

هل تشعر بالإحباط من حالتك الصحية والبدنية، وترغب في تغيير نمط حياتك ولكنك في الوقت ذاته تجزع من مجرد التفكير في استهلال السنة الجديدة بحمية غذائية صارمة وبرنامج تدريبات رياضية شاق؟ لا تنزعج، فهناك عشرات الوسائل والتغييرات البسيطة والصغيرة التي يمكنك أن تقوم بها وتعديل بها نمط حياتك، وبالتالي تحسن كثيراً، وضعك الصحي. التحقيق الآتي يتناول آراء ونصائح خبراء مرموقين، يمكننا بتطبيقها، تحسين حالتنا الصحية ودفعها نحو الأفضل.



اعداد/ اسراء الخالدي

أبسط الطرق لتصحيح وضعك الصحي



الدكتور آدم اليسون: "لإزالة العمود الفقري نحو تقوس أو انحناء طبيعي، ينبغي أن تكون أقدامك منبسطة ومستوية على الأرض".

اشرب الماء لتتجنب السقوط

يعاني كثير من المتقدمين في السن الجفاف، إما بسبب اضمحلال آلية العطش مع تقدمهم في العمر وإما بسبب أدوية وعلاجات مدرلة للبول، تقضي للذهاب مراراً وتكراراً إلى المراض. ويقول الدكتور فاي: "الجفاف هو في الأغلب السبب الذي يجعل الناس يشعرون بخواء أدمغتهم ويعرضهم للسقوط عندما يقفون. ولذلك فمن الأفضل أن تشرب كوباً إضافياً من الماء مع وجباتك كويان من الماء مع وجباتك يمكن أن يقيك من كسور الوركين المميتة".

استخدم شوكة طعام أكبر توصل بحث نُشر في مجلة "أبحاث المستهلكين" إلى أنه حينما يتعلق الأمر بتناول الطعام في الخارج - في المطاعم والمقاهي وخلافه يأكل الناس الذين يستخدمون شوكات صغيرة أكثر من الذين يأكلون بشوكات كبيرة. ويعتقد الباحثون أن من يستخدمون شوكات -ملاعق- أصغر يشعرون بأنهم يخدمون جوعهم ببطء ولذلك يأكلون أكثر.

استخدم الحليب المقشود يؤكد خبراء التغذية إن استخدام الحليب الكامل الدسم بدلاً من الحليب المقشود في كوب الشاي الذي تتناوله في الصباح أو في أي وقت، يوفر ١٠ سعرات حرارية في كل كوب.

فيما كنت ممن يكثر من شرب الشاي تتناول ٥ أكواب في المتوسط يومياً ستتخلص من ٣٥٠ سعرة حرارية على مدى أسبوع واحد. وإضافة إلى ذلك، يتميز الحليب الخالي من الدسم باحتوائه على كمية إضافية من عنصر الكالسيوم، كيمي أساسياً لسلامة وصحة العظام. "تتحول من الحليب الكامل الدسم إلى نصف الدسم، يوفر ٦ سعرات في كل كوب".

التغذية هيلين بوند تنصحك بتقليل الكمية التي اعتدت أن تشربها، من ٢٥٠ ملم لـ ١٥٠ ملم. وبذلك ستتمكن من تجديد ٥٠ سعرة حرارية، وهذا مقدار مماثل لما تحرقه من سعرات بالمشي لمدة ١٠ دقائق.

ضع كمبيوترك المحمول فوق كتاب

يرى الخبراء أن استخدام الكمبيوترات المحمولة حتى في مكتب لفترات طويلة ينبغي أن يُمنع لأنها تعود على اتخاذ وضعية سيئة، وبالتالي، تؤدي إلى الإصابة

بمشكلات الالام في العنق والظهر، ويضيف: الكمبيوترات المحمولة ترغمنا على النظر إلى أسفل، في حين يفترض أن تكون الشاشة أمامنا مباشرة، من دون الحاجة إلى تميل وإحناء الرأس. ولقائمة هذا الوضع، اعمل على تعليه كمبيوترك المحمول بوضعه فوق كتاب لمنع نفسك من النظر إلى أسفل طوال الوقت وابتع لوحة مفاتيح منفصلة. وينصح أطباء العظام بشراء فارة منفصلة، بدلاً من الاعتماد على الفارة الحساسة التي تعمل باللمس المدمجة في الكمبيوتر المحمول. وقد يفاجأ كثير من الناس إذا أدركوا أن استخدام مسند القدم أثناء العمل في مكتب، يمكن أن يعرض المرء للآلام ظهر وعنق ذات أجل طويل، ويقول



يمكن للملابس الضيقة أن تجعلك تضغط على سارة أو نيل إن ارتداء ملابس ضيقة عند الخصر والمعدة أشبه بممارسة تمارين رياضية مصغرة ومنظمة لعضلات البطن. وتضيف: "الملابس التي تكون فضفاضة حول الخصر تجعلك مترهلاً، وتزيد شهيتك للأكل، لأنها ببساطة تتمدد وتتوسع معك".

الخبراء بالابتعاد تماماً عن ارتداء الملابس أو البنطلونات المتصقة بالنشاط والإحساس والتناغم في الساق. ويقول الخبراء إن الملابس الضيقة تدعم عضلات الفخذين والأرداف وعضلات البطن، وتقوم بالعمل الذي يفترض أن تقوم به العضلات. وبالنتيجة تتاح الفرصة للعضلات لكي تسترخي وتتوقف عن العمل للراحة.

قس أو راجع نبضاتك ودقات قلبك

يقول الدكتور ماثيو فاي الذي يعتبر من الخبراء البريطانيين المرموقين في مرض الرجفان الأذيني الذي يصيب القلب إن آلاف النوبات القلبية التي تحدث سنوياً يمكن منعها إذا تزايد عدد الناس الذين يتمكن الأطباء من اكتشاف إصابتهم بمرض الرجفان الأذيني، لأن الرجفان الأذيني، إذا لم



اهزم ألم الظهر باستقامته

خبراء التربية البدنية: "للحصول على وقفة مثالية ولتقليل ألم الظهر اعقد أصابع يديك خلف ظهرك، فهذا الوضع يريح ويوسع الصدر ويميل أكتافك نحو الخلف، وبذلك يمكنك تعديل وضع الانحناء والاسترخاء الذي يتسم به أغلبية الناس عند الجلوس". ويقول الخبراء مارغو إن وضعية الوقوف أو الجلوس السيئة، تجنح بالجسم بعيداً عن هيئة الاستقامة الصحيحة، وبذلك تتحمل عضلات معينة عبء عمل إضافي، في حين تبدأ عضلات أخرى مثل عضلات البطن تضعف بسبب افتقارها إلى العمل. ويمكن لهذه العادة السلبية أن تسبب إجهاداً وضغطاً، خاصة في أسفل الظهر.

بعد بين فترات تناول العلاجات والمتنمات الغذائية ينصح الخبراء بترك مساحة زمنية لا تقل عن ساعتين بين تناول الأدوية، وتناول أي من المتنمات الغذائية الآتية: علاجات عسر الهضم، الكالسيوم "أو فيتامينات تحتوي على هذه المادة الغذائية"، الحليب أو الحديد. ويرى الخبراء أن هذه المتنمات يمكنها أن تؤثر سلباً في امتصاص الأدوية. ويقول أحد الخبراء: "الحديد على سبيل المثال يمنع امتصاص المضادات الحيوية بنجاحة، ويؤثر الكالسيوم في امتصاص عقار الغدة الدرقية "ثايروكسين".

استبدل السوائل الساكنة بالمشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية البريطانية من المشروبات والمياه الغازية لأنها يمكن أن تؤدي الأسنان. فبعد تناول أي مشروب غازي، يصبح الغطاء الواقعي للأسنان "أبيضاً" أضعف لبرهة ويفقد بعض مكوناته المعدنية. ويرى الخبراء أن اللعب يمكنه منع التلف، ولكن في حالة تكرار عملية غزو المواد الحمضية للأسنان، لا يجد اللعب فرصة لإصلاح أو منع الضرر، ويمرور الوقت يمكن للطبقة الواقية "المنيا" أن تتعرض للتلف.

ارتد ملابس ضيقة

هل سبق لك أن لاحظت كيف

كيف تقاوم الاكتئاب بالطعام؟

ربما يكون علاج الاكتئاب عملية معقدة من حيث طريقة العلاج والأدوية، ولكن واحداً من أهم العناصر التي يجب الاهتمام بها هو التغذية، فانت من يأكل، وأنت بحاجة لتناول الطعام الذي يساعد على أن تكون سعيداً.

وفي ما يأتي سبع نصائح تساعد على الأكل لتتغلب على الاكتئاب.

١- تأكد أن تكون كل وجبة تحتوي على أطعمة غنية بالكربوهيدرات المركبة.

٢- خفف من تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر، واستبدل الحلويات المرة

بالأطعمة الحلوة طبيعياً مثل الفواكه الطازجة والخضراوات ذات الطعم الحلو والكعك

المصنوع من الحبوب الكاملة والزبادي قليل الدسم.

٣- خفف تناول الكافيين مثل القهوة والشاي والشوكولاته والكافكاو والكولا والأدوية،

٤- ضاعف تناولك للأطعمة المحتوية على فيتامين B٦، حيث يمكنك التخطيط لتناول عدة

وجبات من الدجاج يومياً، وتناول البقوليات، الأسماك، المون، الأفوكادو والخضراوات ذات الأوراق داكنة اللون.

كما يجب أيضاً تضمين الطعام نوعين على الأقل من الأطعمة المحتوية على حامض الفوليك في نظامك الغذائي مثل السبانخ والسلق والبروكولي وعصير البرتقال.

٥- غير عاداتك الغذائية بالتدريج، ولذلك اختر عنصرين أو ثلاثة من التغييرات البسيطة

ودرب نفسك عليها حتى تشعر بالعودة عليها



انت تسأل والطبيب يجيب



نزيف اللثة أسبابه وعلاجه

إلى نزيف اللثة، ويضيف الدكتور "بعد معرفة السبب من بين الأسباب السابقة سوف يتم العلاج بشكل صحيح، حيث أنه بالنسبة لمرضى السبلة بالدم يتم عمل تحليل لهم وتعالج السبلة بأدوية تمنعها ومرضى الأنيميا يتم عمل صورة دم كاملة لهم ومن ثم تعالج الأنيميا حتى يتوقف النزيف، وإذا كان المريض يعاني من الضغط أو الكبد فلا بد من أن يتوجه إلى الطبيب المعالج لضبط مستوى الضغط لديه والإطمئنان على حالة الكبد لأن ممكن أن يكون لهما علاقة بالنزيف، وأما بالنسبة للذين يعانون من الطبقات الجيرية المترسبة على الأسنان ينصحهم دكتور أيمن بضرورة إزالة هذه الترسبات الجيرية".

نزيف اللثة أسبابه وعلاجه قارئة تسأل فتقول "أنا سيدة في الأربعين من العمر وأعاني من الضغط المرتفع والكبد فهل هناك علاقة بين هذه الأمراض ونزيف اللثة وكيف أعالجه؟" يجيب على هذا السؤال دكتور أيمن حسن أخصائي جراحة الفم والأسنان قائلاً: "إن أسباب نزيف اللثة تتمثل في أمراض أو أسباب أخرى، مثل المرضى الذين يعانون من سبلة الدم، أو الأنيميا، أو مرضى الكبد، أو مرضى الضغط المرتفع، أو مرضى السكر، أو المرضى الذين يعالجون بأدوية مضادة للتجلطات، كما أن وجود طبقة جيرية على الأسنان والالتهاب الحاد للثة وتقراحت اللثة أيضاً يمكن أن تؤدي

بشكل مريح، وبهذه الطريقة سوف تضمن النجاح في الالتزام بخطتك، وتمنح وقتاً لكيمياء الدماغ كي تتأقلم مع نظام أكلك الجديد من دون أن تفقد الرغبة في الشهية التي يتحكم بها الدماغ.

٦- تناول جرعة معتدلة من مكملات الفيتامينات والمعادن الغذائية للتعويض عن أي نقص قد يحدث فيها نتيجة تغيير نظامك الغذائي.

٧- تذكر أن ما تأكله ما هو الإجزاء من المعركة مع الاكتئاب، فالتمارين الرياضية المنتظمة، والتحكم الفعال بالمهارات والهوايات، ووجود نظام دعم اجتماعي قوي، والتوقف عن التدخين وتناول الكحول، والأدوية التي تضاعف المشكلات العاطفية هي كلها أيضاً عوامل مهمة يجب أخذها بعين الاعتبار.

٣- خفف تناول الكافيين مثل القهوة والشاي والشوكولاته والكافكاو والكولا والأدوية،

٤- ضاعف تناولك للأطعمة المحتوية على فيتامين B٦، حيث يمكنك التخطيط لتناول عدة

وجبات من الدجاج يومياً، وتناول البقوليات، الأسماك، المون، الأفوكادو والخضراوات ذات الأوراق داكنة اللون.

كما يجب أيضاً تضمين الطعام نوعين على الأقل من الأطعمة المحتوية على حامض الفوليك في نظامك الغذائي مثل السبانخ والسلق والبروكولي وعصير البرتقال.

٥- غير عاداتك الغذائية بالتدريج، ولذلك اختر عنصرين أو ثلاثة من التغييرات البسيطة

ودرب نفسك عليها حتى تشعر بالعودة عليها

الهيل مضاد الجراثيم الأول

على ١٥ مركباً جديداً تساعد في محاربة الجراثيم والأحياء الدقيقة التي تؤدي الإنسان هذا ما اكتشفه الباحثون عن الهيل هي جامعة الليغورنيا الأميركية فقد وجد هؤلاء أن الهيل يقضي على جراثيم المكورات العنقودية الموجودة في الفم التي تسبب تنخر الأسنان وتسوسها والتهابات اللثة وما حول الأسنان.

كما يساعد الهيل في منع تأثيرات البكتيريا الجلدية المسببة لحب الشباب التي تطلق انزيماتاً خاصاً يؤثر في الأحماض الشحمية الموجودة في الجلد مما يؤدي إلى حدوث الالتهابات الجلدية وظهور البثور. وأن الهيل يخفف الالتهاب والنتوءات الجلدية عند استخدام غسولات يومية متعددة منه كما يساهم في مكافحة أنواع الفطريات التي تسبب قشرة الرأس.



الهيل أيضاً



يعتبر الهيل (الحبهان) من أقدم البهارات العطرية التي استخدمها الإنسان في الشرق منذ مئات السنين، إن الهيل لا يحسن مذاق الطعام ويزيد شهية الإنسان للأكل وتعديل رائحة الفم غير المرغوب بها فقط بل يحتوي

على مضاد الجراثيم

التي تسبب تنخر الأسنان وتسوسها والتهابات اللثة وما حول الأسنان.

كما يساهم في منع تأثيرات البكتيريا الجلدية المسببة لحب الشباب التي تطلق انزيماتاً خاصاً يؤثر في الأحماض الشحمية الموجودة في الجلد مما يؤدي إلى حدوث الالتهابات الجلدية وظهور البثور. وأن الهيل يخفف الالتهاب والنتوءات الجلدية عند استخدام غسولات يومية متعددة منه كما يساهم في مكافحة أنواع الفطريات التي تسبب قشرة الرأس.

الشاي الأخضر يجعل المسنين أكثر رشاقة

أكدت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة "توهوكو" اليابانية أن المسنين الذين يشربون الشاي الأخضر بانتظام يكونون أكثر رشاقة من أقرانهم طوال العمر، بل يمنع إعاقتهم بنسبة ٢٥٪. ووجدت أن أولئك الذين يشربون الشاي الأخضر هم أقل عرضة للعجز الوظيفي بما يجعلهم في حاجة إلى غيرهم للقيام بالاحتياجات الأساسية كخلع الملابس والاستحمام وغيره. وأشارت الدراسة التي نشرتها صحيفة "ستريت تايمز"، إلى أن الشاي الأخضر يحتوي على مواد كيميائية مضادة للاكسدة ما يساعد على درء تضرر الخلايا ومن ثم الوقاية من الإصابة بعدد من الأمراض، إضافة إلى دوره في خفض معدلات الكوليسترول في الجسم. كما وجدت أن الذين يشربون خمسة أكواب من