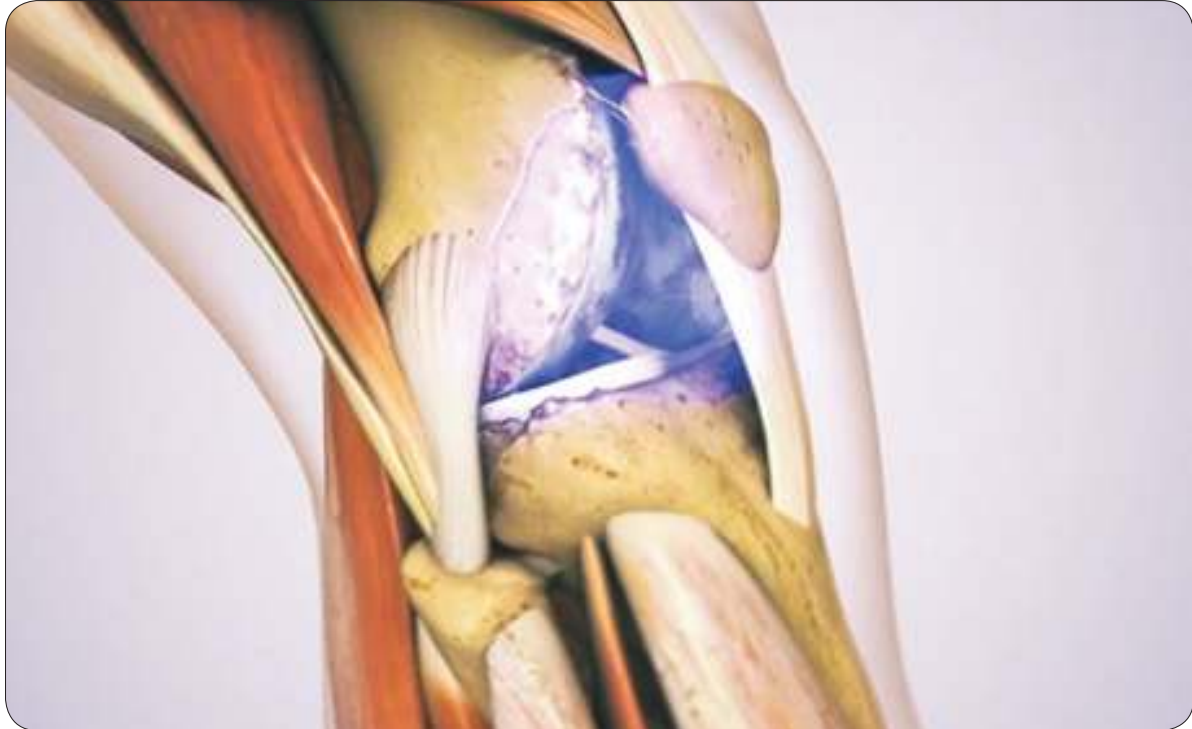


13 معلومة يجب أن تعرفها عن المفاصل



مفروط –حسب التقرير– لأن تناول 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 مكملات الكالسيوم إلا بناء على توصية الطبيب.

10 – القيام بالتسخين: تسخين المفاصل المؤلمة يمكن أن يكون له تأثير مريح، لأنه يؤدي إلى توسيع الأوعية وتدفق الدم في العضلات، كما أن تبريدها يخفف الألم كذلك، ويساعد تناوب الهواء الساخن والبارد على علاج المفاصل. ولكن يجب تجنب الحروق، باستخدام جيب صغير أو قطعة قماش

11 – الحيوانات تعاني أيضاً من آلام المفاصل:

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 ومقعد السيارة بحيث يكون الظهر مستقيماً وملتبصاً 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» .

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 قامتهم 1.78 متر، ولدى النساء اللائي يزيد طولهن على 1.66 متر.

8 – آلام الظهر: عندما يكون لدى المرء ظهر هش، يوقف غالباً كل أنشطته، 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: في المقابل، فإن من فوائد الكالسيوم دور مهم في صلابة العمود الفقري، ولكنه يمكن أن يصيب مضراً بالصحة إذا استعمل بشكل

أنه غير صحيح علمياً. 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 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.

5 – تأثير الطقس على آلام العظام: من المعتقدات السائدة لدى كثير من

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

1 – الخوف من الأصوات التي تصدرها العظام: عدد من المفاصل، كمفاصل الأصابع والركبة والورك والفقرات الظهرية، تصدر أصواتاً غير قوية تلقائياً أثناء الحركة، وهذه الأصوات لا تشكل خطراً إلا إذا كانت مصحوبة بال ألم، وينصح في هذه الحال باستشارة الطبيب، وذلك وفقاً لتقرير لهولين لامبير في صحيفة لوفينغارو الفرنسية.

2 – علاج التهاب المفاصل بغضروف القرش: المعتقد السائد والمثير للإعجاب أن كبسولات غضروف القرش التي تحتوي على الغلوكوزامين هي فعالة في علاج التهاب المفاصل؛ ظهر

الشوكولاتة الداكنة أم البيضاء؟ العلم يساعدك على الاختيار



يعد التوتر النفسي ضيقاً ثقيلاً على المرء في الوقت الحاضر بسبب الأعباء والضغوط وإيقاع الحياة المحموم، ويمكن للمرء محاربة 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 ومر يزخر بالمغنيسيوم، الذي يمتصه الجلد جيداً، ما يساعد على الشعور بالاسترخاء. ولزيادة تأثير الاسترخاء يمكن إضافة زيوت عطرية للحمام مثل اللافندر أو البابونج أو الورد أو اليوسفي.

تقشير منظف للجسم ومن جانبها، قالت خبيرة التجميل الألمانية أنيتا بيشلوك 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

ويحمي النحاس والبوتاسيوم في الشوكولاتة الداكنة من الإصابة بالسكتات الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية، أما الحديد فيقي 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» .

فيما تحتوي الشوكولاتة الداكنة على عدد من الفيتامينات والمعادن والنحاس والمغنيسيوم والحديد.

العين تعشق قبل القلب .. ارتباط بين رؤية الخضرة والشرابين

الصلة صحيحة على مستوى الأفراد. ومن أجل هذه الدراسة اختبر باحثون مجموعة من المؤشرات الحيوية للتوتر وخطر الإصابة بأمراض القلب في عينات دم وبول 408 مرضى في مستشفى لأمراض القلب في لوبفيل بولاية كنتاكي. واستخدم الباحثون أيضاً بيانات للأقمار الصناعية من إدارة الطيران والفضاء «ناسا» وهيئة المسح الجيولوجي الأميركية لتقدير حجم المساحات الخضراء حيث يعيش كل فرد.

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

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

تشير دراسة صغيرة إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء بها مساحات خضراء أكبر، ربما يقل توترهم وخطر إصابتهم بآزمات قلبية وجعلت دماغية 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 الأزمات القلبية والجلطات الدماغية.

ولكن لا توجد أدلة كثيرة تثبت ما إذا كانت هذه