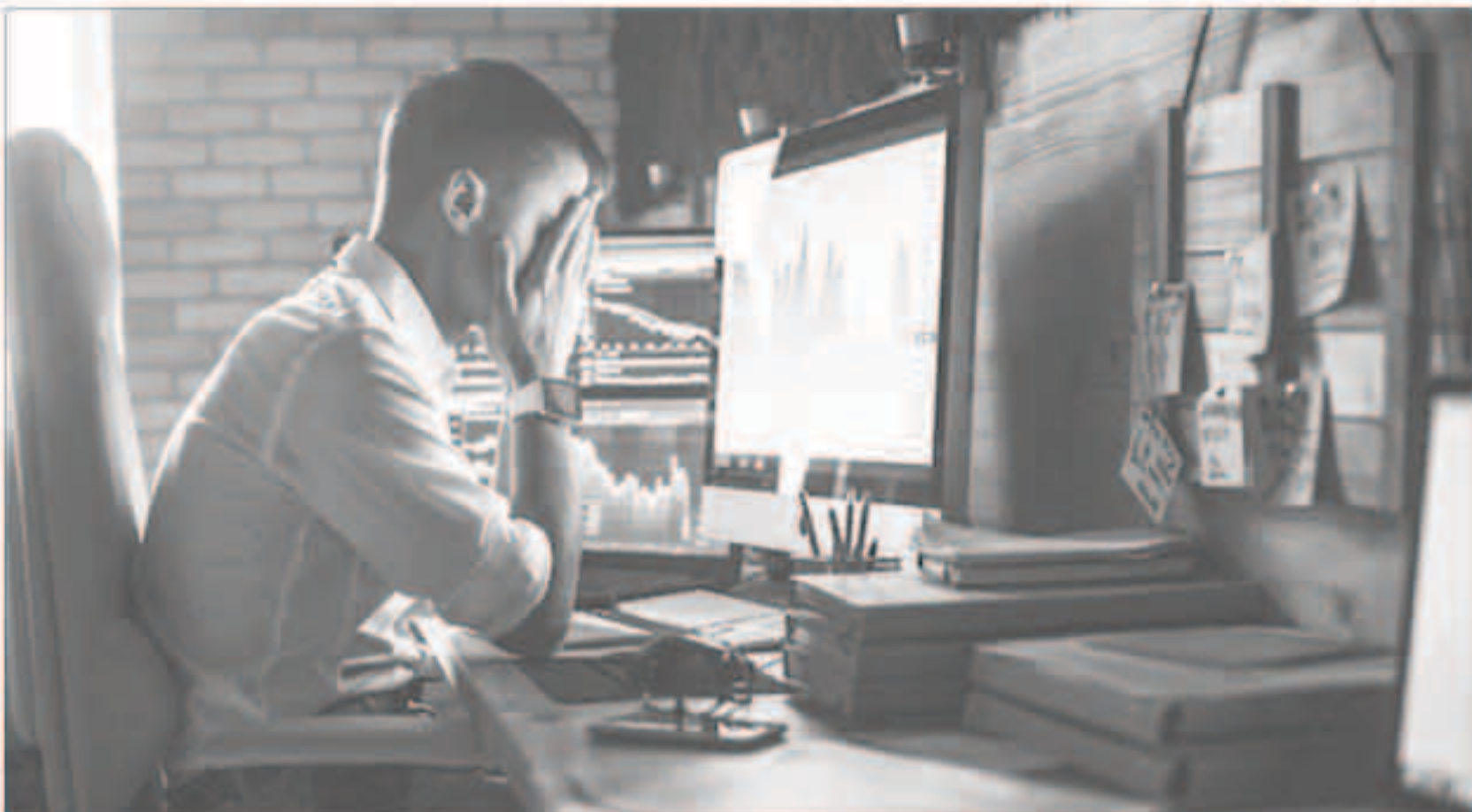


نصائح لممارسة الرياضة في الهواء الطلق خلال الشتاء



لأن أقدامهم تعاني من خلل في الإحساس بدرجة الحرارة، ويشكل عام، ينبغي على المرء اتباع مبداء البصلة، عند ممارسة الرياضة في الهواء الطلق خلال الشتاء، أي ارتداء عدة طبقات من الملابس بحيث يمكن خلع قطعة من القطع إذا ما ارتفعت درجة الحرارة تجدياً لتكثس الحرارة تحت الملابس مع ارتدائها مجدداً إذا انخفضت درجة الحرارة مرة أخرى.

أكد اتحاد روابط الصيادلة الألمان على أهمية تدفئة الرأس والأقدام بصفة خاصة عند ممارسة الرياضة في الهواء الطلق خلال فصل الشتاء. وأوضح أن الجسم ي فقد عبر الرأس الكثير من الحرارة، في حين تعزز الأقدام الباردة من فرص الإصابة بشلل البرد. وينبغي على مرضى السكري على وجه الخصوص الانتباه إلى تدفئة أقدامهم عند ممارسة الرياضة في الخارج نظراً



طريق وصف عقارات تساعد في السيطرة على حالات التوتر، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. وأوضحت الدراسة التي نشرت في مجلة بيولوجيا الكرات البيضاء، أن مستقبلات التوتر، والمعروفة باسم عامل الإفراج عن الكورتيكوتروبين، ترسل إشارات إلى خلايا مناعية معينة، وتتحكم في طريقها في الدفاع عن الجسم. كما أن الخلايا الصارية، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء، وتشارك مع ردود الفعل الالتهابية مثل فرط الحساسية وردود الفعل التحسسية، يتم تفعيلها خلال مواقف التوتر.

احتمال التعرض للالتهابات والحساسية، وبعض الأمراض مثل متلازمة القولون العصبي والربو وأمراض اضطرابات المناعة الذاتية. وبناء على ذلك، يمكن للأطباء، علاج أمراض الحساسية ومتلازمة القولون العصبي وبعض الأمراض المناعية، عن

الخلايا المسؤولة عن حماية الجسم من الأمراض المعدية، ويتجلى هذا التأثير على شكل أمراض جسدية مختلفة. وكشفت الدراسة، أن التوتر يمكن أن يؤثر على استجابة المواد الكيميائية الدفاعية، وهي المسؤولة عن محاربة البكتيريا أو الفيروسات، مما يؤدي إلى زيادة

أظهرت دراسة جديدة أن الشعور بالقلق والتوتر يمكن أن يسبب الإصابة بالأمراض الجسدية، وذلك نتيجة تأثيره السلبي على جهاز المناعة. وتمكن باحثون من جامعة ميلشغيان، من تحديد تأثير الإجهاد والتوتر، على جسم الإنسان، من خلال التفاعل مع

الخلايا المسؤولة عن حماية الجسم من الأمراض المعدية، ويتجلى هذا التأثير على شكل أمراض جسدية مختلفة. وكشفت الدراسة، أن التوتر يمكن أن يؤثر على استجابة المواد الكيميائية الدفاعية، وهي المسؤولة عن محاربة البكتيريا أو الفيروسات، مما يؤدي إلى زيادة

مراض اللثة الشديدة تزيد من خطر الإصابة بسرطان قاتل



تتسبب في الإصابة بأورام خبيثة. وضعت الدابلي ميل تشير إلى أن هاتين الدراستين، اللتين أجريتا في غطلندا، جاءت لتضيف هذا الخطر لتلك المقاومة المتنامية من الأمراض السرطانية المرتبطة بأمراض اللثة، التي منها سرطانات الرئة، السرطان والصلع، ما يفرض علينا الاهتمام بالأمراض

المسؤولة عن الإصابة بالتهاب اللثة، والتي يمكن القضاء عليها من خلال غسل الأسنان، تلعب دوراً رئيسياً وراء الإصابة بسرطان البكتيريا القاتل. وأضاف الباحثون أن هاتين الدراستين قدمتتا لهم أول دليل فعلي على أن البكتيريا من الممكن أن تنتشر من الفم إلى مناطق أخرى في الجسم وقد

أينما يتجاهل كثيرون أمراض اللثة ولا يعيرونها الاهتمام المطلوب، توصلت دراستان حديثتان إلى أن أمراض اللثة الشديدة قد تؤدي لواحد من أكثر أنواع السرطان فتكاً. وأوردت صحيفة الدابلي ميل البريطانية عن الباحثين الذين أشرفوا على هاتين الدراستين أن البكتيريا

لتحسين المزاج.. عليك بهذه الأطعمة الـ10!

الغلب يحتوي الغلب على كميات وفيرة من مضادات الأكسدة، من بينها مركبات الفلافونويد التي تساعد على تحسين الحالة المزاجية والتخلص من الاكتئاب.

المكسرات تحتوي المكسرات على كميات وفيرة من عادة السيروتونين التي تعزز إنتاج هرمون السيروتونين أو هرمون السعادة بالجسم، ما يساعد في التخلص من الشعور بالاكتئاب. السمسم بفضل احتوائها على مجموعة متكاملة من الأحماض الأمينية، تساعد حيوب السمسم في تحسين المزاج بشكل فوري.

الغسل يحتوي الفطر على كميات وفيرة من فيتامين B6، الذي يساعد على إفران مادة السيروتونين، ما يؤدي إلى تحسين مزاج الإنسان. الفراولة

تعد الفراولة أحد أفضل الأطعمة في تحسين المزاج، وذلك بفضل احتوائها على مجموعة كبيرة من الفيتامينات والمعادن مثل فيتامين A وفيتامين C والمنغنيز، والتي تعزز من إنتاج هرمون السعادة بالمخ.

الكينوا تحتوي الكينوا على كمية كبيرة من الأحماض الأمينية التي تعتبر مصدراً كاملاً للبروتين والفولات والمغنيسيوم والفسفور والمنغنيز. ولأن هذه المعادن تعمل على تعزيز طاقة الإنسان وتحسين مزاجه فإن إضافة الكينوا للغذاء والسلطات وغيرها من الأطباق يضمن لكم مزاجاً جيداً.

هل تبادر إلى ذهنك يوماً أن حالك المزاجية ترتبط بشكل مباشر بنوع الطعام الذي تتناوله؟ إذا كانت إجابتك لا، فأليك الملاحظة.. فقد أثبتت دراسات عدة أن الجسم يتفاعل بشكل مختلف مع كل نوع من أنواع الطعام مما يكون له تأثير مباشر على الحالة المزاجية للشخص. وعلى سبيل المثال، إذا اتبع الشخص حمية غذائية تفكر في الأطعمة الصحية الهامة للجسم، سينتشر مزاجه سلباً، ما سيؤثر على جهازه المناعي.

اليكم فيما يلي 10 أنواع من الأطعمة، تعمل على تحسين المزاج بشكل طبيعي، وفق ما جاء في موقع «بولدسكاي» المعنى بالصحة: سمك السلمون يتميز سمك السلمون باحتوائه على المواد الغذائية المطلوبة لتوفير الطاقة للجسم، وعلى رأسها أحماض أوميغا 3 الدهنية، كما أن الأسماك الدهنية بشكل عام تعزز من إنتاج هرمون الدوبامين المسؤول عن تحسين المزاج. الشوكولاتة

لطالما ارتبطت الشوكولاتة، بحسب دراسات عديدة، بتحسين مزاج الإنسان، حيث ثبت أن تناول الشوكولاتة الداكنة يومياً يخفض مستوى الهرمونات المسببة للقلق والتوتر، وعلى رأسها هرمون الكورتيزول.

الألوكاندو يتميز الألوكاندو بموائد صحية عديدة، منها المحافظة على صحة القلب وتحسين الهضم وغيرها، لكن للدخل أن هذه الفاكهة تتميز أيضاً بقدرتها على موازنة الهرمونات بالجسم، مما يدفع الدماغ لإفراز مواد كيميائية تجعل الإنسان بحالة مزاجية ممتازة.

الولادة القيصرية ليست السبب وراء ضعف الجهاز المناعي للوليد



الأم للجنين تبدأ منذ بداية الحمل وأن الولادة القيصرية ليست هي العامل الإضافي للإصابة بالحساسية والربو والبدانة كما كان شائعاً.

الجرثومة المعوية والجذرية مطابق لدى المولد بالولادة القيصرية والولادة الطبيعية لأن رحم الأم ليس هو البيئة المعقمة وأن نقل حامل هذه البكتيريا من

الولادة القيصرية تصيب المولود بتلف في الجهاز المناعي وإصابته بالربو والبدانة. وأكد، في دراسته الجديدة التي نشرت مؤخراً في مجلة ناتشر ميديسن، أن عمل

نقى يروفسور أمراض النساء والبدانة الأمريكي كيرسني ماري أجارد، في كولاج أوميدسن في جامعة هوستون الأمريكية ما تردد في الدراسات السابقة عن أن

نقى يروفسور أمراض النساء والبدانة الأمريكي كيرسني ماري أجارد، في كولاج أوميدسن في جامعة هوستون الأمريكية ما تردد في الدراسات السابقة عن أن

القرفة تتفوق على البصل والثوم في القضاء على الفيروسات



محلول القرقة غلاف الفيروس البيروتي، الأمر الذي يمنع تكاثره ونشاطه. وبناء على تلك النتائج، ينصح العلماء بتناول ملعقة طعام أو اثنتين من القرقة يومياً للوقاية من الأمراض التي تسببها الفيروسات.

واختبر العلماء خاصية القرقة على فيروس PHI X وهو من الفيروسات الخطيرة على حياة الإنسان والحيوان. وقد نجح سائل يحوي 5 ملغ من القرقة في القضاء على الفيروس خلال 10 دقائق فقط ويشكل ناسم. كما أثبت

تفرد القرقة بفاعلية القضاء على فيروسات التي تهدد حياة الإنسان، بحسب ما أكدته دراسة أميركية في جامعة تورو، التي بينت أن خصائص القرقة تتفوق على عصارات البصل والثوم والفلفل والليمون، وكذلك الكاكاو والزعفران الإسباني.