



لعلاج احتقان الجيوب الأنفية عليك بهذه الأطعمة



«العربية» : يسبب احتقان الجيوب الأنفية ألما في الجبين ومحيط العينين وصداعا شديدا. ويحدث هذا الاحتقان عادة بسبب نزلات البرد أو عند انخفاض درجات حرارة الجو بشكل كبير أو ارتفاعها أيضا بشكل غير محتمل، وعوضا عن تناول المضادات الحيوية والمسكنات القوية، ينصح بمواجهة صداع الجيوب الأنفية ببعض الأطعمة التي تساعد في التخلص منه.

إليك فيما يلي أفضل 10 أطعمة لعلاج احتقان الجيوب الأنفية، وفق ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعنى بالصحة:

1 - الأناناس
الأناناس غني بمضادات الأكسدة التي تحمي الأغشية المخاطية من التلف، كما أنه يحتوي على إنزيمات تساعد في تخفيف احتقان الأنف.

2 - البطيخ
إذا كنت تعاني من صداع الجيوب الأنفية فعليك بتناول البطيخ لأنه يحتوي على الماء الغني بالعناصر الأساسية، مثل المغنسيوم الذي يقي من الإصابة بالصداع.

3 - الزنجبيل
يتميز الزنجبيل بخصائصه المضادة للأكسدة والالتهاب والتي تساعد على تخفيف الاحتقان والتورم بالجسم.

4 - الفجل
يعد الفجل من الجذور الحارة

ممرات الجيوب الأنفية.

6 - خل التفاح

يعد خل التفاح مكونا طبيعيا رائعا يساعد على تهدئة صداع الجيوب الأنفية.

7 - البهارات

تتكون بعض البهارات، مثل الفلفل الحار، من مواد مضادة للجراثيم والالتهابات، وهي

التي تقلل الالتهاب وتزيد من إفراز المخاط، وله تأثير المضاد الحيوي، حيث يساعد في تخفيف أعراض صداع الجيوب الأنفية.

5 - الحساء الساخن

إن حساء الدجاج أو الخضراوات جيد لصحة الجيوب الأنفية.

فالحساء الساخن يقوي حركة

المخاط مما يساعد على تنظيف

تساعد في إذابة المخاط الذي يسبب احتقان الجيوب الأنفية.

8 - الثوم

يحتوي الثوم على مركب الأليسين، الذي يقلل من الالتهاب عن احتقان الجيوب الأنفية، لذلك يعتبر علاجا فعالا.

9 - الفواكه الحمضية

تحتوي الفواكه الحمضية، مثل

البرتقال، الليمون، العنب وغيرها، على فيتامين C، والمعروف بقدرته على علاج التهاب الجيوب الأنفية سريعا.

10 - البصل

يمتلك البصل رائحة حادة وقوية كما يحتوي على مواد مضادة للهيستامين تساعد في تخفيف احتقان الجيوب الأنفية.

تناول الزبادي يحمي الرضيع من الحساسية بنسبة 70%

«24» : دعمت دراسة نيوزيلندية جديدة الأمهات إلى إطعام أطفالهن الزبادي (الروب) بشكل منتظم خلال عامهم الأول لأنه يقيهم من مرض الأكزيما والحساسية قبل سن العام، بحسب ما نقلته صحيفة ديلي ميل البريطانية.

خلص الباحثون من جامعة أوتاغو وأوكแลนด์ في نيوزيلندا إلى هذه النتيجة بعد بحث شمل 390 أما أعلن أطفالهن الرضع الزبادي قبل بلوغ عامهم الأول، إذ وجدوا انخفاضاً كبيراً في حالات الحساسية والأكزيما بنسبة تصل إلى 70%.

وقال المشرف على الدراسة الدكتور جولييان كرين: «وجدنا أن الاستهلاك المنتظم للزبادي أعطى حماية أقوى، فكلما كان تناول الزبادي أكثر انتظاما كانت نسبة الوقاية من الحساسية والأكزيما مرتفعة بشكل أكبر»، ولذا لما نقلته صحيفة ديلي ميل البريطانية.

أما بالنسبة للملاحظات على الدراسة، بحسب المشرف عليها، أنها لم تصد نوع الزبادي الأفضل للرضيع، كما لم يحدد الباحثون ما إذا كان الانتظام بتناول الزبادي بعد العام الأول سيحمل نفس التأثير في الوقاية من الحساسية والأكزيما.

يذكر أنه في الوقت الحالي، يعتبر الزبادي الكامل الدسم والوحيد وغير الحللي هو النوع الذي أوصت به منظمة الصحة العالمية والمجموعات الرئيسية الأخرى كغذاء أساسي للأطفال الرضع من سن ستة أشهر.

فيما قام الباحثون بقياس مستوى التناول واختيار بطلب الإجابة على عدد من الأسئلة التي تتطلب إجابات مثل «عادة ما أتوقع الأفضل» فنراوح درجات الاختيار من 6 درجات (أقل نقاؤا) إلى 30 (الأكثر نقاؤا).

ووجد الباحثون أن نقطة إضافية حققها المشاركون في اختيار التناول ارتبطت مع



معتقدات خاطئة عن النوم.. أبرزها عدد ساعاته الـ 8



«العربية» : فيما بعد مفاجاة مذهلة، نخض خبير النوم الدكتور نيل ستانلي بعض المعتقدات الخاطئة عن النوم، وأبرزها أننا جميعا نحتاج إلى 8 ساعات من النوم يوميا.

موضحا أن الأمر يختلف كليا من شخص لآخر. وإليك فيما يلي 6 معتقدات خاطئة لطالما شغلت بال كثير من الناس، حسب ما نقلته صحيفة «ديلي ميل» عن الدكتور ستانلي عضو جمعية النوم البريطانية وهي كالآتي:

1 - احتياج الإنسان لثمانى ساعات من النوم يوميا
أكد ستانلي أن الحاجة إلى النوم تختلف من شخص إلى آخر، فالأفراد جميعا مختلفون، ولتعدد الثماني ساعات من النوم هي متوسط الساعات التي يحتاجها الإنسان ولكن من الممكن أن تقل أو تزيد على حسب احتياج كل شخص.

ويمكن تحديد عدد ساعات النوم التي يحتاجها كل شخص بواسطة متابعة الشخص لنفسه ولقدرته على أن يستيقظ نشيطا وممتها طوال اليوم.

2- الإفراط في النوم ضار
من منطلق أن القدر الكافي من النوم هو أمر فردي يختلف من شخص لآخر، فإن الإفراط في النوم قد يكون مثاليا لبعض الناس وبالتالي لا يمكن اعتماد أن النوم لساعات طويلة أمر ضار.

3 - السقوط على

تقليل عدد ساعات النوم بعض الناس يحتاجون بشكل طبيعي إلى النوم لساعات أقل من الآخرين، وهذا أمر وراثي إلى حد كبير، لكن بالنسبة لمن تحتاج أجسامهم إلى عدد ساعات أطول من النوم فإن التدريب على تقليل النوم أمر ضار جدا لصحتهم.

فمن المرجح أن يؤثر الحصول على ساعات نوم أقل مما تحتاجه، سلبا على الأداء والمزاج، كما يرتبط الحرمان الجزئي الطويل من النوم بزيادة مخاطر

الإصابة بعدد من الأمراض بما في ذلك أمراض القلب والاكئاب والسكري والسمنة.

4 - النوم على أسرة متفصلة
يعني توتر العلاقة الزوجية كثير من الناس ينعون بنوم أفضل بجوار شريك حياتهم، لكن 50% من اضطرابات النوم يسببها شريك فراشك، لذا يفضل آخرون النوم بمفردهم.

وهذا الأمر لن يؤثر سلبا على

النوم بشكل أفضل سيكون أكثر سعادة وأقل توترا وإرهاقا واستياء من شريك حياتك.

5 - تعويض النوم في عطلة نهاية الأسبوع
يظن كثير من الناس أنه بإمكانهم تعويض ما فاتهم من النوم الجيد خلال الأسبوع بالنوم لساعات طويلة في عطلة نهاية الأسبوع، لكنه أمر غير صحي حسب الدراسات

لأنه يحدث اضطرابا في نمط النوم ويجعلك تستيقظ غير نشيط صباح بداية

«الأناسول» : أقادت دراسة أمريكية حديثة، بأن الأشخاص المتفانون الذين يمشعون بشكل يومي إيجابية للمستقبل، أقل عرضة لأمراض القلب والأوعية الدموية.

الدراسة أجراها باحثون بجامعة إلينوي الأمريكية، ونشروا نتائجها، في عدد أسس، من دورية (BMJ Open) العلمية.

ولكشف العلاقة بين التناول وصحة القلب، راقب الباحثون أكثر من 4900 شخص من أصل لاتيني وإسباني يعيشون في الولايات المتحدة. وتم تقييم صحة القلب والأوعية الدموية للمشاركين باستخدام مقاييس جمعية القلب الأمريكية، التي تشمل ضغط الدم، ومؤشر كتلة الجسم، ومستويات السكر في الدم، ومستويات الكوليسترول في الدم، ومقدار الغذاء يوميا، والنشاط البدني وإدمان التبغ.

فيما قام الباحثون بقياس مستوى التناول باختيار بطلب الإجابة على عدد من الأسئلة التي تتطلب إجابات مثل «عادة ما أتوقع الأفضل» فنراوح درجات الاختيار من 6 درجات (أقل نقاؤا) إلى 30 (الأكثر نقاؤا).

ووجد الباحثون أن نقطة إضافية حققها المشاركون في اختيار التناول ارتبطت مع

أضرار الوجبات السريعة.. السر في «الفتالات»



«سكاي نيوز» : الأضرار الصحية للوجبات السريعة قد تكون معروفة، لكن ما بات مؤكداً بعد نشر دراسة بريطانية حديثة، أن أكل للطعام قد يعرض جسم الإنسان لمشكلات صحية

المعدت وجد أن الأكل في المطاعم ومحللات الوجبات السريعة يزيد خطر التعرض لسوء كيميائية ضارة

تعتطل عمل الهرمونات، وكشفت الدراسة أيضا أن وجبات المطاعم تضم مستويات عالية مما يصطلح عليه «الفتالات»، وهي مركبات كيميائية ضارة تسبب مشكلات مرتبطة بالخصوبة والربو

فضلا عن سرطان الثدي، العنشاء أكسدا كذلك ارتفاع مستوى الفتالات في أطعمة معينة مثل البرغر

والسندويشات، ولكن فقط في

حالات شرائها من محل للوجبات السريعة أو مطعم أو مقهى، مما يعني أن الأطعمة التي تحضر في البيت لا تحتوي على مستويات عالية من الفتالات.

فريق الباحثين البريطانيين كشف أن الحوامل والأطفال والمراهقين هم الأشد عرضة لآثار هذه المركبات الكيميائية السامة التي تعطل عمل الهرمونات.

دراسة: المتفانون أقل عرضة لأمراض القلب



انخفاض بنسبة 3% تخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما وجد الباحثون أن المشاركين الذين يمشعون بأعلى مستويات التناول يميلون أيضا لأن يكونوا أكبر سنا أو متزوجين أو يعيشون مع شريك وأحسن تعليمًا وأكثر ثراء.

وقال قائد فريق البحث، البروفيسور روزاليا هيرنانديز، إن «الدراسة أثبتت أنه كلما زادت مستويات التناول لدى الكبار انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية».

وأضاف أن «التناول والصحة القلبية الوعائية متوافقان، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو مستوى الثقافة التعليم».

وفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث أن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جراء أمراض القلب سنويا، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويًا.

نكشات طبية

علاقة للسباحة والاستحمام بالطعام في معدتك.

■ يعتقد البعض أن شرب اللبن يزيد من حدة آوار البرد والصواب أنه لا يوجد صحة على الإطلاق لهذا الادعاء شرب اللبن ليس له أي تأثير على زيادة آوار البرد.

■ يشاع عن الجزر بأنه يقوي النظر، لكنه في الحقيقة ليس كذلك. إذ يحتوي الجزر فعلا على كميات كبيرة من مادة الكاروتين، لكن لا يمكن له علاج أو منع ظهور قصر النظر أو بعد النظر.

■ تستحق النظر قبل تناوله يضرب بالصحة، مقولة شائعة لكنها خاطئة أيضا. إذ يمكن حفظ النظر في المقالحة ومن ثم تسخينه قبل تناوله ولا يسبب ذلك أي مشاكل صحية.