

10 دقائق يوغا لشحن الطاقة صباحاً



تحتاج للمزيد من الطاقة لبدء يومك؟ تجد صعوبة في الالتزام بالذهاب لمصالات اللياقة لممارسة الرياضة أو لا تجد حتى الوقت الكافي لذلك؟ إليك أبسط الطرق لبدء يوم جديد بكل نشاط وجوية.

من المعروف أن تمارين اليوغا تساعد على تحقيق التوازن بين الجسم والعقل. فعشر دقائق من تمارين اليوغا صباحاً كافية لتعطيك النشاط والحيوية وراحة البال لبدء يوم عمل جديد. خبراء اليوغا والصحة النفسية في موقعي «يورك بلس ماني» و«يورك ليست» قدموا عدداً من وضعيات اليوغا التي لا تحتاج مجهود أو مساحة كبيرة ولا حتى أجهزة خاصة ويمكنك بها الحصول على الراحة النفسية والذهنية كل يوم وأيضاً الحفاظ على الرشاقة.

فاليوغا هي فن وعلم وطريقة حياة للتعامل مع النفس والناس على حد سواء وليست علاجاً للأمراض كما يعتقد البعض. وما هي إلا أداة لتفتح مراكز الطاقة في الجسم.

وضع القطة: ضع يديك وسائلك في وضع القطة متباعدة، وشد بطنك جيداً ثم ارفع ظهرك وانخفض صعوداً وهبوطاً بانتظام.

وضع البقرة: اعكس الوضع السابق واجعل بطنك مشدوداً بظهرك لكن لأسفل وتنفس شهيقاً

وغيراً 5 مرات.

وضع الكوبرا: ما هو إلا انحناء للظهر يجعل على بسط عضلات الجزء الأمامي من الجذع وتقوية الذراعين والكتف. انبطح أرضاً على بطنك ثم ضع يديك أسفل الكتفين والقدم بأكمل على الأرض. اضغط بكتفك للأسفل بعيداً عن الأكتفين. اضغط بيديك

أرضاً لترتفع بصدرك نحو الأعلى مع شد منطقة الحوض جيداً. أبق على تلك الوضعية قليلاً. وضع الجسر: هي وضعية بسيطة تهدف إلى انبساط الصدر والوركين وتنشيط الجسم. وضع الجمل: اجلس على الأرض بحيث يصبح الظهر مستقيماً ثم ادن للظهر بزاوية مفرودين بحيث

كتابة مهمات الغد.. طريقة سريعة للنوم



سلوكياتهم أثناء النوم، تقلّ عن الموقع الأمثل «فروبيند». وخلص الباحثون إلى أن الأشخاص المشاركين في التجربة الذين كتبوا لائحة للمهام التي سيقومون بها في اليوم التالي ناموا بشكل مريح مقارنة مع الآخرين الذين لم يكتبوا شيئاً. وكان الفارق بينهما تسع دقائق، حسب الموقع الألماني.

وأوضح المختص في علم الأعصاب والنوم في جامعة بايلور الأمريكية، مايكل سكولين، أن «المشكلة الرئيسية مع النوم هي أننا نذهب إلى الفراش وإذنا تفكر في العمل الذي ينتظرنا أن نتجّزه في اليوم التالي». فمجرد كتابة تلك الواجبات في ورقة يخفف العبء على ذهن ويساعد على النوم بسرعة.

يعاني الكثيرون من اضطرابات في النوم ويحتاجون لساعات طويلة حتى ينامون، لذلك يحاول البعض الاستعانة بالأدوية لجلب النوم إلى عيونهم، لكن باحثين أمريكيين اكتشفوا طريقة بسيطة لكنها فعالة تساعد على النوم بسرعة.

كشفت باحثون في جامعة بايلور في ولاية تكساس الأمريكية طريقة يمكن أن تساعد على النوم بسرعة. وشارك في دراسة عن هذه الطريقة 57 شاباً تتراوح أعمارهم بين 18 و30 عاماً. أجريت الدراسة قبل نهابهم للنوم، حيث طرحت عليهم أسئلة حول الأنشطة التي ينتظر منهم إنجازها أو الأشياء التي أنجزوها خلال الأيام القليلة الماضية. وبعدها تتبع الباحثون

10 أطعمة تخلصك من حموضة المعدة



رغم أهميتها في هضم الطعام، تسبب أحماض المعدة الزائدة أو الارتجاع الحمضي مصدر إزعاج لكثير من الناس وشعور بعدم الراحة، فضلاً عن آلام الصدر والتهابات الحلق. وتعد أسباب حموضة المعدة، فالبعض يعاني منها بسبب التدخين، أو الإفراط في تناول الوجبات السريعة، بينما يعاني منها آخرون بسبب النوم مباشرة بعد تناول الطعام أو الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والبهارات وغيرها من الأسباب التي تدفع المعدة لإفراز المزيد من العصارة الهضمية مسببة حركة في جدار المعدة.

إلذا كنت ممن يعانون من حموضة المعدة بعد كل وجبة، إذا بدعني عليك إخراج هذه الأطعمة ضمن نظامك الغذائي اليومي لتخلص منها، وهي كالآتي حسب ما جاء في موقع، بولد سكاى، المعنى بالصحة:

الحليب يحتوي الحليب على كميات كبيرة من الكالسيوم، وهو معدن يعمل على تهدئة حموضة المعدة، لذلك عليك وضع زجاجة من الحليب في ثلاجة منزلك باستمرار لاستخدامها في علاج حالات الحموضة الطارئة. وكل ما عليك فعله هو تناول كوب من الحليب البارد فور شعورك بالحموضة المزمنة. الأسباب

يعتبر تناول الأعشاب كالفراوان والينسون والشاي الأخضر من أفضل وسائل التخلص من حموضة المعدة، ويكون ذلك بقليلها وتناولها بعد أن تبرد قليلاً.

الزنجبيل بفضل خصائصه المضادة للالتهابات وقدرته على تحسين مشاكل الجهاز الهضمي، يعتبر الزنجبيل وسيلة رائعة لتهدئة حموضة المعدة فوراً. كل ما عليك هو محاولة مضغ قطعة من الزنجبيل الخام أو تناول شاي الزنجبيل، في المرة القادمة التي تعاني فيها من حموضة المعدة وسلاحظ الفرق بنفسك.

التفاح وخل التفاح يعتبر خل التفاح والتفاح من العلاجات الفعالة لحموضة المعدة، فعلى الرغم من أن التفاح حمضي بطبيعته إلا أنه يحتوي على أحماض وإنزيمات تساعد على تحييد الحموضة الزائدة للمعدة.

عصائر الخضراوات تحتوي الخضراوات خضراء اللون على مغذيات ومواد مضادة للأكسدة تساعد في التخلص من حموضة المعدة بسرعة فائقة، وتساعد على كبح الالتهابات في الجسم وتحسن عملية الهضم، لذا ينصح بتناول العصائر الخضراء قبل تناول الطعام.

الشوفان يعد الشوفان مصدراً ممتازاً للألياف التي تمتص أحماض المعدة الزائدة وتقلل من أعراض الحموضة، هذا فضلاً عن دور الألياف في تقليل الإمساك، وتعزيز صحة الأمعاء، والحفاظ على صحة الجسم الكامل بشكل عام.

الصبار يجعل الصبار كمثير طبيعي لعلاج حرقة المعدة، لذا ينصح بتناوله كعصير قبل الطعام أو

إضافته إلى الطعام لمنع زيادة حموضة المعدة من الأساس. السلطة يتميز صحن السلطة بالعديد من المزايا فيما يتعلق بعملية الهضم، فهو يمنع الالتهاب والإفراز الزائد لأحماض المعدة، وذلك لأن السلطة تتكون من الخضراوات الورقية والجزر والخيار والكرفس والهليون والخس، والتي تعد من الأطعمة

الغنية بمضادات الأكسدة، هذا فضلاً عن احتوائها على نسبة عالية من الألياف التي تساعد في امتصاص العصارات الهضمية القادمة من المعدة، لتتمكن من هضم الوجبات الثقيلة. زيت الزيتون استبدال زيت الكانولا والفلو السوداني والزيتون والفول السوداني بزيت الزيتون، حيث يعد من أفضل الوسائل الفعالة

في القضاء على حموضة المعدة، وذلك بفضل خصائصه المضادة للالتهابات. الدجاج يحتوي الدجاج على بروتينات من شأنها أن تساعد في الوفاة من حموضة المعدة، لكن ينصح بتناول الدجاج المشوي وتجنب إضافة الكثير من التوابل التي يمكن أن تزيد من حموضة المعدة.

في القضاء على حموضة المعدة، وذلك بفضل خصائصه المضادة للالتهابات. الدجاج يحتوي الدجاج على بروتينات من شأنها أن تساعد في الوفاة من حموضة المعدة، لكن ينصح بتناول الدجاج المشوي وتجنب إضافة الكثير من التوابل التي يمكن أن تزيد من حموضة

وفي دراسة أجريت على الفئران، اختبر الباحثون مركبات حمض الديهيدروكاف (DHCA) ومالفيدين (Mal-gluc) جلوكوسيد الموجودة بشكل طبيعي في الغنم. ووجد الباحثون أن هذه المركبات الطبيعية تخفف من الالتهاب باستهداف الخلايا الأساسية المكتشفة حديثاً للمرض.

كشفت دراسة أميركية حديثة أن مركبات طبيعية يمكن استخدامها كعلاج لمرض الاكتئاب، خاصة للمرضى الذين لا يستجيبون للعلاجات الحالية للمرض. وكشفت الدراسة أن التجارب ما قبل السريرية التي أجريت على الفئران، وفرت أدلة على قدرة المركبات المستخلصة من العنب على استهداف آليات المرض الرئيسية لعلاج الاكتئاب.

ويحسب الفريق، تدعم هذه الدراسة بقوة الحاجة إلى إجراء اختبارات جديدة وتحديد المركبات التي يمكنها علاج مرضي الاكتئاب الذين لا يستجيبون للعلاجات الحالية للمرض. وقال قائد فريق البحث الدكتور جوليوس ماريلا باسينيني، إن المركبات المستخلصة من العنب لديها القدرة على تحسين مقاومة الأنسولين الظاهرية الشبيهة بالإكتئاب المزمن الناجم عن الإجهاد.

وأضاف أن هذا النهج العلاجي يمكن أن يوفر وسيلة فعالة لعلاج مجموعة فرعية

الحليب كامل الدسم أكثر إفادة لعضلة القلب لهذا السبب!



وتزداد خطورته مع صعوبة تشخيصه ومن ثم عدم معالجته.

وأضاف الباحثون أن الكولسترول الجيد يحللي بـ تأثير إيجابي، حيث يبعد الكولسترول السيئ عن الشرايين ويرجعته للكبد، حيث يلتصق ويخرج من الجسم. وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن منتجات الألبان كاملة الدسم ترتبط بتقليل خطر الإصابة بالسكتي.

وأشار الباحثون كذلك إلى أن تناولهم عززت بشكل كبير من النظرة التي تقول إن الحليب كامل الدسم ليس أسوأ من الدهون المنخفضة وربما يكون أكثر إفادة للصحة.

بعدما كان يعتقد طوال عقود أن الحليب منزوع الدسم أو شبه منزوع الدسم هو الخيار الأكثر إفادة للأشخاص من الفاحية الصحية، ما هم باحثون دشاركيون يؤكدون عكس ذلك، بقولهم إن الحليب كامل الدسم قد يكون الخيار الأفضل بالنسبة لصحة القلب.

وأظهرت الدراسة التي أجراها الباحثون في جامعة كوينهاغن أن الحليب كامل الدسم يعزز مستويات الكولسترول الجيد عالي الكثافة في مجرى الدم، في حين يرتبط الكولسترول المرتفع بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، السكتات الدماغية وأمراض الأوعية الدموية.

العنب.. علاج للاكتئاب المستعصي على الأدوية



من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق، وهي حالة تؤثر على الكثير من الناس. وكانت دراسة أميركية سابقة كشفت في يونيو 2015، أن تناول العنب الأحمر يساعد في تخفيف حدة الاكتئاب بين مرضاه.

وأضافت أن مركب الريسفيراترول المضاد للالتهابات والأكسدة المتواجد بصورة طبيعية في جلد العنب الأحمر، يمكن أن يجعل على منع الالتهابات. وحذرت السلوكيات المرتبطة بالاكتئاب لدى القوارض التي تتعرض لضغوط اجتماعية.

وكانت منظمة الصحة العالمية كشفت، في أحدث تقاريرها، أن أكثر من 300 مليون حول العالم يتعايشون حالياً مع الاكتئاب. وحذرت المنظمة من أن معدلات الإصابة بهذا المرض ارتفعت بشكل كبير منذ عام 2005 و18% بين عامي 2005 و2015.

وكشفت الدراسة أن التجارب ما قبل السريرية التي أجريت على الفئران، وفرت أدلة على قدرة المركبات المستخلصة من العنب على استهداف آليات المرض الرئيسية لعلاج الاكتئاب.

ويحسب الفريق، تدعم هذه الدراسة بقوة الحاجة إلى إجراء اختبارات جديدة وتحديد المركبات التي يمكنها علاج مرضي الاكتئاب الذين لا يستجيبون للعلاجات الحالية للمرض. وقال قائد فريق البحث الدكتور جوليوس ماريلا باسينيني، إن المركبات المستخلصة من العنب لديها القدرة على تحسين مقاومة الأنسولين الظاهرية الشبيهة بالإكتئاب المزمن الناجم عن الإجهاد.

وأضاف أن هذا النهج العلاجي يمكن أن يوفر وسيلة فعالة لعلاج مجموعة فرعية

مكملات «أوميغا 3» لا تحد من أمراض القلب

من عشر تجارب شارك فيها في المجمل 77917 شخصاً لهم تاريخ سابق من الإصابة بأمزلة قلبية أو جلطة دماغية أو مشكلات صحية مثل السكري. وتم إعطاء معظم المشاركين بشكل عشوائي إما مكملات غذائية تحتوي على أوميغا 3 أو دواء وهمي لمدة عام على الأقل.

وبوجه عام كانت أعمار المشاركين 64 عاماً في المتوسط لدى انضمامهم للتجارب ولتمت متابعتهم لمدة 4.4 سنة في المتوسط.

وخلال عملية المتابعة توفي 2695 شخصاً (3.5%) بسبب أمراض في القلب، في حين أصيب 2276 شخصاً (2.9%) بأمزلات قلبية غير مميتة، كما أصيب 1713 (2.2%) بجلطات دماغية وأجريت 6603 (8.5%) عمليات جراحية في شرايين القلب.

بشير تحليل تجميعي إلى أن المكملات الغذائية التي تحتوي على حمض أوميغا 3 الدهني ربما لا تساعد في الحد من خطر الإصابة بمشكلات في شرايين القلب في الأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة بذلك.

وتوصي جمعية القلب الأميركية بتناول وجبتي سمك على الأقل أسبوعياً والتفكير في تناول مكملات غذائية تحتوي على أوميغا 3 عندما لا يكون ذلك متاحاً.

وربعت أبحاث سابقة أوميغا 3 بالحد من خطر الإصابة بعدم انتظام ضربات القلب والحد من خطر حدوث نزيبات في الشرايين وتقليل ضغط الدم بعض الشيء. ومن أجل هذه الدراسة، فحص الباحثون بيانات