

13 معلومة يجب أن تعرفها عن المفاصل



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 وعملية مقعد
السيارة بحيث يكون الظهر مستقيماً
وملتصفاً 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.

يصبح مضرًا بالصحة إذا استعمل بشكل مفرط -حسب التقدير- 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 طبيعيًا من الغذاء الصحي، وعدم أخذ مكملات الكالسيوم إلا بناءً على توصية الطبيب.

١٠ القيام بالتسخين:

تسخين الفواصل 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 تحاشي الصرّوق، باستخدام جيب صغير أو قطعة قماش

١١ - الحيوانات تعاني أيضًا من

7 - منطقة أسفل الظهر تشكل نقطة ضعف:

هذا صحيح، وإن التهابات تلك المنطقة عادة تصيب المسنين أكثر من غيرهم، ووفقا 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 المرأة ظهر هش، يوقف غالبا 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:

الكالسيوم دور مهم في صلابة العود الفقري، ولكنه يمكن أن



من المعتقدات السائدة لدى كثير من الأشخاص المصابين بالروماتيزم أن الطقس يؤثر عليهم سلباً، وهذه الفكرة قديمة وعقيدة 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 بالشيخوخة:

هذه الفكرة خاطئة، فالمرء 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.

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- السيرير القاسي:

رغم تفشي فكرة أن السيرير القاسي مفيد لصحة الظهر، فينصح بمرعاة الأمر الوسيط بين اللين والقسوة، خاصة على مستوى «نقاط الضغط» مثل الكتفين والوركين.

4- حمل الحقيبة على الظهر:

ينصح باختيار حقيبة تناسب الظهر مع أوزمة ومعدات كبيرة ومبطنه، مع الحد من أن يتجاوز وزن الحقيبة 10 في المئة من وزن الجسم.

5- تأثير الطقس على آلام العظام:

أسلحة بسيطة لمحاربة التوتر النفسي



زيتون أو زيت عباد الشمس أو زيت الكلايديا، مع مراعاة أن يتفتح الزيت جودة عالية.

وأضافت بيشلوخ أن ماسك الوجه يساعد أيضا على الشعور بالاسترخاء والاستجمام. ولهذا الغرض يتم إضافة وضع قطرات من زيت الألفندر في عاء مملوء بماء ساخن، ثم توجيه البخار إلى الوجه. وبعد ذلك يتم تطبيق ماسك يتألف من ملعقة طعام من الزبادي العضوي وملعقة شاي من سسل النحل وقطرة ليمون.

رياضة ويوغا

وبدوره أشار مدرب اليوجا نيكو شولنيس إلى أن الرياضة تعد ساعدا فعالا لمحاربة التوتر النفسي، خاصة رياضات قوة التحمل كالمشي الجري والسباحة وركوب الدراجات الهوائية.

كما تسهم تقنيات الاسترخاء لليوجا والتأمل في طرد الطاقة السلبية، مع مراعاة تهوية أجواء الاسترخاء قبل ممارستها، وذلك من خلال شرب شاي معين وارتداء ملابس معينة ونثر عطر معين والاستماع موسيقى معينة.

بعد التوتر النفسي ضيقاً ثقیلاً
المرء في الوقت الحاضر بسبب
إنباء والاضطروب وإيقاع الحياة
إبوم، ويمكن للمرء محاربة التوتر
حسة بسيطة مثل حمام الاسترخاء
رياضة وتقشير البشرة من أجل
عور بالهدوء والاستجمام.

قال لوتس هيرتل، رئيس الرابطة
انية للأندية الصحية، إنه يمكن
احمام الاسترخاء بمكونات بسيطة
مثل في ملح الاستجمام، الذي يتألف
ملح البحر وملح إبسوم، وهو ملح
في وم يرزخ بإلغنيسيوم، الذي
صه الجلد جيداً، ما يساعد على
عور بالاسترخاء. ولزيادة تأثير
مخل يمكن إضافة زيت عطرية
تمام مثل اللافندر أو البابونج أو
رد أو اليوسفي.

تقشير منظف للجسم

من جانبها، قالت خيرة التجميل
انية آنتيا بيشلوخ إنه يمكن
أجهة التوتر النفسي بواسطة
تقشير المنظف للجسم. ويمكن
ضرب المقشر من أحد مزج ملح
مر الناعم مع ملح اللوز والزيت
ضر جون الهند أو زيت اللوز أو زيت

الشوكولاتة الداكنة أم البيضاء؟ العلم
يساعدك على الاختيار



طبيعية، حسب موقع «الترنت».

فيما تحتوي الشوكولاته الداكنة على عدد من الفيتامينات والمعادن بتركيزات عالية،

مثل البوتاسيوم والنحاس والمغنيسيوم والحديد.

ويحمي النحاس والبوتاسيوم في الشوكولاته الداكنة من

قلوبهم هم من لا يعشقون الشوكولاتة، هذه الحلوى السحرية التي تأسر عشرات الملايين حول العالم صافرا وجبارا، لكن يبقى السؤال المهم: أيهما نختار، الداكنة أم البيضاء؟

هناك من يرفض اعتبار الشوكولاتة البيضاء شوكولاتة حقيقية، لأنها تحتوي ما نسبته 30% إلى 40% من الكاكاو الداكن، بينما تحتوي الشوكولاتة الداكنة ما لا يقل عن 50 إلى 85% من الكاكاو.

أما الإجابة على سؤال أي النوعين أفضل لصحة الإنسان فتبدو صعبة، نظرا لتنميز كل من الشوكولاتة الداكنة والبيضاء بعبقروا مختلفة عن الأخرى.

والمكونات الأساسية في الشوكولاتة البيضاء هي السكر وزبدة الكاكاو والحليب المبستر (الصوي (الليسيين)) إضافة إلى منكهات صناعية أو

العين تعشق قبل القلب .. ارتباط بين رؤية الخصرة والشرابين

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 بشرايين دم صحية بالمقارنة مع من يعيشون في مساحات خضراء محدودة.

وقال أروني بالتتابع، كبير معدي الدراسة، إن «كلا من حجم وفرة تأثير الخضرة على الصحة أمر مثير للدهشة.. إذا تأكدت نتائج هذه الدراسة فسيعني ذلك أن الفعّال المستمر مع الطبيعة ربما يكون أحد وسائل الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب».

الصلة صحيحة على مستوى الأفراد.

ومن أجل هذه الدراسة اختبر باحثون مجموعة من المؤشرات الحيوية للنموتر واختبر الإصابة بأمراض القلب في عينات دم ويول 48 مريضى بمستشفى لأمراض القلب في لوبيل بولاية كنتاكي. واستخدم الباحثون أيضا بيانات للاقمار الصناعية من إدارة الطيران والفضاء «ناسا» وهيئة المسح الجيولوجي الأمريكية لتقدير حجم المساحات الخضراء حيث يعيش كل فرد.

ووجدت الدراسة أن مستويات هرمون الأدرينالين كانت أقل في عينات مبول سكان الأحياء التي بها مساحات خضراء مقارنة بالاشخاص

تشير دراسة صغيرة إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء بها مساحات خضراء أكبر، ربما يقل تورهم وخطر إصابتهم بأمراض قلبية وعقل دماغية بالمقارنة مع سكان الأحياء التي لا تتوفر فيها مناطق خضراء كثيرة.

ويشير باحثون في دورية جمعية القلب الأمريكية إلى أنه على مستوى السكان كله يتم الربط منذ فترة طويلة بين المساحات الخضراء في المناطق السكنية وتراجع خطر الوفاة نتيجة لمرض في القلب ومشكلات في الجهاز التنفسي وتراجع خطر دخول المستشفى بسبب حالات مثل الازمات القلبية والحطاط الدماغي.

ولكن لا توجد أدلة قنعة تثبت ما إذا كانت هذه