

«ملعقة تراب» بجانب الطعام .. ماذا تفعل في الجسم؟



على أكل التراب سواء لأجل التسلية أو للبحث عن منقعة صحية. وأوصى أبقراط، الطبيب الإغريقي الكبير، النساء الحوامل بأكل التراب، وتقول بعض التقارير إن هذا الأمر كان شائعاً في كافة مناطق العالم. وأكد عدد من المشاهير مثل شيلين وودلي وإيل ماكفيرسون، أنهم يلجؤون إلى أكل التراب من حين لآخر. بغرض التخلص من سموم الجسم، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

«ساوث أستراليا» اكتشفوا فائدة مهمة لأكل التراب، ووجدت الدراسة أن الفئران التي تناولت هذه المادة خسرت دهوناً أكثر مقارنة بفئران منحت حبوباً لفقدان الوزن. وكشفت الدراسة أن التراب يساعد على التخلص من الدهون، من خلال صرفها إلى جانب الفضلات التي يطرحتها الجهاز الهضمي. وبخلاف المعتقد، انتشرت فائدة أكل الأشياء غير الثقيلة قبل آلاف السنين بين الإغريق، إذ دأب الناس

ببشما يتلف الباحثون عن جسد رشيق إلى الحمية الغذائية بكافة أنواعها، تنصح دراسة علمية حديثة بعادة غذائية قد يراها كثيرون مفرزة، لكنها، حسب الدراسة، تعمل على حرق الدهون. وقال باحثون استراليون، مؤخراً، إن تناول ملعقة من التراب إلى جانب وجبة الطعام، يساعد على خسارة الوزن والوقاية من الاضطرابات الصحية التي تنجم عن السمنة. وذكرت صحيفة «ديلي ميل»، أن باحثة جامعة

3 - استرخاء قبضة المخ مدة 10 ثوانٍ إنه من الصعب جداً عدم التفكير في أي شيء، خاصة إذا لم تمارس التأمل بانتظام. ولكن، يمكن لأي شخص أن يوقف أي شيء لمدة 10 ثوانٍ. عندما تكون مستلقياً في الفراش، قد يكون من الصعب عدم التفكير فيما حدث خلال النهار، ولا تفكر فيما سيحدث غداً، ولا تتساءل متعجباً من أحوالك وما يدور في حياتك. كن هادئاً ودع الأفكار المزجة تتدفق بعيداً إلى خارج عقلك، واستمتع بنحو 10 ثوانٍ غير متقطعة من النعيم الذهني حيث لا يشغل بالك أي أفكار.

اليوغا التصالحية إن حالة الاسترخاء التي يبلغها كامل الجسم تأخذك إلى نوم عميق وصحي وبالتدريب المنتظم لفترة قليلة ستعتاد أن تذهب في النوم سريعاً. إن هذه مجرد نظرة عامة موجزة، لكن هذه التقنية تشبه إلى حد كبير اليوغا نندرا، أي اليوغا التصالحية القائمة التي تشتهر بتحسين النوم. لذا بغض النظر عما إذا كنت تتق بالنسبة القديمة من ممارسي اليوغا أو نصيحة الجيش الأمريكي المدعومة علمياً، فجل الأمر أن تتدرب لفترة وجيزة وتحقق هدفك بالنوم سريعاً والحصول على قدر كافٍ من ساعات النوم العميق بحسب ما نقل «العربية نت».



أن الوجه يحتوي على 43 عضلة قريدة، وجميعها تستحق الراحة، من حين لآخر. تخيل العضلات في وجهك تذوب كما لو كانت قطعة صغيرة من الزبدة اللينة. ابداً بالجبين، ثم انتقل لباقي عضلات الوجه تدريجياً، ربما تلاحظ أن بعض العضلات تفتقر وتختلج لأنها تتعرض للعلاج من خلال الاسترخاء. وهذا طبيعي تماماً. وبمجرد أن يتم تحرير وجهك بالكامل، فسوف يكون الباقي سهلاً.

هو أساسا الاسترخاء العضلي التدريجي. ويستغرق الأمر أكثر من دقيقتين في البداية، ولكن فيما بعد سيصبح الأمر سهلاً مثل تخيل موجة بحر هادئة تغسل كل ثوترك. 2 - استرخ بوجهك يقبض وجه الإنسان على كميات هائلة من التوتر دون أن يدري. وهذا هو المفتاح. إذا كنت تريد أن تنفخ بسرعة، عليك أن تدع هذا التوتر يذهب. والجدير بالذكر

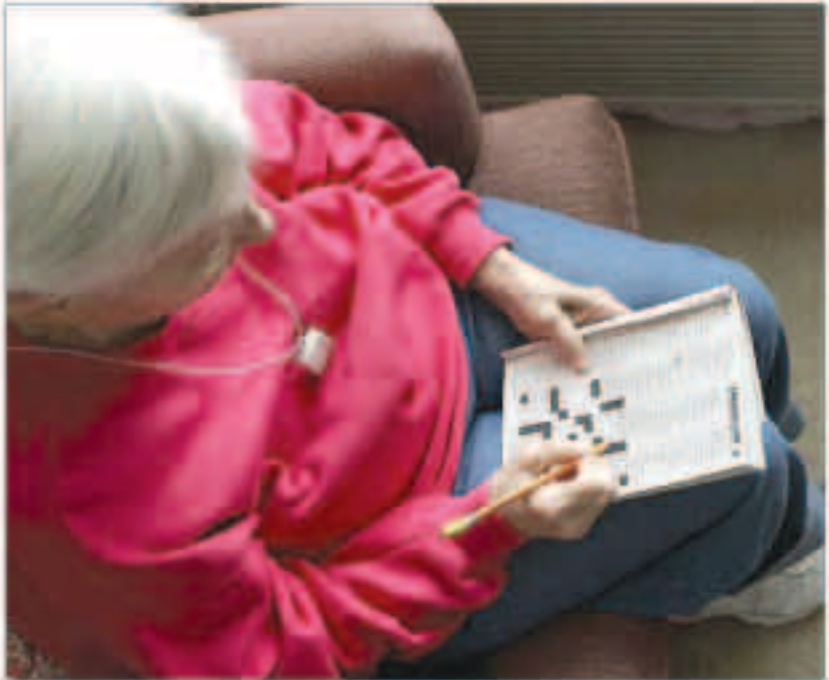
على النوم بسرعة، أينما كان الشخص: 1 - الغوص في الأعماق تخيل أن جسدك مجوف وأن الرمال تتدفق ببطء إلى داخله. وأن وزن الرمال يغوص بمفاصلك في أعماق الأرض بينما يتلاشى أي شعور بتوتر عضلي يعوقها عن الغوص. قم بنفس الأمر مع الكتفين والفتحين. ثم دع عمودك الفقري يغوص في الأرض. هذا النمط من استرخاء الأطراف

هل تعاني من الأرق؟ هل تستغرق وقتاً طويلاً في الفراش ليلاً قبل أن تغلق في نوم عميق؟ هل تحصل على لسط جيد من النوم؟ ربما يكون الأمر محبطاً بشكل لا يصدق، إذا كانت الإجابة بنعم. أعلم أنك لست الوحيد الذي يعاني، فوفقاً لموقع «Care2»، يسجل حوالي 35% من البالغين أقل من 7 ساعات نوم في الليلة. ولكن من أجل الحفاظ على حالة صحية بدنية ونفسية جيدة، يجب الحصول على عدد كافٍ من ساعات النوم العميق، مما يعني أنه ينبغي التدرّب على كيفية النوم بشكل أسرع. ومن أكثر الأساليب التي حققت نجاحاً للاستغراق في نوم عميق خلال دقيقتين فقط هي الطريقة المتبعة بين جنود وضباط الجيش الأمريكي. كتبت شارون أكرمان مقالاً في موقع «Medium»، قالت فيه: «طورت مدرسة ما قبل الطيران، التابعة للاستطلاع الأمريكي، طريقة علمية للنوم ليلاً أو نهاراً، تحت إية ظروف، في أقل من دقيقتين». وأضافت: «إنه بعد 6 أسابيع من التدريب، بدأ 96% من الطيارين يتنامون في خلال دقيقتين أو أقل. حتى بعد شرب القهوة. ورغم سماع أصوات إطلاق نار من رشاش إلى في الخلفية». 3 خطوات رئيسية تعتمد تقنية الاستغراق في النوم على 3 مفاهيم رئيسية يجب التركيز عليها للمساعدة

دراسة: الكلمات المتقاطعة والسودوكو قد لا تمنع تدهور القدرات الإدراكية

طريق تحليل بيانات من اختبار واسع النطاق في استكتندا في عام 1947 لجميع الأطفال المولودين في عام 1936. وشارك بعضهم في دراسة طويلة الأمد تتعلق بالشيخوخة عندما بلغوا سن الرابعة والستين ثم جرى اختبارهم لنحو خمس مرات على مدى الخمسة عشر عاماً التالية. والنساء هذه الاختبارات جرى تقييم كفاءة الذاكرة وسرعة تعامل المخ مع البيانات. وتبين أن القدرات المعرفية في مرحلة الطفولة ترتبط بمستويات النشاط الذهني في سن متقدمة لا سيما الإقبال المبكر والمتواصل على أنشطة حل الألغاز والذي ارتبط بتأخير تدهور القدرات الإدراكية في الكبر. لكن ستاف قال إن الأداء الإدراكي تدهور لدى الجميع بمرور الوقت مما يشير إلى أن من غير الممكن منع حدوثه. وكتب فريق البحث أنه إذا بدأ التدهور من مستوى أعلى من القدرات المعرفية فمن المرجح أن يستغرق وقتاً أطول حتى يصل لمستوى ملحوظ أو يعرقل كفاءة قدرات معينة.

كشفت دراسة جديدة أن التدريبات الذهنية عن طريق ألعاب حل الألغاز مثل الكلمات المتقاطعة والسودوكو قد لا تمنع تدهور القدرات الإدراكية بسبب تقدم العمر. وكتب الباحثون في دورية الطب البريطانية أنه بالرغم من ذلك فإن المشاركة في مثل هذه الأنشطة طوال العمر قد يعزز القدرات العقلية. وقال روجر ستاف قائد فريق البحث من جامعة أبردين البريطانية إن مهارات الإدراك بعد الخامسة والستين ترتبط بدرجة أكبر على ما يبدو بالقدرات الإدراكية التي كان يتمتع بها الشخص خلال سنوات الطفولة والنشاط الذهني طوال العمر. وقال ستاف في مقابلة عبر الهاتف «الفكرة تتعلق أكثر بما تستمتع به وتنجذب له طوال حياتك. الاتكاء يميلون للانشغال والمشاركة بدلاً من العودة للمنزل وعدم فعل أي شيء». وأخذ ستاف وفريق البحث في الحسبان القدرات في مرحلة الطفولة عند دراسة التدهور في سنوات العمر المتأخرة عن



خبراء يحذرون: أطعمة لا ينصح بغسلها قبل تناولها

يربط اللحم الأحمر بمنشفة ورقية لإزالة الرطوبة الزائدة قبل الطهي. وينشر غسل اللحوم البكتيريا في حوض الغسيل والأواني المحيطة به.

الديك الرومي وفقاً لوزارة الزراعة الأميركية، يجب عليك غسل لحم الديك الرومي في حالة واحدة فقط، وهي أن يكون الديك محفوظاً في محلول ملحي.

الكينوا المعبأة يعكف البعض إلى نقع الكينوا الجافة في الماء لبعض الوقت للتخلص من طعمها المر، لكن هذا لا ينطبق على الكينوا المعبأة، إذ أنها جاهزة للطهي بدون شطف.

الغسول بعض الناس المعكرونة قبل الطهي لتتفقيها، غير أن دراسة كشفت أن غسلها يتسبب في إزالة النشويات، الأمر

غسل الأرز قبل طهيها يزيد بعض النشويات الطبيعية الهامة التي تغطي سطحه. وإن كنت تعتقد أن الأرز غير نظيف فيمكنك غسله لكن إحرص على عدم الحماة في ذلك، حسبما نقل «سكاي نيوز».



ويعزز تنظيف المأكولات البحرية في حوض المطبخ انتشار البكتيريا بالأمراض. الضارة. اللحوم الحمراء يمكن أن يؤثر غسل اللحم الأحمر على جودة الوجبة، لذا ينصح

في حوض المطبخ، إذ إن ذلك من شأنه أن يعزز فرص الإصابة بالأمراض. السمك إن غسل الأسماك النيئة يحمل نفس مخاطر غسل الدواجن.

فعلبك بمسحها بمنديل ورقي. الدجاج على عكس ما يعتقد كثيرون، فإن غسل الدجاج قبل طهيها يزيد من خطر التسمم الغذائي. ويحذر الخبراء من غسل الدجاج

ينصح دائماً بغسل الطعام قبل الطهي، إلا أن هناك بعض الأغذية التي لا تحتاج للغسل مطلقاً، لأن تنظيفها بالماء قد يسبب التسمم وينشر البكتيريا الضارة. وبالحسب خبراء متخصصين بالتغذية، فهناك 10 أطعمة ينصح بعدم غسلها بالماء، والبدء في طهيها مباشرة. وفق ما نقل موقع «بزنس إنسايدر».

الفطر الفطر رطب بطبيعته وهو ماص للماء، وغسله سيترك له امتصاص كميات كبيرة من الماء، لذا عليك الاكتفاء بمسحه بمنشفة ورقية جافة والتخلص من أي أوساخ عالقة به، وذلك بسرعة تلف هذا النوع من الخضراوات. السلطة الجاهزة إذا كان هناك ملصق موجود داخل عبوة السلطة الجاهزة يدعوك إلى عدم غسلها فاتبع التعليمات، إذ أن السلطة الجاهزة تكون مغسولة بشكل جيد ومعقمة.

الببيض يأتي البيض مغسولاً من المزرعة، كما أنه محمي بقشرة لا يمكن أن تنفذ منها البكتيريا إلى الداخل، وإن علفت أي شوائب بها

«السكري» يسبب تقلص حجم الدماغ



استراليون، أن يكون لها آثار كبيرة. على الملايين من الذين يعانون من مرض السكري. ويعود السبب الرئيسي في هذه المشكلة إلى البدانة، حيث تنتشر بين 90% من المصابين بمرض السكري من النوع الثاني. وهو ما يرتبط بأسلوب الحياة والنظام الغذائي. وبعد مرض السكري هو في حد ذاته مشكلة صحية كبيرة، مما يعرض الكلى والقلب والعينين والأعصاب للخطر. لكن الدراسة التي نشرت بالتفصيل في دورية ديابيتولوجيا الطبية التي تقودها جامعة تسامبا، تشير إلى أن الحالة لها تأثير كبير على الدماغ. وقد تؤدي إلى الخرف، بحسب ما نقل «24».

توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن مرض السكري يبدأ في تقليص حجم المخ في منتصف العمر، ويسبب تدهوراً عقلياً متسارعاً في سن النعاع. ووجد العلماء أن السنن المصابين بالنوع الثاني من داء السكري، تعرضوا لانخفاض ملحوظ في الذاكرة والطاقة اللغوية على مدى خمس سنوات. ومن التأثير للقلق أن الدراسة وجدت أن المشاركين -الذين كانوا في سن الـ68 في المتوسط في بداية الدراسة- كانوا يظهرون بالفعل علامات تلف في أدمغتهم يُعتقد أنها بدأت قبل عدة سنوات، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. ويمكن لهذه النتائج التي أجراها باحثون