

حسني

أسلوب حياتك

لتحمي صحتك!

لا شكّ في أنّك تبذلين قصارى جهدك لتعيشي أسلوب حياة صحي، لكن هل تعلمين أنّك قد تعرّضين صحتك للخطر من دون أن تدركي ذلك.

أنت تتبعين حمية للتخلص من السموم

عادةً ما تفرض عليك الحمية الغذائية المصمّمة لإزالة المواد السامة من جسمك، أن تتوقفي عن تناول مجموعات كاملة من الطعام أو أن تشربي العصائر فقط. إلا أنّ العديد من أخصائيي التغذية يؤكدون أنّ هذه الحميات محفوفة بالمخاطر الصحية؛ فهي لا تستبعد مصادر المغذيات الأساسية فحسب، بل قد تخل أيضاً بمعدّلك الأيضي وتحمل جسمك على التخلص من البكتيريا المفيدة. وعادة ما يركّز هذا النوع من الحميات على تحقيق نتائج على المدى القصير عوضاً عن اتباع منهج منطقي للحفاظ على الوزن على المدى البعيد.

البديل الصحي:
الترمي بحمية غذائية متوازنة، وتجنّبي الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من المواد المضافة، كالدّهون، والسكّر، والملح. واشربي الكثير من الماء.

أنت تعملين في وظيفة مكتبية

إن كنت تعملين في مكتب، فاعلمي أنّ الجلوس لفترات مطوّلة قد يقصّر عمرك. فقد تبين في دراسة أسترالية حديثة أنّ الأشخاص الذين يجلسون لأكثر من 11 ساعة في اليوم هم أكثر عرضة بنسبة 40% للموت جراء أي سبب، مقارنة بالذين يجلسون لأقل من أربع ساعات. أمّا الذين يجلسون لفترة تتراوح بين 8 و11 ساعة فتصل هذه النسبة لديهم إلى 15%. كما أكدت الدراسة أنّ ممارسة الرياضة بانتظام لا تساعد هؤلاء الأشخاص على تفادي الأمر. ويقول معدّو الدراسة إنّ اللوم يقع على أسلوب الحياة الذي نعيشه. فإذا كنت تعملين في وظيفة مكتبية تحتم عليك الجلوس طوال النهار، وتذهبين إلى عملك وتعودين منه بواسطة سيارتك، وتشاهدين التلفزيون أو تستخدمين

الكومبيوتر طيلة المساء، فهذا يعني أنّك تمضين الكثير من وقتك جالسة. والمشكلة في ذلك هي أنّ عضلاتك لا تنقبض عندما تكونين في وضعية الجلوس، في حين أنّ الانقباض العضلي مهم جداً لإزالة الغلوكوز والدهون من دمك. لذا قد يتسبّب لك ذلك على المدى البعيد بمشاكل عدّة، منها السمنة، واضطراب الدورة الدموية، وتباطؤ العملية الأيضية، وارتفاع خطر إصابتك بالسرطان.

البديل الصحي:

خذي استراحات من فترات الجلوس الطويلة، فتوجّهي إلى الآلة الطابعة مثلاً، أو قفي ومدّدي عضلاتك كلّ ساعة، أو اذهبي في نزهة خلال استراحة الغداء، أو تواصلتي مع زملائك في المكتب وجهاً لوجه عوضاً عن الاتصال بهم على الهاتف أو عبر البريد الإلكتروني.





أنت ترشّين حيواناتك الأليفة بمبيدات البراغيث والقراد

● بالرغم من فعالية هذه المنتجات إلا أن المواد الكيميائية القاتلة للحشرات التي تحتوي عليها تضرّ بالحيوانات والبشر على حدّ سواء. فهي عبارة عن سمّ عصبي يدمر أعصاب الحشرة ليقتلها. ويقول بعض الخبراء إن المعلومات المذكورة على العلبة والتي تُفيد أن المواد لا تخترق الطبقة السطحية من جلد الحيوان، هي غير صحيحة. فقد كشفت عدّة دراسات عن وجود كميات صغيرة منها في أعضاء الحيوانات الأليفة، وأمعانها، ومخلفاتها الصلبة والبولية.

البديل الصحي:

تشكل الأطواق المضادة للقراد والأدوية الفموية المضادة للبراغيث، خيارات آمنة، لكن الخبراء ينصحونك بأن تلجئي إلى الطرق الطبيعية، مثل غسل فرو حيوانك بشامبو مخصّص للحيوانات وتمشيطة بفرشاة رفيعة الرؤوس، أو استخدام طاردات الحشرات الإلكترونية، أو رشّ حيوانك بزيت شجرة الأرز. وتذكّري أيضاً أنه عليك معالجة بيئة منزلك، فرشّي الأثاث ومضجع حيوانك بزيت شجرة الأرز، وأضيفي القليل منه إلى الغسيل، وسائل تنظيف الأرض. ونظّفي السجّاد بالمكنسة الكهربائية باستمرار. ❊

● بالرغم من فعالية هذه المنتجات إلا أن المواد الكيميائية القاتلة للحشرات التي تحتوي عليها تضرّ بالحيوانات والبشر على حدّ سواء. فهي عبارة عن سمّ عصبي يدمر أعصاب الحشرة ليقتلها. ويقول بعض الخبراء إن المعلومات المذكورة على العلبة والتي تُفيد أن المواد لا تخترق الطبقة السطحية من جلد الحيوان، هي غير صحيحة. فقد كشفت عدّة دراسات عن وجود كميات صغيرة منها في أعضاء الحيوانات الأليفة، وأمعانها، ومخلفاتها الصلبة والبولية.

وتشمل الآثار الجانبية لاستخدام هذه المبيدات: نوبات صرع، وفرط في الحساسية، واختلال في الهرمونات، وربما السرطان. كما تهدّد هذه المواد حيواناتك المنزلية الأخرى التي قد تتعرّض لها بطريقة غير مباشرة. وما يثير القلق أيضاً هي النتائج التي خلصت إليها وكالة حماية البيئة في



أنت تستخدمين الهاتف الجوّال بكثرة

تشير آخر الدراسات إلى إمكانية وجود صلة بين استخدام الهاتف الجوّال والإصابة بسرطان الدماغ، وتقترح أنك إذا استخدمت هاتفك لأكثر من نصف ساعة يومياً على مدى عشر سنوات على الأقلّ سيزيد خطر إصابتك بورم في دماغك. وبالرغم من أن هذه الدراسات لم تقدّم دليلاً قاطعاً على ذلك بعد، إلا أنها ما زالت مستمرة في بحوثها.

وفي السياق نفسه، يوضح باحثون من مركز الأبحاث الأسترالي للآثار الحيوية لموجات الراديو، أن جميع الدراسات التي أجريت حتى تاريخه تناولت أنظمة الاتصال من الجيل الأوّل (G) في حين أن تكنولوجيا الاتصالات قد وصلت اليوم إلى الجيل الرابع (4G). ويقولون إن هذه التكنولوجيا في تطوّر دائم، فهي تستخدم اليوم ترددات جديدة ووضعيات مختلفة للهوائيات. لذا من المهمّ جداً أن نبقي متيقّظين. فحين نشكّ ولو قليلاً بأمان شيء واسع الانتشار في المجتمع، علينا أن نأخذ الحيطة والحذر.

البديل الصحي:

كلما أبعدت الهاتف الجوّال عنك، قلّ تعرّضك للترددات اللاسلكية. لذا استخدم سيّارة أذن منفصلة عن الهاتف، أو سيّارة تقليدية توصل به، أو شغلي خاصية مكبّر الصوت. أو كوني شديدة الحذر وتواصل مع أصدقائك بواسطة الرسائل النصّية، لكن ليس خلال القيادة بالطبع.

Good Health العربية

أنت تطلين أظافرك بتقنية الجلّ

● تلاقى هذه الطريقة رواجاً كبيراً اليوم، ولكن في حين أنها تمنحك أظافر جميلة تدوم لأسابيع، إلا أنها قد تتسبّب لك بسرطان الجلد في نهاية المطاف. فالمصاييح التي تُستخدم لتجفيف الطلاء وتثبيتته على أظافرك تعرّض يديك للأشعة فوق البنفسجية. وقد وجدت دراسة أميركية أجريت في العام 2009 أن امرأتين من اللاتي أصبن بسرطان الجلد غير الملانيني في أيديهنّ كانتا قد تعرّضتا للأشعة فوق البنفسجية بكثرة في صالونات طلاء الأظافر، مع العلم أن أحدهما لا تملك تاريخاً عائلياً من الإصابة بهذا المرض.

البديل الصحي:

ضعي كريماً واقياً من الشمس درجته 30 أو أكثر على يديك قبل أن تضعيهما تحت مصاييح الأشعة فوق البنفسجية في صالونات طلاء الأظافر. أما الحلّ المثالي فهو أن تقصدي الصالونات التي تستخدم مصاييح الـ LED الحديثة.



أنت تسخّنين طعامك في الميكرويف داخل أوعية بلاستيكية

قد تتسرّب المواد الكيميائية من الأوعية والأغلفة البلاستيكية إلى طعامك أثناء عملية التسخين في الميكرويف. ومن أكثر هذه المواد خطورة على صحتك هي البيسفينول A ومركبات الفتالات التي رُبطت بسرطان الثدي وخلل الهرمونات. ورغم أن بعض الباحثين يقولون إن كمية البيسفينول A المتسرّبة إلى الطعام أقلّ بكثير من مستوى الخطر، إلا أنهم ينصحونك أيضاً بعدم استخدام الأوعية القديمة. فحين يبدأ البلاستيك القديم بالتحلّل والتفكّك يزيد احتمال تسرّب المواد الكيميائية منه.

البديل الصحي:

استخدمي الأوعية البلاستيكية المصمّمة خصيصاً للاستخدام في الميكرويف. وإن كنت غير أكيدة منها، سخّني طعامك في أوعية من السيراميك أو الزجاج.

مؤلمة تُعرف بألم الفخذ المذلي. وينجم ذلك عن الضغط المتواصل الذي تمارسه هذه الثياب على العصب الذي يمتدّ من حوضك نحو فخذك. أمّا أعراضه فتتمثّل بخدر، ووخز، وألم حارق، وقد ينتج عنها تلف دائم للأعصاب.

البديل الصحي:

ارتدي الملابس الفضفاضة لعدّة أسابيع لتريحي الأعصاب في فخذك من الضغط الذي تعرّضت له. وبشكل عام، تجنّبي ارتداء الملابس الضيقة جداً.

أنت تستخدمين معطراً للجوّ في منزلك

أظهر تقرير أميركي حديث أن المنتجات المنزلية المعطرة للجوّ، كالبخاخات، والشموع، والزيوت، قد تكون أسوأ بكثير على صحتك من أيّ رائحة ننته. فهي تطلق مواد كيميائية تُعرف بالمركبات العضوية المتطايرة (VOCs) قد تتسبّب لك بردّات فعل تحسّسية ونوبات ربو. وحتى المنتجات المصنّفة من قبل المصنّع على أنها «طبيعية» أو «عضوية» قد تحتوي على مركبات متطايرة تتسبّب لك بالصداع والدوار إن ارتفع تركيزها في الهواء. كما تبين في دراسة أميركية أخرى أن الكثير من معطرات الجوّ المنتشرة في الأسواق اليوم تحتوي على مادة الفتالات التي تؤدّي إلى خلل في عمل الهرمونات.

البديل الصحي:

اصنعي باقات من أعواد القرفة وكبوش القرنفل وضعيها في أوعية صغيرة تنشرينها في أرجاء منزلك. أو أضيفي بضع قطرات من خلاصة الزهور الطبيعية إلى الماء المنقى وصبي الخليط في بخاخ لترشّي منه في الغرف. أو جرّبي الخيار الأكثر بساطة: فتح النوافذ.

أنت تردين سراويل ضيقة جداً



تزيد الثياب الضيقة، كالجينزات النحيفة، والملابس الداخلية الضاغطة، والأحزمة المشدودة، من خطر إصابتك بمشكلة صحّية