

نصائح

تمارين استرخاء مفيدة
لموظفي المكاتب

الوضع ويتنفس بعمق عدة مرات، وبعد ذلك يتم أداء التمرين على الجانب الآخر من الجسم.

التمرين الثاني:

أوضحت كارين ماتكو أن هذا التمرين يعرف باسم إطالة ميريديان ويعمل بشكل مثالي على تحقيق التوازن أثناء القيام بالعمل المكتبي في المنزل، وخلال هذا التمرين يقف الموظف مع الحفاظ على القدمين في وضع متوازن ومتباعد، وبعد ذلك يتم وضع اليدين خلف الظهر، مع جعل الذراعين مستقيمتين قدر الإمكان وسحبهما بعيداً عن الجسم بعض الشيء، ومن الأمور الواجب مراعاتها هنا ألا يقف المرء ويكون ظهره مقوساً للداخل. وفي الخطوة التالية يتم إمالة الحوض برفق إلى الأمام، ومع الاحتفاظ بهذا الوضع يتنفس المرء بعمق عدة مرات، كما يمكن الانحناء بشكل مستقيم إلى الأمام مع تمديد الذراعين ووضع اليدين على الرأس المتدلية لأسفل، ويظل المرء في هذه الوضعية المنحنية للأمام فترة قصيرة، ثم يدفع الجسم ببطء لكي يعود إلى الوضعية المستقيمة مرة أخرى.

التمرين الأول:

أثناء أداء هذا التمرين يقف المرء بثبات وبشكل مستقيم، ويركز وزن الجسم على الرجل اليسرى، ويثني الرجل اليمنى للخلف قليلاً، ويمسك القدم اليمنى بواسطة اليد اليمنى، وعندئذ يتم تمديد الذراع الأيسر لأعلى ويثني الجسم للأمام قليلاً، وبعد ذلك يتم سحب القدم اليسرى للخلف بعض الشيء.

التمرين الثالث:

أثناء أداء هذا التمرين يمكن للموظف أن يظل جالساً. ومن الأفضل أداء هذا التمرين على مقعد ثابت بمسند ظهر منخفض نسبياً؛ حيث يتعين على الموظف أن يجلس في وضع قائم وينحني إلى الخلف على مسند ظهر المقعد، ومن الأمور المهمة هنا أن يتمكن الموظف من الاستلقاء "بشكل مريح"، مع ترك الذراعين يتدليان على جانبي المقعد بشكل غير مشدود، مع تمديد الرجلين قليلاً، وفي تلك الأثناء يتم تمديد الرأس إلى الخلف حتى الشعور بالراحة، ويتم الاحتفاظ بهذه الوضعية والتنفس بعمق والشعور بالاسترخاء.

ويعمل هذا التمرين على إطالة الجزء العلوي من الجسم، ويحتفظ المرء بهذا

الرياضة تقوي المفاصل
وتعالج هشاشة العظام

لمرضى هشاشة العظام؛ حيث إنها تعمل على زيادة كثافة العظام، التي تكون قليلة لديهم، شريطة المواظبة على ممارستها وتأييدها بتمارين مخصصة. وبشكل عام، ينصح المركز الألماني بضرورة أن يستشير مرضى هشاشة العظام الطبيب المعالج أولاً قبل ممارسة الرياضة، مع مراعاة ممارستها باعتدال ودون تحميل شديد على الجسم. وتساهم ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بالعظام بشكل منتظم في تعزيز صحة أعضاء الجسم وتحسين من الإصابة بأي مرض عضوي مثل أمراض القلب الخطيرة وتصلب الشرايين. وتقوم التمارين الرياضية بتحسين أداء الأوعية الدموية وتدفق الدم إلى جميع أعضاء الجسم.

كما أن ممارسة الرياضة تقوي العظام وتقلل من فقدان المعادن وتقي الجسم من إصابته بهشاشة العظام وتؤثر إيجابياً على كثافة العظام هذا إضافة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية الخاصة تقوي المفاصل وتبني العضلات وتمنحها المرونة والاتزان وتعمل على إبقاء العظام قوية وشديدة.



برلين - قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن المواظبة على ممارسة الرياضة مفيدة لمرضى هشاشة العظام، مشيراً إلى أن التمارين المائية تعد مناسبة جداً لهؤلاء المرضى؛ حيث إن الحركة في الماء تعمل على تدريب الجسم بأكمله على نحو فعال من دون التعرض للإجهاد.

وتجدر الإشارة إلى أن هشاشة العظام مرض يصيب الهيكل العظمي، حيث تفقد العظام قوتها وتفقد كتلتها وتتناقص بشكل أسرع من الأشخاص الأصحاء، وتكتم المشكلة في عدم اكتشاف المرض لفترة طويلة، كما تتعرض النساء بعد انقطاع الطمث لخطر هشاشة العظام بشكل خاص بسبب انخفاض مستوى هرمون الأستروجين.

وأوضح المركز الألماني أن التدريب في الماء يعمل على تخفيف الحمل الواقع على المفاصل والأوتار والأربطة. وفي الوقت ذاته يساهم التدريب في الماء في زيادة حركة المفاصل إلى جانب تقوية العضلات وإطالتها. كما تتمتع تمارين تقوية العضلات هي الأخرى بأهمية كبيرة



العلماء غير واثقين من الفوائد الصحية للخل

حقائق وخرافات عن فوائد خل التفاح
لإنقاص الوزن

تناول الخل في أوقات محددة من اليوم لا يساعد على التخسيس

وقال الطبيب الحاصل على ماجستير في الصحة العامة بالولايات المتحدة، سكوت كاهان إن "العديد من الناس ينشرون العديد من الشائعات دون الاستناد إلى أي أدلة علمية أو بيانات دقيقة، كما هو الحال مع معظم الشائعات الغذائية، وفي الحقيقة، لا يوجد أي إثبات علمي يدل على أن الخل قادر على تخفيض الوزن".

خل التفاح يحتوي على حمض الأسيتيك، وقد يساهم في تآكل مينا الأسنان عند شربه بشكل متكرر

وأكد البعض من خبراء التغذية أن خل التفاح يساعد أولئك الذين يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم أو الكوليسترول، ونظراً لأنه حمضي فيجب تناوله في صورة مخففة أو تستخدمه باعتدال في الطعام.

علاج الأمراض

استخدمَ الخل عبر التاريخ لعلاج الكثير من الالتهابات والأمراض، ومن الأمثلة على ذلك أن الطبيب الإغريقي الشهير أبوقراط، نصح بتناول الخل لعلاج السعال ونزلات البرد. وأشار أيضاً، أن الطبيب الإيطالي توماسو ديل غاروبو، كان يغسل يديه ووجهه وفمه بالخل خلال فترة تفشي الطاعون عام 1348، أملاً في أن يقيه ذلك من الإصابة بالعدوى.

كما شكّل الماء والخل مشروبين مُنعشين منذ عصر الجنود الرومان، وصولاً إلى العصر الحديث، حيث يحتسى البعض من الرياضيين هذين المشروبين للتخفيف من شدة ظمأهم. ووجدت الحضارات القديمة والحديثة استخدامات مفيدة للخل الذي يطلق عليه البعض "النيبيذ ذا الطعم الحامض"، ولكن بينما توجد الكثير من الإفادات التاريخية والسرديات المتعلقة بمنافع الخل، فإن الدراسات العلمية لم تجرّم بشأن دوره في إنقاص الوزن.

من الإجهاد التأكسدي (عدم التوازن في نظام العوامل المؤكسدة والعوامل المضادة للتأكسد) لدى الفئران. ومع ذلك، لم يلاحظ الباحثون نفس التأثيرات على البشر. وإذا استمر الإجهاد التأكسدي، فقد يؤدي إلى حالات خطيرة، بما في ذلك السرطان والأمراض العصبية والالتهابات وأمراض القلب. وتشير بعض الأبحاث إلى أن الخل يمكن أن يقلل من ارتفاع ضغط الدم لدى الفئران، لكن لم يحدد العلماء تأثيرات مماثلة على البشر.

وتوصل العلماء في دراسة أجريت سنة 2007، إلى أن خل التفاح قد يساعد بعض المصابين بداء السكري من النوع 2 الخاضع للسيطرة الجيدة، حيث يساعد تناوله قبل النوم على تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم عند الاستيقاظ. كما تشير إحدى الدراسات إلى أن خل التفاح قد يحمل خصائص مضادة للميكروبات، وأفاد مؤلفو هذه الدراسة أن المادة كانت فعالة مثل هيبيكلوريت الصوديوم ضد نوعين من الميكروبات. وهي مادة غالباً ما يستخدمها الأطباء للمساعدة في علاج التهابات الأسنان.

ولا يوجد دليل علمي يؤكد على أن تناول خل التفاح في أوقات محددة يحمل أي تأثير. وعلى الرغم من أن الفكرة تبدو شائعة، إلا أنها لا تحمل أساساً علمياً. ويمكن أن يكون لشرب خل التفاح بغيره بعض الآثار الجانبية غير المرغوب فيها، فعلى سبيل المثال، تشير دراسة أجريت في 2014 إلى أن الكثيرين يشعرون بالغثاس بعد تناول هذه المادة. ويقول الباحثون الذين أشرفوا على الدراسة إن هذا قد يفسر دور الخل في الحد من الشهية، ولا يوصون به باعتباره مثبطاً لها. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي خل التفاح على حمض الأسيتيك، وقد يساهم في تآكل مينا الأسنان عند شربه بشكل متكرر، وفق ما تشير بعض الأبحاث.

ممارسة التمارين

ومن المستبعد أن يؤدي تناول خل التفاح إلى فقدان ملحوظ في الوزن، ولذلك يجب على الأشخاص الذين يرغبون في الحفاظ على وزن معتدل اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، لما لها من دور فعال في الحفاظ على اللياقة البدنية.

وجدت الحضارات القديمة والحديثة استخدامات مفيدة للخل الذي يطلق عليه البعض "النيبيذ ذا الطعم الحامض"، وانتشرت العديد من الشائعات التي تزعم أن خل التفاح يساعد بشكل كبير على خسارة الوزن، لكن الأبحاث الأخيرة أكدت على بعض فوائده الصحية إلا أنها لم تتوصل إلى أدلة علمية تؤيد فعلياً دوره في إنقاص الوزن.

لندن - يمثل خل التفاح من العلاجات التقليدية التي تتمتع بشعبية في عدد من مناطق العالم منذ قرون وحتى الآن، لكن هل هو مفيد بالفعل في إنقاص الوزن؟ وعلى الرغم من صفته الحمضية، أصبح خل التفاح في السنوات الأخيرة يحظى بشعبية كبيرة جداً. ويعزى جانب من ذلك إلى مزاعم تفيد بأنه يساعد على إنقاص الوزن.

ويحتوي خل التفاح على العديد من الفوائد الصحية، ومع ذلك، لا يوجد أي دليل علمي يشير إلى أن استهلاكه في أوقات محددة من اليوم يساعد على التخسيس وإذابة الدهون.

ويُصنع خل التفاح بتخمير عصير الفمسة، وعلى غرار معظم أنواع الخل الأخرى، يحتوي خل التفاح على نحو 4 أو 7 في المئة من حمض الأسيتيك.

ويعتقد البعض أن شرب خل التفاح في الصباح يساعد في تعزيز فقدان الوزن، ومع ذلك، لا يوجد أي بحث حالياً يؤكد قطعياً أن شرب خل التفاح في وقت محدد يعزز فقدان الوزن.

ورغم وجود بعض الأدلة التي تشير إلى أن شرب خل التفاح قد يساعد على إنقاص الوزن، إلا أن إثبات هذه العلاقة يحتاج إجراء المزيد من البحوث، فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة أجريت على الحيوانات المسبقة في 2014 أن الفئران التي تناولت حمض الأسيتيك تميل إلى اكتساب قدر أقل من الدهون في الجسم. ووجدت دراسة أخرى نتائج مماثلة في الفئران، لكن من غير المؤكد أن خل التفاح له تأثيرات مماثلة على البشر.

المزيد من البحوث

كما كشفت أبحاث سابقة أن الخل يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن لدى الأشخاص المصابين بالسمنة، إلا أن الباحثين يحتاجون إلى المزيد من الأدلة لدعم هذا الادعاء بشكل كامل، حيث كان حجم العينة في هذه الدراسة صغيراً نسبياً.

