه الفكرة

قديمة وعنيدة رغم خطئها، 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 بمراعاة الأمر الوسط بين اللين 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 أصواتا غير قوية تلقائيا أثناء الحركة، وهذه الأصوات مصحوبة بالألم، وينصح في هذه الحال باستشارة الطبيب، وذلك وفقا لتقرير لهوليز لامير في صحيفة لوفينغارو الفرنسية.

2 – علاج التهاب المفاصل بغضروف القرش:

المعتقد السائد والمخير للإعجاب أن كبسولات غضروف القرش التي تحتوي على الغلوكونامين هي فعالة في علاج التهاب المفاصل؛ ظهر أنه غير صحيح علميا. وحظرت السلطات الأوروبية عام 2012 من القول بالمنافع الصحية لهذا المنتج، مما تسبب في انخفاض كبير لسوق المكملات 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



تركيزات عالية، مثل البوتاسيوم والنحاس والمغنيسيوم والحديد. ويحمي النحاس والبوتاسيوم في الشوكولاتة الداكنة من الإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية، أما الحديد

يبقى من فقر الدم، في حين يساعد المغنيسيوم على الحماية من مرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. وفي المقابل، فإن من فوائد الشوكولاتة البيضاء المساعدة في تحسين الذاكرة، إذ تعمل مادة الفلافونويد على تعزيز صحة الدماغ، والحماية من الإصابة

بالخرف. كما تحتوي تلك الشوكولاتة على نسبة كبيرة من هرمون الدوبامين الذي يعمل كمخدر، ويساعد الدماغ على الهدوء والاسترخاء أثناء النوم، كما أشارت بعض الدراسات إلى أنها تساعد على الحفاظ على مستوى الكوليسترول، والحماية من خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي، بحسب ما نقل «سكاي نيوز» .

قليلون هم من لا يعيشون الشوكولاتة، هذه الحلوى السحرية التي تأسر عشرات الملايين حول العالم صغارا وكبارا، 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، نظرا لتمييز كل من الشوكولاتة الداكنة والبيضاء بفوائد مختلفة

عن الأخرى. والمكونات الأساسية في الشوكولاتة البيضاء هي السكر وزبدة الكاكاو والخلب وبرتوتين الصوي (الليسينين)، 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 مساحة خضراء أقل مما يشير إلى تراجع مستويات التوتر. كما قل لديهم أيضا مؤش

الإجهاد التأكسدي. وبالإضافة إلى ذلك زادت قدرة الأشخاص الذين يعيشون في مساحات خضراء أكثر على الاحتفاظ بشرايين دم صحية بالمقارنة مع من يعيشون في مساحات خضراء محدودة.

وقال أروني باتناجار، كبير معدي الدراسة، إن «كلا من حجم وقوة تأثير الخضرة على الصحة أمر مثير للدهشة.. إذا تأكدت نتائج هذه الدراسة فسيعد ذلك أن التفاعل المستمر مع الطبيعة ربما يكون أحد وسائل الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب»، بحسب ما نقل «العربية نت» .



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

كنتاكي. واستخدم الباحثون أيضا بيانات للأقمار الصناعية من إدارة الطيران والفضاء «ناسا» وهيئة

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

تشير دراسة صغيرة إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء بها مساحات خضراء أكبر، ربما يقل توترهم وخطر إصابتهم بأمراض قلبية وجلطات دماغية بالمقارنة مع سكان الأحياء التي لا تتوافر 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

البخار إلى الوجه. وبعد ذلك يتم تطبيق ماسك يتألف من ملعقة طعام من الزبادي العضوي وملعقة شاي من عسل النحل وقطرة ليمون.

رياضة ويوغا

وبدوره أشار مدرب اليوجا ريكو شولتس إلى أن الرياضة تعد سلاحا فعالا لمحاربة التوتر النفسي، خاصة رياضات قوة التحمل، كالمشي والجري والسباحة وركوب الدراجات الهوائية.

كما تسهم تقنيات الاسترخاء كاليوجا والتأمل في طرد الطاقة السلبية، مع مراعاة تهيئة أجواء ماسك الوجه يساعد أيضا على الشعور بالاسترخاء والاستجمام. ولهذا الغرض يتم إضافة بضع قطرات من زيت اللافندر في وعاء مملوء بماء ساخن، ثم توجيه

اللافندر أو البابونج أو الورد أو اليوسفي.

تقشير منظف للجسم ومن جانبها، قالت خبيرة التجميل الألمانية آنيثا بيشلوخ إنه يمكن مواجهة التوتر النفسي بواسطة التقشير المنظف للجسم. ويمكن تحضير المقشر 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 الكادامبيا، مع مراعاة أن يتمتع الزيت بجودة عالية.

وأضافت بيشلوخ أن ماسك الوجه يساعد أيضا على الشعور بالاسترخاء والاستجمام. ولهذا الغرض يتم إضافة بضع قطرات من زيت اللافندر في وعاء مملوء بماء ساخن، ثم توجيه