

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 انطلاقتها 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 وعقم مقعد السيارة بحيث يكون الظهر مستقيماً وملتبساً 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 التقرير- لأن تناول الكثير من الكالسيوم يؤدي إلى تهيج الجهاز الهضمي والانتفاخ والإسهال، 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.

10 - القيام بالتدخين:

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 تلاشي الروق، باستخدام جيب صغير أو قطعة قماش

11 - الحيوانات تعانِي 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 المرء ظهر هش، يوقف غالباً كل إنشطاره، وهذا خطأ لأن فقدان قوة العضلات يمكن أن يتسبب في آلام الظهر، ومن الضروري تقوية عضلات الظهر، والواجب أن يجب القيام بتمارين وممارسة تساعد في بناء العضلات والتقليل من آلام الظهر.

9 - دور الكالسيوم:

للكالسيوم دور مهم في صلابة العمود الفقري، ولكنه يمكن أن

من المعتقدات السائدة لدى كثير من الأشخاص المصابين بالروماتيزم أنَّ 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 إنَّ 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 الكمكالت الغذائية التي يزعم أنها تساعد في علاج أمراض المفاسل.

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 الحد من أن يتجاوز وزن الحقيبة 10 في المئة من وزن الجسم.

5 – تأخير 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 أيضاً 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 القوي وملعقة شاي من سسل الخل وقطرة ليمون.

رياضة ويوغا

وبدوره أشار مدرب اليوجا نيكو شولنيس إلى أن الرياضة تعد سلاحاً فعالاً 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
للمرء في الوقت الحاضر بسبب
بناء والصُّغور وإيقاع الحياة
موم، ويمكن لهوء محاربة التوتر
بعدة بسيطة مثل حمام الاسترخاء
رياضة وتقشير البشرة من أجل
يعور بالهوء والاستحمام.
مال لوتس هيرتل، رئيس الرابطة
انية للأندية الصحية، إنه يمكن
أحمام الاسترخاء بمكونات بسيطة
مثل في ملح الاستحمام، الذي يتألف
ملح البحر وملح إبسوم، وهو ملح
ومر ينزخ بالمغيسوم، الذي
صه الجلد جيداً، مما يساعد على
يعور بالاسترخاء. ولزيادة تأثير
سترخاء يمكن إضافة زيت عطرية
تمام مثل اللافندر أو البابونج أو
دو اليوسفي.

الشوكولاتة الداكنة أم البيضاء؟ العلم
يساعدك على الاختيار



طبيعية، حسب موقع «الترنت».

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

مثل البوتاسيوم والنحاس والمغنيسيوم والحديد.

ويحمي النحاس والبوتاسيوم في الشوكولاته الداكنة من

قليلون هم من لا يعيشون للشوكولاتة، هذه الحلوى السحرية التي تأسر عشرات الملايين حول العالم صفراء وبنية، لكن يبقى السؤال المهم: أيهما نختار، الداكنة أم البيضاء؟

هناك من يرفض اعتبار الشوكولاتة البيضاء شوكولاتة لأنها تحتوي ما نسبته 33% إلى 40 بالمئة من الكاكاو، لذلك، بينما نحوي الشوكولاتة الداكنة ما لا يقل عن 50 إلى 85 بالمئة من الكاكاو.

أما الإجابة على سؤال أي نوعين أفضل لصحة الإنسان فتبدو صعبة، نظرا لتميز كل من الشوكولاتة الداكنة والبيضاء وفواوادم مختلفة عن الأخرى.

والمكونات الأساسية في الشوكولاتة البيضاء هي السكر وزبدة الكاكاو والحليب ووبروتين الصويا (الليستين) 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 بـشرايين دم صحية بالمقارنة مع من يعيشون في مساحات خضراء محدودة.

وقال أروني بالتجار، كبير معدي الدراسة، إن «كلاً من حجم وقوة تأثير الخضرة على الصحة أمر مفير 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 للنموت وحظر الإصابة بأمراض القلب في عينات من 8 و 10 و 12 و 14 و 16 و 18 و 20 و 22 و 24 و 26 و 28 و 30 و 32 و 34 و 36 و 38 و 40 و 42 و 44 و 46 و 48 و 50 و 52 و 54 و 56 و 58 و 60 و 62 و 64 و 66 و 68 و 70 و 72 و 74 و 76 و 78 و 80 و 82 و 84 و 86 و 88 و 90 و 92 و 94 و 96 و 98 و 100 و 102 و 104 و 106 و 108 و 110 و 112 و 114 و 116 و 118 و 120 و 122 و 124 و 126 و 128 و 130 و 132 و 134 و 136 و 138 و 140 و 142 و 144 و 146 و 148 و 150 و 152 و 154 و 156 و 158 و 160 و 162 و 164 و 166 و 168 و 170 و 172 و 174 و 176 و 178 و 180 و 182 و 184 و 186 و 188 و 190 و 192 و 194 و 196 و 198 و 200 و 202 و 204 و 206 و 208 و 210 و 212 و 214 و 216 و 218 و 220 و 222 و 224 و 226 و 228 و 230 و 232 و 234 و 236 و 238 و 240 و 242 و 244 و 246 و 248 و 250 و 252 و 254 و 256 و 258 و 260 و 262 و 264 و 266 و 268 و 270 و 272 و 274 و 276 و 278 و 280 و 282 و 284 و 286 و 288 و 290 و 292 و 294 و 296 و 298 و 300 و 302 و 304 و 306 و 308 و 310 و 312 و 314 و 316 و 318 و 320 و 322 و 324 و 326 و 328 و 330 و 332 و 334 و 336 و 338 و 340 و 342 و 344 و 346 و 348 و 350 و 352 و 354 و 356 و 358 و 360 و 362 و 364 و 366 و 368 و 370 و 372 و 374 و 376 و 378 و 380 و 382 و 384 و 386 و 388 و 390 و 392 و 394 و 396 و 398 و 400 و 402 و 404 و 406 و 408 و 410 و 412 و 414 و 416 و 418 و 420 و 422 و 424 و 426 و 428 و 430 و 432 و 434 و 436 و 438 و 440 و 442 و 444 و 446 و 448 و 450 و 452 و 454 و 456 و 458 و 460 و 462 و 464 و 466 و 468 و 470 و 472 و 474 و 476 و 478 و 480 و 482 و 484 و 486 و 488 و 490 و 492 و 494 و 496 و 498 و 500 و 502 و 504 و 506 و 508 و 510 و 512 و 514 و 516 و 518 و 520 و 522 و 524 و 526 و 528 و 530 و 532 و 534 و 536 و 538 و 540 و 542 و 544 و 546 و 548 و 550 و 552 و 554 و 556 و 558 و 560 و 562 و 564 و 566 و 568 و 570 و 572 و 574 و 576 و 578 و 580 و 582 و 584 و 586 و 588 و 590 و 592 و 594 و 596 و 598 و 600 و 602 و 604 و 606 و 608 و 610 و 612 و 614 و 616 و 618 و 620 و 622 و 624 و 626 و 628 و 630 و 632 و 634 و 636 و 638 و 640 و 642 و 644 و 646 و 648 و 650 و 652 و 654 و 656 و 658 و 660 و 662 و 664 و 666 و 668 و 670 و 672 و 674 و 676 و 678 و 680 و 682 و 684 و 686 و 688 و 690 و 692 و 694 و 696 و 698 و 700 و 702 و 704 و 706 و 708 و 710 و 712 و 714 و 716 و 718 و 720 و 722 و 724 و 726 و 728 و 730 و 732 و 734 و 736 و 738 و 740 و 742 و 744 و 746 و 748 و 750 و 752 و 754 و 756 و 758 و 760 و 762 و 764 و 766 و 768 و 770 و 772 و 774 و 776 و 778 و 780 و 782 و 784 و 786 و 788 و 790 و 792 و 794 و 796 و 798 و 800 و 802 و 804 و 806 و 808 و 810 و 812 و 814 و 816 و 818 و 820 و 822 و 824 و 826 و 828 و 830 و 832 و 834 و 836 و 838 و 840 و 842 و 844 و 846 و 848 و 850 و 852 و 854 و 856 و 858 و 860 و 862 و 864 و 866 و 868 و 870 و 872 و 874 و 876 و 878 و 880 و 882 و 884 و 886 و 888 و 890 و 892 و 894 و 896 و 898 و 900 و 902 و 904 و 906 و 908 و 910 و 912 و 914 و 916 و 918 و 920 و 922 و 924 و 926 و 928 و 930 و 932 و 934 و 936 و 938 و 940 و 942 و 944 و 946 و 948 و 950 و 952 و 954 و 956 و 958 و 960 و 962 و 964 و 966 و 968 و 970 و 972 و 974 و 976 و 978 و 980 و 982 و 984 و 986 و 988 و 990 و 992 و 994 و 996 و 998 و 1000 و 1002 و 1004 و 1006 و 1008 و 1010 و 1012 و 1014 و 1016 و 1018 و 1020 و 1022 و 1024 و 1026 و 1028 و 1030 و 1032 و 1034 و 1036 و 1038 و 1040 و 1042 و 1044 و 1046 و 1048 و 1050 و 1052 و 1054 و 1056 و 1058 و 1060 و 1062 و 1064 و 1066 و 1068 و 1070 و 1072 و 1074 و 1076 و 1078 و 1080 و 1082 و 1084 و 1086 و 1088 و 1090 و 1092 و 1094 و 1096 و 1098 و 1100 و 1102 و 1104 و 1106 و 1108 و 1110 و 1112 و 1114 و 1116 و 1118 و 1120 و 1122 و 1124 و 1126 و 1128 و 1130 و 1132 و 1134 و 1136 و 1138 و 1140 و 1142 و 1144 و 1146 و 1148 و 1150 و 1152 و 1154 و 1156 و 1158 و 1160 و 1162 و 1164 و 1166 و 1168 و 1170 و 1172 و 1174 و 1176 و 1178 و 1180 و 1182 و 1184 و 1186 و 1188 و 1190 و 1192 و 1194 و 1196 و 1198 و 1200 و 1202 و 1204 و 1206 و 1208 و 1210 و 1212 و 1214 و 1216 و 1218 و 1220 و 1222 و 1224 و 1226 و 1228 و 1230 و 1232 و 1234 و 1236 و 1238 و 1240 و 1242 و 1244 و 1246 و 1248 و 1250 و 1252 و 1254 و 1256 و 1258 و 1260 و 1262 و 1264 و 1266 و 1268 و 1270 و 1272 و 1274 و 1276 و 1278 و 1280 و 1282 و 1284 و 1286 و 1288 و 1290 و 1292 و 1294 و 1296 و 1298 و 1300 و 1302 و 1304 و 1306 و 1308 و 1310 و 1312 و 1314 و 1316 و 1318 و 1320 و 1322 و 1324 و 1326 و 1328 و 1330 و 1332 و 1334 و 1336 و 1338 و 1340 و 1342 و 1344 و 1346 و 1348 و 1350 و 1352 و 1354 و 1356 و 1358 و 1360 و 1362 و 1364 و 1366 و 1368 و 1370 و 1372 و 1374 و 1376 و 1378 و 1380 و 1382 و 1384 و 1386 و 1388 و 1390 و 1392 و 1394 و 1396 و 1398 و 1400 و 1402 و 1404 و 1406 و 1408 و 1410 و 1412 و 1414 و 1416 و 1418 و 1420 و 1422 و 1424 و 1426 و 1428 و 1430 و 1432 و 1434 و 1436 و 1438 و 1440 و 1442 و 1444 و 1446 و 1448 و 1450 و 1452 و 1454 و 1456 و 1458 و 1460 و 1462 و 1464 و 1466 و 1468 و 1470 و 1472 و 1474 و 1476 و 1478 و 1480 و 1482 و 1484 و 1486 و 1488 و 1490 و 1492 و 1494 و 1496 و 1498 و 1500 و 1502 و 1504 و 1506 و 1508 و 1510 و 1512 و 1514 و 1516 و 1518 و 1520 و 1522 و 1524 و 1526 و 1528 و 1530 و 1532 و 1534 و 1536 و 1538 و

تشير دراسة صغيرة إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في أحياء بها مساحات خضراء أكبر، بما يقل نوترهم وخطر إصابتهم بأمراض قلبية. سجلت دراسة بالمقارنة مع سكان الأحياء الذين لا تتوافر 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 مرض في القلب ومشكلات في الجهاز التنفسي وتراجع خطر دخول المستشفى بسبب حالات مثل الازمات القلبية والحطاط الدماغي. ولكن لا توجد أدلة كثيرة تثبت ما إذا كانت هذه