



الثوم .. يكافح نزلات البرد ويقلل ضغط الدم



الثوم يكافح نزلات البرد

الغنية بالثوم قبل النوم يساعد أيضا الأشخاص الذين يعانون من حمض الجزر أو ارتجاع المريء.

• خلط الثوم في كوب من الحليب: تؤكد الدراسات أن تناول كوب من الحليب الدافئ قبل النوم يساعد على الحصول على نوم أفضل. كما ينصح الأطباء بإضافة فصوص من الثوم لزيادة فاعلية كوب الحليب.

• تناول الأطعمة الغنية بالثوم: تقول الدراسات إن تناول الأطعمة التي تحتوي على الثوم وسيلة جيدة للحصول على ساعات نوم أفضل، خاصة عند الأشخاص الذين يعانون من التهابات في الجهاز التنفسي العلوي، فالثوم يساعد على تهدئة الممرات الأنفية المزمنة أو كذلك الصدر. كما تؤكد الدراسات أن تناول الأطعمة

الغنية بالثوم له فوائد صحية عديدة منها أنه يكافح نزلات البرد، ويقلل ضغط الدم، كما أنه أيضا يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ولكن أثبتت الدراسات أيضا أن له تأثيرا فعلا على الحصول على ساعات نوم أفضل، وقد رصد موقع Health Digest طرقا مختلفة لاستخدام الثوم للحصول على ساعات نوم أفضل.

السعرات الحرارية بالفواكه المجففة أعلى من الطازجة



فواكه مجففة

ومن ناحية أخرى، أكد المركز أن الفواكه المجففة لا تزال تحتفظ بالكثير من العناصر الغذائية الهامة؛ فالبابايا المجففة مثلا غنية بالبوتاسيوم والفوسفور، كما يزخر المشمش المجفف بالحديد والزنك، والكالسيوم، ونظرا لأن فيتامين C حساس للجفاف، فإنه يتم فقدان جزء كبير منه عند تجفيفه.

قال مركز استعلامات المستهلك بولاية بافاريا الألمانية إن الفواكه المجففة تحتوي على سعرات حرارية أعلى من الطازجة. ترتفع نسبة السكر في الفواكه المجففة إلى 60%، ولكنها تؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر بآدم ببطء، وبالتالي فهي تبطئ الشعور بالشبع أكثر من الحلوى الأخرى.

كيف تتعامل مع الشخص المكتئب؟



تشجيع الفرد المكتئب على السعي للحصول على مساعدة مهنية

بأنفسهم يتناول وجبات منتظمة والحصول على قدر مناسب من النوم ومواصلة الإشراف في الهوايات أو غيرها من الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها قبل معاناتهم من الاكتئاب. يذكر أن بوابة «إنفورم هيلث» بتولي إعداد مادتها التحريرية معهد الجودة والكفاءة في مجال الرعاية الصحية الذي تموله الحكومة الألمانية لفصل الحقائق الصحية عن الأساطير.

يختلف عن مراحل الحزن حيث أنه يدوم أطول ويؤثر سلبا على كل أفكار وأنشطة الشخص. ويقول التقرير: «غالباً ما يشعر الأشخاص بأنهم عالقون في حفرة عميقة، ويشعرون بالحزن والافتقار إلى الدافع والثقة بالنفس ويرون أنفسهم عديمي القيمة». يجب أن يتذكر اصداقاء وعائلة الأشخاص المكتئبين أن العلاج يأخذ فترة، ورغم المرض، يتعين على الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب الاعتراف

بأنهم يعانون من الاكتئاب. إذا كان هناك صديق جيد أو فرد من العائلة مصاباً بالاكتئاب، من المهم للغاية أخذ الموقف على محمل الجد وإبداء قدر من التفهم. ومن المهم أيضاً تشجيع الفرد المكتئب على السعي للحصول على مساعدة مهنية، تماماً كما كنت ستفعل إذا كنت ذاك أو أصبت بأي نوع من الإصابات البدنية الأخرى. بحسب بوابة «إنفورم هيلث» التي تقدم النصائح بشأن الصحة. وتقول البوابة إن الاكتئاب

الناك من شرب كمية كافية من الماء وعدم تخطي وجبة. أيضا قلة النوم يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الصداع النصفي لذلك يجب التأكد من الحصول على 8 ساعات نوم يوميا.

إلى الإصابة بالصداع النصفي لذلك يجب التأكد من تناول الطعام في غضون ساعة بعد الاستيقاظ ثم كل 3-4 ساعات. وتؤكد الدراسات أن الجوع والجفاف من أهم أسباب الشعور بالصداع لذلك يجب

وسائل منع الحمل عن طريق الفم والعلاج بالهرمونات قد تزيد من وتيرة وشدة الصداع النصفي. الحفاظ على النوم بانتظام والوجبات الأساسية تخفي وجبات الطعام يؤدي

دورا مهما للإصابة بالصداع النصفي خاصة عند السيدات، لذلك ينصح الأطباء قبل فترة الحيض اتباع نظام صحي وممارسة الرياضة لتجنب الإصابة بهذا الصداع وفقا لعيادة مايو كلينيك فإن

تغير الهرمونية تلعب دورا مهما للإصابة بالصداع النصفي خاصة عند السيدات، لذلك ينصح الأطباء قبل فترة الحيض اتباع نظام صحي وممارسة الرياضة لتجنب الإصابة بهذا الصداع وفقا لعيادة مايو كلينيك فإن

ماذا تفعل عندما تفقد أحد أسنانك؟



حفظ السن المكسور لإعادة زيمه في مكانه

في الهواء الجاف، بحسب بول، وفكرة حمل السن المكسور في منديل فكرة سيئة نظرا لأنها ستجعل السن يجف. ولكن الطريقة المثالية هي وضعه في علبة إنقاذ السن التي توجد في الصيدليات وتحتوي على محلول مغذي للخلايا يحفظ الأنسجة على سطح الجذر. حفظ السن المكسور وأشار أوسترايش إلى أن هذا يسمح بإعادة زرع السن في مكانه ويمكن أن تساعد الخلايا التي تم حفظها في إعادة عرن السن، غير أنه ربما لا توجد صيدلية قريبة، وهنا قد يبدو منطقياً أن أفضل مكان لحفظ السن المكسور هو بيئتها الطبيعية وهو الفم وهذا غير صحيح، لأنه يمكن بلعها أو استنشاقها عند الطريق إلى الطبيب.

ومن الأفضل، رغم أنه ليس بالأمر المثالي، نقله في حقيبة بلاستيكية أو أكياس حفظ الطعام اللاصقة أو الحليب المعقم. ويقول بول: «الحليب خالي من الجراثيم ولكن يجب أن يكون باردا وقليل الدم»، مضيفا أن السن المكسور يمكن أن ينقل إلى علبة إنقاذ الأسنان بمجرد الوصول إلى الطبيب.

بحسب بول، إذا سقط السن بجوارك، فيجب ألا يتم الإمساك به سوى من حافته، لأن سطح السن مغلي بخلايا حساسة تساعد في إعادة ربط السن بالثك ويمكن أن تموت خلال ثلاث إلى خمس دقائق.

يشكل ملائم، ولا يجب تنظيفه لا بالماء أو الكحول. حماية السن المكسور ولكن أيضا يجب عدم تركه يجف، وإلا سيكون أقل ثباتا في الفم ويتغير لونه مع الوقت.

ويجب جمع السن أو الأجزاء المكسورة منه وإحضاره إلى طبيب الأسنان، الذي عادة ما يمكنه لصق السن وحتى أحيانا يمكنه إعادة زيمه بعد سقوطه من عظام الفك. غير أنه يجب نقل السن المكسور

غالباً ما ينصرف كثير من الناس بطريقة خاطئة عندما يتعرضون لحادث يفقدون على إثره أحد أسنانهم أو تعرضه للكسر، مما يفوت عليهم فرصة إنقاذه وإعادته إلى مكانه، فما هي الخطوات التي ينبغي القيام بها لتجنب ذلك؟

قد يتكسر سن أو يسقط لسبب من الأسباب عند ممارسة الرياضة مثلا أو خلال التعرض لحادث عرضي أو غير ذلك، وغالباً ما يتعرض الأطفال لحثل هذه الحوادث، كما يؤكد طبيب الأسنان الألماني ديتمار أوسترايش. ويقول أوسترايش «يعاني واحد من كل طفل من إصابة في الأسنان بحلول عمر الستة عشر... ويسبة 70% تصاب القواطع الوسطى بالثك العلوي».

العمر ليس مهم من جهة، يوضح يانجو بول اختصاصي تقويم الأسنان أنه كثيرا ما يفقد الأطفال سنا بأكملها، بما في ذلك الجذر لأن ثبات عظام الفك يكون ليئا ولا يزال ينمو، ما يسهل خلع السن وسقوطه. ويقول الجبراء إن عمر الشخص ليس مهما في حال فقدان أحد الأسنان، فالحلم هو التحرك السريع لإمكانية إنقاذه.

4 نصائح لممارسة الرياضة في الشتاء



ممارسة الأنشطة الحركية في الهواء الطلق في الشتاء

أكد البروفيسور الألماني روديغر رير على أهمية ممارسة الأنشطة الحركية في الهواء الطلق في الشتاء أيضا وذلك لتعزيز جهاز المناعة. وللحصول على نتائج إيجابية على الجسم من خلال الرياضة في فصل الشتاء يقدم رير، الأمين العام للجمعية الألمانية للطب الرياضي، النصائح التالية.

الملابس المناسبة من حيث المبدأ ينبغي عند إجراء التمارين الرياضية في درجات الحرارة المنخفضة ارتداء ما يعرف بالملابس الوظيفية، والتي تطرد الرطوبة وتشتمل على أشرطة عاكسة. الإحماء الصحيح ينبغي إجراء عملية الإحماء بعناية فائقة نظراً لأن إغفال عملية الإحماء قد يضر الأوتار والأربطة. وينبغي أن يستمر الإحماء من ثلاث إلى خمس دقائق على الأقل، ومخصص لنوع الرياضة. التنفس الصحيح من المهم عند أداء التمارين الرياضية في فصل الشتاء التنفس عن طريق الأنف وليس الفم، لتجنب الشعور بالحم في مجرى التنفس والربو، كما أن مرور الهواء من الأنف يساعد على تنقيته وتدفئته وترطيبه. مكان مغلق بعد الانتهاء من التمارين الرياضية مباشرة ترتفع حرارة الإصابة بنزلات البرد لذا يلزم دخول مكان مغلق بسرعة وخلع الملابس الرياضية والاستحمام وارتداء ملابس نظيفة.

4 طرق تحميك من الإصابة

بالصداع النصفي



الصداع النصفي

الصداع النصفي هو ثالث أكثر حالة مرضية انتشاراً في العالم، يصاب به واحد من كل 6 أشخاص، وهو ما يقرب 18% من السيدات و6% من الرجال و10% من الأطفال وهذه الإحصائيات وفقاً لمؤسسة أبحاث الصداع النصفي الأمريكية.

هناك بعض الطرق التي تقي من الإصابة بالصداع النصفي والتي رصد بعضها موقع Health Line

• تجنب الضوضاء الصاخبة والأضواء الساطعة التعرض للأصوات المرتفعة والأضواء الساطعة من الأسباب الشائعة للإصابة بالصداع النصفي.

لذلك ينصح الأطباء كثرة التعرض لهذه الظروف مع أخذ قسط من الراحة من شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر وضبط مستويات السطوع على الشاشات رقمية.

• تجنب بعض الأطعمة وفقاً لعيادة مايو كلينيك

فإن هناك بعض الأطعمة مثل الشيكولاتة والبيذ الأحمر والكحول واللحوم المصنعة والمخللات والجبن يمكن أن تسبب الصداع النصفي. • الحد من التغييرات الهرمونية

التغيرات الهرمونية تلعب