



10 أطعمة مضادة للاكتئاب



الاكتئاب

الاكتئاب.. ذلك القاتل الصامت الذي يتسلل إلى ذهنك وجسدك شيئاً فشيئاً حتى ينتال من صحتك.. فبالرغم من كونه مرضاً نفسياً، إلا أنه ينعكس في صورة أعراض عضوية على الكثير من أعضاء الجسم.

وهناك عدة أنواع من الاكتئاب، كما أن له العديد من المسببات التي قد تبدأ في مرحلة الطفولة، إلا أنها تترك أثاراً 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.. بعيداً 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 سكاى» المعنى بالصحة.

وتلك الأطعمة العشرة للمقاومة للاكتئاب هي:

1 - الأوراق الخضراء هي في الحقيقة مغذية جداً

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

2 - الأفوكادو الأفوكادو يساعد المخ في إعطاء أفضل ما عنده من حيث الأبناء، حيث إنه يحتوي على الدهون احادية التشبع، والبروتين.

وفيتامينات «B»، و«C»، و«E»، و«K»، كما أنه غني بالألياف وفيل السكر. وفيل الطماطم هي رائحة 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 بأنواعه العديدة يعتبر مصدراً رائعاً لمضادات الأكسدة، وقد أثبتت الدراسات أن إضافة أي نوع من أنواع التوت

للنظام الغذائي يقلل 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 كوباً من شاي الكاموميل يفي بالغرض، حيث إنه يكسب الجسم شعوراً قوياً بالراحة ويهدئ من الفلق، كما أنه يساعد على النوم الهادئ والمتصل، مما يخفف من الشعور بالتوتر. 6 - الجوز (عين الجمل) هو مصدر جيد لدهون «أوميغا3»، ويعزز من صحة

المخ بشكل عام، ويبقى من الاكتئاب. وهناك قاعدة ثابتة.. كلما ابتعدنا عن الأطعمة الغنية بالـ«أوميغا3»، كلما أصبحنا معرضين للمشاكل النفسية.

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

8 - البصل والثوم مضادات الأكسدة الموجودة في البصل والثوم، والتي تتميز بخواصها المضادة للالتهابات، تقي من سرطان المعدة وتعزز من صحة المعدة بشكل عام.. وهنا يجب ذكر القاعدة السابقة:

المعدة الصحية تعزز من صحة المخ وتقاوم الاكتئاب. 9 - الفاصوليا الفاصوليا مفيدة جداً في تحسين المزاج، فهي تعزز من عملية الهضم، كما أنها تحافظ على المستوى المثالي للسكر في الدم. فهي من الأطعمة الرائعة التي تقاوم الاكتئاب.

10 - البطاطا الحلوة هي غنية بالبديتا-كاروتين» وفيتامين «B6» اللذين يعززان من الصحة العقلية بشكل عام ويعيدان المزاج بدرجة كبيرة، وبالتالي يحاربان الاكتئاب.

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 يؤثر لك القدرة على النوم بشكل جيد. 5. اقرأ قليلاً قبل النوم :

بدلاً 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 بـ3 ساعات حتى يتم هضمها جيداً 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 سكاى» 5 طرق طبيعية للتغلب على الأرق وتساعد على النوم بشكل سليم، دون اللجوء للأدوية المنومة التي لها آثار جانبية وتتضمن الآتي:

1. ارتداء نظارة النوم: بدلاً من ناعاطي اقراص منومة، من الأفضل ارتداء نظارة النوم التي تعمل على منع الضوء، مما يساعد على النوم بطريقة أسهل. 2. تناول وجبة العشاء في

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 ضرراً على الصحة على المدى البعيد.

6.الألبان من الممكن أن تحتوي على هرمونات ودهون، لأن حقل الألبان ببعض الهرمونات لتسميتها وتروها، يجعل الهرمونات تتواجد في الألبان أيضاً 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 ضرراً على الصحة إذا تم شراؤها من مصدر غير معلوم، وتشمل هذه الأطعمة الآتي:

1. من الممكن أن تكون اللحوم غير صحية، لأن بعض الحيوانات من الممكن أن يتم حقنها بالمواد الكيميائية للتسمين، وتشكل ضرراً على الصحة. 2. الأسماك: من الشائع أن الأسماك من الممكن أن تحتوي على الهرمونات والتي تؤثر على الخصوبة. 3. الطماطم تمتص نسبة كبيرة من المبيدات والتي قد تشكل ضرراً على الصحة. 4. تناول الفاكهة في المساء خاصة التوت، من

المنافسة أفضل حافز للممارسة الرياضة



المنافسة تمنح الآخرين إلى بذل مجهود أكبر في التثنية الرياضية

وقسم الباحثون أفراد العينة إلى 4 مجموعات وفقاً لحافز المشاركة بالنشاط الرياضي، واحدة باسم فريق الدعم، وأخرى باسم فريق المنافسة، وثالثة تدرج بين النوعين السابقين، ورابعة تتحكم بها. وظهرت 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 بـ90 في المائة من المجموعات الأخرى.

البيئي بشكل منظم. 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 توداي» الأحد. وشملت الدراسة 790 خريجاً في الجامعة نفسها، الذين سجلوا في برنامج للتمارين الرياضية لمدة 11 أسبوعاً يشمل الركض واليوغا ورفع الأثقال، فضلاً عن نصائح تتعلق بالتغذية.

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 تخفقوا في تلبية التوجيهات الانشائية للنشطة البدنية. وللمعرفة الأسباب التي أدت إلى هذه النتيجة، سعى باحثون ومؤسسات حكومية إلى إجراء بحث يحدد الحوافز الأساسية التي تدفع الأشخاص للاستمرار في ممارسة النشاط

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 انطوني لايت 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 تحقق اضراراً لبرئات الأطفال فحسب، بل في وسعها تتخطى الحاجز الحامي للدماغ لتؤثر على نمو الدماغ بطريقة مستعصية على العلاج وتضع مستقبل الأولاد على المحك»، مشيراً إلى أنه «ينبغي ألا يقلل 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 أنبعاثات السيارات والاستخدام المفرط للوقود الأحفوري والغاز وإحراق النفايات، يتخطى المعايير المقبولة لتوعية الهواء التي وضعتها منظمة الصحة العالمية.

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



تلعب الركبة

هل يمكن استخدام النسيج الأنفي لإصلاح مفصل ركبة تالف؟

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 آمناً أو فعالاً لاستخدامه على نطاق واسع نظراً لأن هذه التجربة لم تشمل سوى عشرة بالغين فقط تم متابعتهم لمدة عامين فقط.

لكن إيفان مارتين لشارك في إعداد هذه الدراسة من جامعة بازل بسويسرا قال إن هذه النتائج مشرقة بما يكفي لإجراء مزيد من التجارب. وقال مارتين عبر البريد الإلكتروني «طورت أساليباً جديدةاً مباشرة لعلاج إصابات الغضاريف المفصليّة.

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

وقال مارتين إن بحثاً سابقاً خُصص إلى إمكانية استخدام خلايا مستخلصة من الحاجر الأنفي لزراعة غضاريف جديدة في المختبر. وأضاف أنه مع التجربة الحالية نتج الباحثون في زراعة هذا النسيج للنتج في المختبر في مفاصل الركبة لأول مرة.

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

حوادث. وتلحظ أن هذا النسيج ليس له إمكانيات دم خاصة به فإن قدرته على إصلاح ذاته بعد تضرره 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 التالفة لم تفلح في إعادة الوظيفة للركبة بشكل موفق به على المدى البعيد.

وقال الدكتور نيكول روتشر من المركز الطبي لجامعة أولم الألمانية «في رأسي أن فكرة 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 الملتصق الجديد وهو الأنف مثل تشوهات الأنف ومشكلات وظيفية مثل انسداد الأنف».

وأشار إلى أنه يمكن تقادي 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.