



أطعمة تحارب الصداع وأخرى تزيد حدته



ويعد كوب من الإسبريسو مع القليل من عصير الليمون سلاحاً فعالاً لمحاربة الصداع نظراً لأن فيتامين C يساعد على وصول الكافيين إلى الدماغ بشكل أسرع.

الزبيب والتوت: وذلك بفضل محتواهم الطبيعي والعالي من حمض الساليسيليك، والوجود على سبيل المثال في الأسبرين.

المياه المعدنية: تحتوي المياه المعدنية على المعادن، وهكذا يتم إمداد الخلايا بالمزيد من الأكسجين مرة أخرى.

مغلي الشعاع: مغلي الشعاع له تأثير منعش. كما أنه يساعد على استرخاء العضلات ويعزز من الدورة الدموية.

الزبادي الطبيعي: وذلك لإمداد الجسم بالمغنيسيوم الهام لراحة الجسم، وهو الأمر المطلوب لكل من العضلات والأعصاب؛ فمع الصداع تكون العضلات والأعصاب متوترة ومجهدة في الغالب.

أوردت مجلة «وومان» النسائية أنه يمكن محاربة الصداع من خلال التغذية السليمة أي تجنب أغذية معينة وتناول أغذية معينة.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه ينبغي الابتعاد عن الأطعمة التالية:

الهستامين: يجب الابتعاد عن الأغذية المحتوية على مادة الهستامين مثل الكثير من أنواع الجبن ومنتجات اللحوم والخمر.

الجلوتينات: تستخدم الجلوتينات كمكسب طعم في العديد من الوجبات الجاهزة والصلصات الجاهزة ورقائق البطاطس.

الأسيتام: وهو مادة التحلية الصناعية في بعض المنتجات الغذائية أو الخفيفة.

أما الأغذية، التي ينبغي على لصاب بالصداع تناولها، فهي:

القهوة: يعمل الكافيين على إخماد وسائط كيميائية في المخ تعزز من الشعور بالصداع، كما أن الكافيين يساعد على تحسين الدورة الدموية.

كيف تعرف أنك مصاب بحساسية البرودة



وغالباً ما تصيب حساسية البرودة أجزاء الجسم المعرضة بشكل مباشر إلى البرودة، كالوجه واليد، لذا ينبغي حماية هذه المناطق بارتداء القفازات أو قناع الوجه، كما يمكن مواجهة أعراض حساسية البرودة من خلال تعاطي مضادات الهيستامين.

وأوضحت أن حساسية البرودة «Cold Urticaria» تحدث بسبب إفراز الجسم لمادة «الهستامين» عند التعرض للبرودة، وهي تتوغل داخل البشرة وتؤدي إلى توسع الأوعية الدموية مسببة ظهور البثور، كما أنها مسؤولة عن الحكة المصاحبة للبثور.

قالت الجمعية الألمانية للحساسية والربو إن بعض الأشخاص يصابون بحساسية عند التعرض للبرودة، حيث تعاني البشرة من بثور ومواقع احمرار وحكة عند التعرض للهواء أو الماء البارد، بالإضافة إلى تورم الشفاه والخضروات الورقية ذات اللون الأخضر كالسبانخ والكرنب، فضلاً عن العديد من المكسرات والبذور.

ما الفواكه المناسبة للحمية الغذائية؟



لاحتوائها على القليل من الفركتوز فتمثل في الثوت الأزرق والفراولة والأفوكادو والبابايا والفواكه الحمضية كالبرتقال.

ويحتوي الثوت الأزرق على البوليفينولات، التي تتمتع بتأثير إيجابي على حرق الدهون والسكر، في حين يعد الأفوكادو الجسم بدهون صحية ومعادن وفيتامينات مهمة كالسيوم ودهون والمغنيسيوم والنحاس وفيتامين B وفيتامين C وفيتامين E وفيتامين K1. أما البابايا فتمتوي على إنزيم «باباين»، الذي يعمل على تنشيط عملية حرق الدهون وتحسين عملية امتصاص البروتين.

أوردت مجلة «إيلي» الألمانية أن الفواكه تعد مثالية للحمية الغذائية نظراً لأنها قليلة السعرات الحرارية من ناحية، وتزخر بالفيتامينات والمعادن من ناحية أخرى، ولكن بشرط اختيار الأنواع قليلة السكر.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الفواكه الغنية بالسكر، مثل العنب والموز والمango والكرز والبن، تحتوي على نسبة عالية مما يعرف بسكر الفاكهة أو الفركتوز، الذي يؤدي إلى البدانة نظراً لأن الكبد يقوم بتحويل الفركتوز الزائد إلى دهون ويحفظ به.

أما الفواكه المناسبة للحمية الغذائية

لا تلتف أسنانك بهذه الأخطاء البسيطة



يعتقد البعض أن تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط عناية كاملة بالأسنان، لكن ذلك صحيح جزئياً فقط. بعض العادات اليومية يمكن أن تسبب وجع الأسنان على المدى الطويل، وهي أخطاء بسيطة لكنها مكلفة. تجنب هذه العادات لتحافظ على ابتسامتك:

التنظيف على عجل

في الصباح نشعر أن كل دقيقة ثمينة، لذلك قد تهمل تنظيف الأسنان أو تقوم بمهام متعددة أثناء استخدام الفرشاة، وهو ما يتسبب في عدم تنظيف جوانب الغم جيداً. وفوقك أمام الحوض وتفرغك للتنظيف بالفرشاة لدقيقة أو اثنتين يضمن تحقيق الهدف بنجاح.

تفيد التقارير الطبية بتزايد عدد الرافضين لتصوير أسنانهم بالأشعة السينية (إكس) أثناء زيارة الطبيب، والسبب الخوف من أن تكون سبباً في الإصابة بأساورام الدماغ الحميدة. تفيد الدراسات أن الأورام تتطلب مسئوليات من الإشعاع أعلى بكثير من تلك المستخدمة في عيادات أطباء الأسنان، في الوقت الذي توجد فيه مشاكل لا يمكن للطبيب كشفها بالفحص العادي. تحدث مع الطبيب عن تقليل عدد صور الأشعة لكن لا تجنبها بالكامل.

تنمو البكتيريا في البنيات الرطبة، لذلك لا تصبح مخزّين فرشاة الأسنان أثناء السفر وهي مبقلة، فإذا حدث ذلك أخرجها إلى

يخصوص التبييض. إدمان المشروبات الغازية. تحتوي معظم العصائر المتوفرة في الأسواق على سكر مضاف، لذلك هي ليست خياراً صحياً على الرغم من احتوائها على الفيتامينات. للمشروبات الغازية أضرار عديدة، منها أنها تحتوي على الحمض، والسكر، وملونات اصطناعية، وهي عناصر تضر الأسنان بشدة.

شرب الماء تحتوي بعض أنواع المياه المعبأة على الفلورايد، ويدعم ذلك صحة الأسنان. من ناحية أخرى يساعد شرب الماء الكافي على تنظيف الأسنان باستمرار خاصة بعد أكل السكريات.

تعليم أن التدخين عادة سيئة للترتت والقلب، لكنه يتسبب أيضاً في اصفرار الأسنان، والرائحة الكريهة للقم، وأمراض اللثة.

الأسنان مباشرة بعد شرب العصير الذي يحتوي على حامض. يتلف ذلك على عصير الليمون أيضاً. قبل غسل الأسنان اشرب بعض الماء أو الحليب لتحييد الحامض.

التدخين تعلم أن التدخين عادة سيئة للترتت والقلب، لكنه يتسبب أيضاً في اصفرار الأسنان، والرائحة الكريهة للقم، وأمراض اللثة.

الهواء لتحف فور أن تصل. حل التفاح يتناول البعض حل التفاح قبل وجبة الغداء بهدف التخسيس لكن تفيد الدراسات بأن له آثار سلبية للغاية على مينا الأسنان. إذا حدث وتناولت حل التفاح تأكد من شطف فمك جيداً بالماء.

عصير البرتقال يشرب البعض عصير البرتقال في الصباح، لكن من الخطأ تنظيف

المغنيسيوم يخفف آلام العضلات ويحسن صحة القلب



المجلة «وومان» النسائية بأن المغنيسيوم يندرج ضمن المعادن الأساسية المسؤولة عن عملية أيض الطاقة وتخليق البروتين وطرود السموم من الجسم.

وشرحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن المغنيسيوم يتمتع بالفوائد الصحية التالية:

صديق القلب

بما أن معظم محتوى المغنيسيوم موجود في القلب، فإن له أهمية كبيرة للمحافظة على صحته لأنه هو المسؤول عن السيطرة على وتقلية الأوعية الدموية، وتنظيم ضغط الدم وانقباضات القلب الطبيعية.

مصدر للطاقة

إذا كنت ممن يولون اهتماماً بالتغذية والرياضة، ولكن دائماً ما تشعر بالإرهاق والتعب، فإن ذلك يرجع في الغالب إلى نقص المغنيسيوم. ويلعب هذا المعدن دوراً حاسماً في الطريقة، التي يعالج بها الجسم الطاقة لأنه في حال قلة المغنيسيوم تحدث مشاكل في تحويل الغلوكوز إلى طاقة كيميائية عن طريق عملية الأيض، ثم يتم توزيع هذا الجزء في جميع أنحاء الجسم بحيث تبقى الأعضاء المتبقية قادرة على أداء وظائفها.

تخفيف آلام الحيض

يساعد المغنيسيوم على تخفيف الألم الناتج عن تشنجات الحيض،

وجدت بعض الدراسات ثمة علاقة قوية بين انخفاض مستويات المغنيسيوم وارتفاع خطر الاكتئاب.

ونظراً لأن الجسم غير قادر على إنتاج المغنيسيوم بنفسه، لذلك من مشاكل النوم، فيمكنك أخذ حمام مع ملح إبسوم أو رش رذاذ المغنيسيوم على الوسادة.

«GABA» - الناقل العصبي المنظم لأفكار الفلق والتوتر- مما يساعد على سهولة الدخول في النوم، فإذا كنت ممن يعانون من مشاكل النوم، فيمكنك أخذ حمام مع ملح إبسوم أو رش رذاذ المغنيسيوم على الوسادة.

علاج الاكتئاب

يلعب المغنيسيوم دوراً هاماً في الحفاظ على وتقليل الدماغ واستقرار الحالة النفسية. وقد

المغنيسيوم بالقدرة على التخلص من بعض هذا الحمض، وبالتالي تخفيف ألم العضلات. ولهذا الغرض، يتم ببساطة عمل حمام دافئ وإضافة نصف كوب من ملح إبسوم.

يساعد على النوم

يساعد المغنيسيوم في علاج اضطرابات النوم نظراً لأنه يعمل على استرخاء العضلات، وتدعيم بعض مستويات «جبابا»

حيث إن التشنجات الناتجة عن الألم الطمث تشبه التشنجات الناتجة عن ممارسة الرياضة، وهكذا يمكن لحمام مع ملح إبسوم أن يخفف من الألم أو لتدليك زيت المغنيسيوم مباشرة على المعدة.

تخفيف آلام العضلات

بعد أداء التمارين الرياضية يتراكم حمض اللاكتيك في العضلات، وهو ما يتسبب في الشعور بألم العضلات. وينتج

تناول الشاي الساخن يحد من خطر الإصابة بالمياه الزرقاء

وقال "يمكن للفرضي ويجب أن يشاركون ويكون لهم دور فعال في التحكم في أمراضهم.

ممارسة التمارين وتناول أقل صحي وتجربة وسائل جديدة لتحسين الصحة أمر لابد استكشافه وإثارته مع أطباءكم."

وقال الطبيب أحمد عارف من جامعة إلينوي في شيكاغو إنه يمكن أن يكون للعوامل البيئية دور في خطر الإصابة بالمياه الزرقاء أيضاً.

وقال هيلث بالتلفون "مع تقدم سكاننا في السن علينا أن نركز في عوامل أخرى للمساعدة لإسبها عندما يتعلق الأمر بالفوائد الصحية للنشاط البدني."

وأضاف أن النتائج الطبية وغير الطبية يشكل عامل مهمة في علاج هذا المرض في المستقبل.

وقال "إنه مرض صعب لأنه لا توجد لدينا وسيلة لإعادة البصر مرة أخرى بمجرد فقد."

"كل ما نستطيع أن نفعله هو منع تفاقمه وتريد مساعدة المرضى على فعل ذلك."

كولمان وزملاؤها إنه تم الربط سابقاً بين القهوة أو الكافيين بوجه عام وزيادة خطر الإصابة بالمياه الزرقاء على الرغم من عدم اتفاق الدراسات الحديثة على ذلك. وقال إيدان هيش من جامعة تل أبيب في إسرائيل والذي لم يشارك في هذه الدراسة أنه يجب أن تبحث الدراسات التي تجري في المستقبل في العادات والأنشطة والتغذية التي تؤثر على نمط الحياة وخطر الإصابة بالمياه الزرقاء.

وقال هيش هيث عبر البريد الإلكتروني "كانت هناك زيادة كبيرة في السنوات القليلة الماضية في الاهتمام وبالتالي في الأبحاث المتعلقة بالطرق التي يمكن أن تؤثر بها التغييرات في نمط الحياة على هذا المرض."

ويشير بحث حديث إلى أن فيتامين "سي" و"إي" والزنك يمكن أن يساعدوا في إبطاء. وقال إن دراسات أخرى تشير إلى أن مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي يمكن أن يكون لها تأثير مماثل.

يقول باحثون أمريكيون إن الأشخاص الذين يشربون الشاي الساخن ربما يقل احتمال إصابتهم بأعراض للمياه الزرقاء بالمقارنة مع الآخرين.

ويقول معقو الدراسة في دورية طب العيون البريطانية إنه بالمقارنة مع الأشخاص الذين يشربون القهوة والمشروبات الغازية والشاي لتأخذ قل احتمال الإصابة بالمياه الزرقاء بنسبة 74 في المئة لدى الأشخاص الذين شاركوا في هذه الدراسة وتناولوا كوباً أو أكثر من الشاي الساخن الذي يحتوي على مادة الكافيين يوميًا.

وقالت الطبيبة أن كولمان من جامعة كاليفورنيا بولس أنجليس إن "المياه الزرقاء يمكن أن تؤدي إلى فقد البصر وسكون من المفيد إذا لمسي الوقاية منها لأنه لا يوجد علاج لها."

وقالت كولمان هيث عبر التلفون إن "أفضل وسيلة للوقاية هي فحص العين."

"واعتنا مهتمون أيضاً بالعادات المتعلقة بنمط الحياة وما نستطيع أن نفعله لإحداث فرق." وقالت