

5 طرق طبيعية تساعدك على النوم وتغلب على الأرق دون اللجوء للأدوية



أرق النوم

لأن ممارسة الرياضة تزيد من مستوى الطاقة، وبالتالي، ينبغي تجنبها قبل الذهاب إلى السرير فهذا يوفر لك القدرة على النوم بشكل جيد. 5. اقرأ قليلا قبل النوم : بدلا من اللجوء لبعض الأدوات كاجهزة الكمبيوتر والهاتف المحمول، التي تمنع النوم وتسبب الأرق، من الأفضل قراءة المجلات والصحف والكتب التي تساعد على النوم الجيد وتمنع الأرق.

وقت مبكر: من الأفضل تناول وجبة العشاء قبل النوم على الأقل بـ 3 ساعات حتى يتم هضمها جيدا ولا يعيق القدرة على النوم. 3. التأمل: لأن التأمل في وقت مبكر من الصباح من 10 إلى 15 دقيقة، وقبل الذهاب للنوم، يساعد في خفض مستوى التوتر، مما يزيد من القدرة على النوم. 4. لا تمارس التمارين الرياضية مباشرة قبل النوم:

قدم تقرير نشره الموقع الهندي «بولد سكاي» 5 طرق طبيعية للتغلب على الأرق وتساعد على النوم بشكل سليم، دون اللجوء للأدوية المنومة التي لها آثار جانبية وتتضمن الآتي:

- ارتداء نظارة النوم: بدلا من تعاطي أقراص منومة، من الأفضل ارتداء نظارة النوم التي تعمل على منع الضوء، مما يساعد على النوم بطريقة أسهل.
- تناول وجبة العشاء في

المخ بشكل عام، وبقي من الاكتئاب. وهناك قاعدة ثابتة.. كلما ابتعدنا عن الأطعمة الغنية بالكافيين، كلما أصبحتنا معرضين للمشاكل النفسية.

7 - الفطر يساعد الفطر في خفض مستوى السكر بالدم، كما أنه يحفز على تكاثر البكتيريا المفيدة في القناة الهضمية، التي بدورها تنتج الـ«سيروتونين» الذي يسمى في بعض الأحيان بهرمون السعادة، نظرا لأنه يُعَدّل المزاج ويمنع الاكتئاب ويعطي إحساسا بالسعادة. والقاعدة هنا هي أن المعدة الصحية تعزز من صحة المخ وتقاوم الاكتئاب.

8 - البصل والنوم مضادات الأكسدة الموجودة في البصل والنوم، والتي تتميز بخواصها المضادة للالتهابات، تقي من سرطان المعدة وتعزز من صحة المعدة بشكل عام.. وهنا يجب تذكر القاعدة السابقة: المعدة الصحية تعزز من صحة المخ وتقاوم الاكتئاب.

9 - الفاصوليا تحسين المزاج، فهي تعزز من عملية الهضم، كما أنها تحافظ على المستوى المالي للسكر في الدم. فهي من الأطعمة الرائعة التي تقاوم الاكتئاب. 10 - البطاطا الحلوة هي غنية بالكربوهيدرات وفيتامين «B6» اللذين يعززان من الصحة العقلية بشكل عام ويعيدلان المزاج بدرجة كبيرة، وبالتالي يحاربان الاكتئاب.

10 أطعمة مضادة للاكتئاب



الاكتئاب

الاكتئاب.. ذلك القاتل الصامت الذي يتسلل إلى ذهنك وجسدك شيئا فشيئا حتى ينال من صحتك.. فبالرغم من كونه مرضا نفسيا، إلا أنه ينعكس في صورة أعراض عضوية على الكثير من أعضاء الجسم.

وهناك عدة أنواع من الاكتئاب، كما أن له العديد من مسببات التي قد تبدأ في مرحلة الطفولة، إلا أنها تترك أثرا وتظهر في صورة عرض من أعراض الاكتئاب في الكبر.

وأعراض الاكتئاب قد تشمل الأفكار التشاؤمية، والإرهاق المستمر، والبعد عن الانخراط في المجتمع، وقد يصل إلى فقدان الرغبة في الحياة والتي في أسوأ الظروف قد تؤدي إلى الإقدام على الانتحار.

ومن الطبيعي أن يلجأ مريض الاكتئاب إلى الطبيب النفسي من أجل الحصول على العلاج المناسب لحالته.

لكن.. بعيدا عن الأطباء، هل تعلم أن هناك العديد من الأطعمة، المتوفرة في معظم منازلنا، يمكن أن تساعد في محاربة الاكتئاب؟ فالعناصر الغذائية الموجودة بتلك الأطعمة تساعد الجسم على محاربة ومقاومة مسببات الاكتئاب، وخاصة الالتهابات التي قد تصيب المخ، بحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة.

وتلك الأطعمة العشرة المقاومة للاكتئاب هي:

1 - الأوراق الخضراء هي في الحقيقة مفيدة جداً

في الوقاية من معظم الأمراض، فسواء كانت هذه الأوراق هي السبانخ أو الملوخية أو الجرجير أو البقدونس.. وغيرها. فهي مفيدة في مقاومة جميع أنواع الالتهابات، بما فيها تلك التي تصيب المخ، حيث إن الأوراق الخضراء غنية بفيتامينات «A» و«C» و«E» و«K»، إضافة إلى العديد من المعادن المفيدة للصحة.

2 - الأفوكادو الأفوكادو يساعد المخ في إعطاء أفضل ما عنده من حيث الأداء، حيث إنه يحتوي على الدهون أحادية التشبع، والبروتين،

وفيتامينات «B» و«C» و«E» و«K»، كما أنه غني بالألياف وقليل السكر. 3 - الطماطم هي رائعة في محاربة الاكتئاب، فهي غنية بحمض الفوليك، وقد أثبتت الدراسات أن المرضى الذين يعانون من الاكتئاب يكون لديهم نقص في «الفولات»، لذا ينصح بإضافة الطماطم بكثرة لوجباتهم.

4 - التوت التوت بآنواعه العديدة يعتبر مصدرا رائعا لمضادات الأكسدة، وقد أثبتت الدراسات أن إضافة أي نوع من أنواع التوت

للنظام الغذائي يقي من الإصابة بالاكتئاب. كما أن التوت يعيد بناء الخلايا ويبقى من بعض الأمراض الخطيرة كالسرطان. 5 - شاي الكاموميل عند التعرض للضغط، سواء في العمل أو تحت أي ظروف أخرى، فإن كوبا من شاي الكاموميل يفي بالغرض، حيث إنه يكسب الجسم شعورا فوريا بالراحة ويهدئ من القلق. كما أنه يساعد على النوم الهادئ والمتصل، مما يخفف من الشعور بالتوتر. 6 - الجوز (عين الجمال) هو مصدر جيد لدهون «أوميغا3»، ويعزز من صحة

7 عناصر غذائية قد تشكل ضرراً على صحتك أبرزها الألبان واللحوم



اللحوم

الممكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر، لأنها في الليل تتحول إلى دهون في المعدة. 5. البطاطس: تحتوي على نسبة كبيرة من النشا، من الممكن أن تشكل ضررا على الصحة على المدى البعيد. 6. الألبان من الممكن أن تحتوي على هرمونات ودهون، لأن حقن الأبقار ببعض الهرمونات لتسمينها ونموها، يجعل الهرمونات تتواجد في اللبان أيضا وتؤثر على الصحة. 7. السبانخ: من الخضروات التي تحتوي على حمض الأكساليك الذي يضر الكلى، مما يؤدي إلى تورم الجسم وزيادة الوزن.

حذر تقرير نشره الموقع الهندي «برابت سايد» 8 عناصر غذائية قد تبدو صحية، لكن من الممكن أن تشكل ضررا على الصحة إذا تم شراؤها من مصدر غير معلوم، وتشمل هذه الأطعمة الآتي:

- من الممكن أن تكون اللحوم غير صحية، لأن بعض الحيوانات من الممكن أن يتم حقنها بالمواد الكيميائية للتسمين، وتشكل ضررا على الصحة.
- الأسماك: من الشائع أن الأسماك من الممكن أن تحتوي على الهرمونات والتي تؤثر على الخصوبة.
- الطماطم: تمتص نسبة كبيرة من المبيدات والتي قد تشكل ضررا على الصحة.
- تناول الفاكهة في المساء خاصة التوت، من

300 مليون طفل بالعالم يستنشقون هواء ساماً

يعيش نحو 300 مليون طفل في العالم، أي طفل واحد من كل سبعة، في مناطق يتخطى فيها تلوث الهواء المعايير الدولية بمعدل ست مرات في بعض الأحيان، ما يزيد إلى حد بعيد من وفيات الأطفال، وفق تقرير صدر الاثنين عن اليونيسيف. وقد نشرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) هذه الدراسة الجديدة قبل أسبوع من انعقاد مؤتمر الأمم المتحدة المناخي (مؤتمر الأطراف الثاني والعشرين) في مراكش المغربية، بين 7 و18 تشرين الثاني/نوفمبر.

وقال المدير العام للمنظمة أنطوني لايك إن «تلوث الهواء يساهم على نطاق واسع في التسبب بوفاة نحو 600 ألف طفل دون الخامسة من العمر كل سنة ويعرض حياة ملايين الآخرين ومستقبلهم للخطر».

وأكد أن «المواد الملوثة لا تلحق أضرارا بمرثات الأطفال فحسب، بل في وسعها تخطي الحاجز الحامي للدماغ لتؤثر على نمو الدماغ بطريقة مستعصية على العلاج وتضع مستقبل الأولاد على المحك»، مشيرا إلى أنه «ينبغي ألا يقبل أي مجتمع بغض الطرف عن مشكلة التلوث».

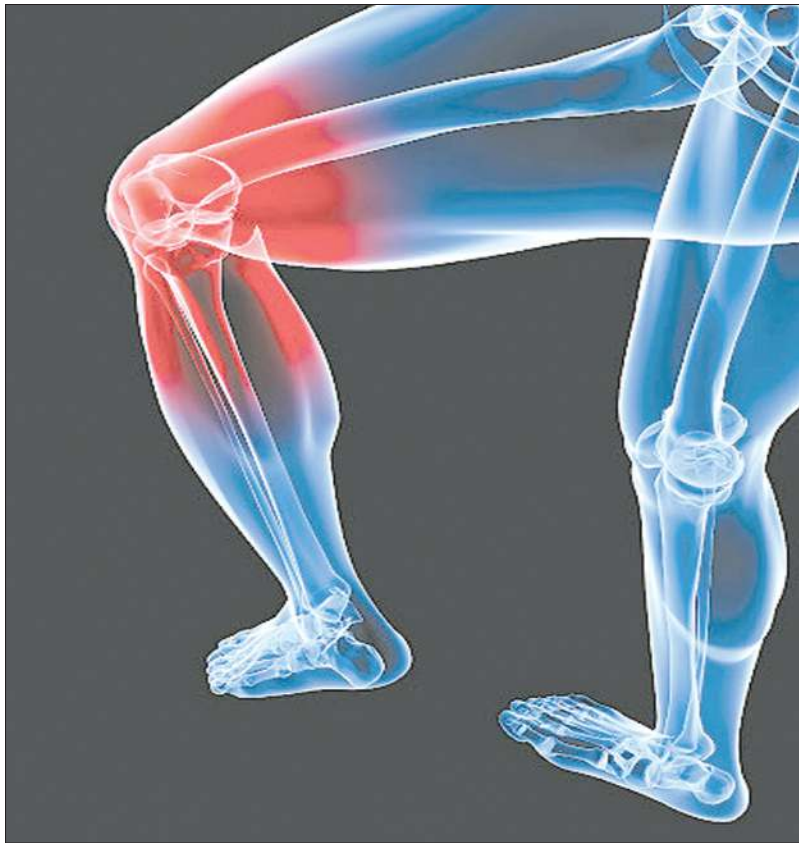
وبالاستناد إلى صور التقطتها الأقمار الاصطناعية، تظهر هذه الدراسة أن نحو ملياري طفل يعيشون في بلدان تعاني من تلوث جوي ناجم عن انبعاثات السيارات والاستخدام المفرط للوقود الأحفوري والغبار وحرق النفايات، يتخطى المعايير المقبولة لنوعية الهواء التي وضعتها منظمة الصحة العالمية.

ويضم جنوب آسيا أكبر عدد من الأطفال الذين يستنشقون هواء شديد التلوث (620 مليونا) تليها إفريقيا (520 مليونا) ثم شرق آسيا والمحيط الهادئ (450 مليونا)، وفق التقرير.



سياح صينيون يرتدون اقنعة واقية خلال تجولهم في بكين

هل يمكن استخدام النسيج الأنفي لإصلاح مفصل ركبة تالف؟



تلف الركبة

حوادث.

ونظرا لأن هذا النسيج ليس له إمدادات دم خاصة به فإن قدرته على إصلاح ذاته بعد تضمره محدودة مما يؤدي إلى أمراض مفصليّة تنكسية مثل هشاشة العظام.

ويقول الباحثون إن الأساليب التقليدية لمنع أو تأخير الإصابة بتيبس الغضاريف لا تؤدي إلى الغضاريف السليمة اللازمة لتحمل أعباء الحركة اليومية.

ويقول باحثون إن محاولات استخدام خلايا من الغضاريف المفصليّة السليمة للمريض نفسه لإصلاح نسيج الركبة التالف لم تنجح في إعادة الوظيفة السليمة للركبة بشكل موثوق به على المدى البعيد.

وقال الدكتور نيكول روتنر من المركز الطبي لجامعة أولم الألمانية «في رأيي أن الميزة الكبيرة (للإجراء التجريبي باستخدام الأنسجة الأنفية) هي أنه لن تكون هناك حاجة للحصول على غضروف من داخل مفصل سليم.»

وأضاف عبر البريد الإلكتروني أن «الأضرار المحتملة تشمل الآثار الجانبية في المكان المتبرع الجديد وهو الأنف مثل تشوهات الأنف ومشكلات وظيفية مثل الانسداد الأنفي.» وأشار إلى أنه يمكن تفادي هذه الآثار الجانبية السلبية بأسلوب جراحي ملائم لاستئصال النسيج مما يعني أن هذه جراحة لا بد وأن يقوم بها شخص له خبرة في جراحة الأنف مثل أخصائي الأنف والأذن والحنجرة.

تشير تجربة صغيرة إلى أن الأطباء ربما يستطيعون ذات يوم الحصول على خلايا من أنوف المرضى لإنتاج غضاريف يمكن زراعتها في مفاصل الركبة التالفة.

ومن المستحيل القول على وجه اليقين ما إذا كان هذا الإجراء سيكون آمنا أو فعالا لاستخدامه على نطاق واسع نظرا لأن هذه التجربة لم تشمل سوى عشرة بالغين فقط تم متابعتهم لمدة عامين فقط.

لكن إيفان مارتن المشارك في إعداد هذه الدراسة من جامعة بازل بسويسرا قال إن هذه النتائج مباشرة بما يكفي لإجراء مزيد من التجارب. وقال مارتن عبر البريد الإلكتروني «طورا أسلوبا جديدا مباشرا لعلاج إصابات الغضاريف المفصليّة.

وأضاف: «قبل إمكان عرض هذا على المرضى كعلاج قياسي يتعين بشكل واضح اختباره على مجموعة أكبر من المرضى وفي تجارب عشوائية وخاضعة للسيطرة مع تقييم للنتائج السريرية على المدى البعيد.»

وقال مارتن إن بحثا سابقا خلص إلى إمكانية استخدام خلايا مستخلصة من الحاجر الأنفي لزراعة غضاريف جديدة في المختبر. وأضاف أنه مع التجربة الحالية نجح الباحثون في زراعة هذا النسيج المنتج في المختبر في مفاصل الركبة لأول مرة.

ويشير الباحثون إلى أنه يتم سنويا تشخيص إصابة نحو مليوني شخص في الولايات المتحدة وأوروبا وهدما بتلف في الغضاريف المفصليّة بسبب جروح أو

المنافسة أفضل حافز للممارسة الرياضة



المنافسة تدفع الآخرين إلى بذل مجهود أكبر في النشاط الرياضي

وقسم الباحثون أفراد العينة إلى 4 مجموعات وفقا لحافز المشاركة بالنشاط الرياضي، واحدة باسم فريق الدعم، وأخرى باسم فريق المنافسة، وثالثة تمزج بين النوعين السابقين، ورابعة متحكم بها. وأظهرت النتائج أن فريق المنافسين نتائج أفضل من المجموعات الأخرى، كما أنهم حققوا نتائج أحسن على صعيد الحضور، إذ بلغت نسبة الحضور في مجموعة المنافسة ومجموعة المنافسة المشتركة أكثر بـ 90 في المائة من المجموعات الأخرى.

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن المنافسة هي الحافز الأهم الذي يدفع البشر إلى ممارسة النشاط البدني. وحسب معطيات المركز الوطني للإحصاءات الصحية فإن 69 في المائة من الأميركيين بين أعمار 18-24 أخفقوا في تلبية التوجيهات الاتحادية للأنشطة البدنية.

ولمعرفة الأسباب التي أدت إلى هذه النتيجة، سعى باحثون ومؤسسات حكومية إلى إجراء بحث يحدد الحوافز الأساسية التي تدفع الأشخاص للاستمرار في ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم.

ونشرت الدراسة في دورية «تقارير الطب الوقائي» بجامعة بنسلفانيا، وسعت الدراسة لتحديد الحوافز للممارسة النشاط البدني والرياضة في سياق وسائل التواصل الاجتماعي، وفق ما ذكر موقع «ميدل كل نيوز توديه» الأحد. وشملت الدراسة 790 خريجا في الجامعة نفسها، الذين سجلوا في برنامج للتمارين الرياضية لمدة 11 أسبوعا يشمل الركض واليوغا ورفع الأثقال، فضلا عن نصائح تتعلق بالتغذية.