

امتصاص الزيوت العطرية عن طريق البشرة يبعث على الاسترخاء والراحة

وضعه على المواضع المؤلمة في الجبهة والصدغ، وأشارت الجمعية الألمانية لطب الأكم إلى أنه يمكن مقارنة تأثير زيت النعناع هنا بتأثير المواد الفعالة الأخرى مثل الباراسيتامول وحمض أسيتيل الساليسيليك. ويمكن استعمال الفواحات المزودة بزيت الثيرولي أثناء التنقل من أجل الاستمتاع بالاسترخاء، علاوة على أنه يمكن استنشاق مزيج روائح البرتقال والليمون للتخلص من التوتر والضغط العصبي، ويمكن استعمال زيت نبات ذهب الشمس مع الرياضييين الذين يعانون من الكدمات أو تشنج العضلات، ويتم وضع قطرات قليلة من هذا الزيت على الجزء المصاب من الجسم؛ حيث إنه يعمل على تعزيز عملية الشفاء.



الزيوت العطرية يتم استعمالها في علاج الأمراض منذ آلاف السنين، ويستمر هذا النهج في الوقت الحاضر؛ حيث تساعد الزيوت العطرية في التخفيف من جميع الأعراض تقريبا

وأوضح هانس هات أن أهمية الزيوت العطرية لا تقتصر على المشكلات الجسدية فقط، ولكن العلاج بالزيوت العطرية أثبت كفاءته في المشكلات النفسية أيضا كاضطرابات الخوف والهلع والاكتئاب والأرق، وقد أظهرت الاختبارات أن المواد العطرية في زيت اللافندر تعمل على نفس المستقبلات التي تؤثر عليها النومات، مثل الغاليوم، وأضاف هانس هات أن العلاج بالزيوت العطرية لا يجدي نفعاً مع الاضطرابات الشديدة.

وأشار بيتر إيمريش إلى أن هناك ميزة للزيوت العطرية تتمثل في أن المرء لا يدمنها، سواء كان يتم استعمالها داخليا أو خارجيا، وإذا رغب المرء في تجربة العلاج بالزيوت العطرية، فإنه يتعين عليه استشارة طبيب مختص في الطب البديل أو أخصائي العلاج بالزيوت العطرية، ومن المفيد أيضا استعمال الروائح التي ترتبط بتجارب ممتعة لدى المريض.

برلين - تساعد الزيوت العطرية على تعزيز الاسترخاء وتحسين الحالة النفسية والمزاجية، ويتم استعمالها عن طريق الاستنشاق أو التدليك والعلاجات الطبيعية، كما تساهم الزيوت العطرية في تخفيف العديد من الآلام والمشكلات الجسدية.

وأوضح بيتر إيمريش، الممارس العام وأخصائي الطب البديل بمدينة بفرورتسهايم الألمانية، أنه يتم استعمال الزيوت العطرية في علاج الأمراض منذ آلاف السنين، ويستمر هذا النهج في الوقت الحاضر؛ حيث تساعد الزيوت العطرية في التخفيف من جميع الأعراض تقريبا.

ومع ذلك فإن هناك حدودا لاستعمال الزيوت العطرية، ويجب أن يتم استخدامها بواسطة الخبراء والمختصين؛ نظرا لأن الجرعات الخاطئة من الزيوت العطرية يمكن أن تكون لها تأثيرات سامة.

وهناك مجموعة متنوعة من العلاجات التي يتم فيها استعمال الزيوت العطرية، وتتوافر هذه الزيوت على هيئة حمامات زيت أو زيوت للتدليك، ويتم امتصاص الزيوت العطرية عن طريق البشرة وتصل إلى داخل الجسم ليظهر تأثيرها الباعث على الاسترخاء والراحة.

وتعتبر فواحات الغرف من ضمن الاستخدامات الأخرى للزيوت العطرية؛ حيث يمكن أن تنبعث رائحة البرتقال أو الليمون من لمبة الزيت الموجودة في الغرفة، لكي تنتشر الرائحة الجميلة في جميع أرجاء الغرفة وينعم الجالسون بها بالهدوء والاسترخاء. وهناك بعض الحبوب، التي تظهر روائح في الجسم بعد ابتلاعها، مثل الكبسولات، التي تحتوي على زيت الأوكالبتوس، والتي تساعد في التخفيف من أعراض نزلات البرد.

وأوضح البروفيسور هانس هات، أخصائي الفسيولوجيا الخلوية في جامعة الرور بمدينة بوخوم الألمانية، قائلا: "يلعب الأنف دورا رئيسيا في الاستمتاع بالزيوت العطرية؛ حيث يوجد به أكثر من 350 من مستقبلات العطور". ولا تقتصر خلايا الشم على هذه في جميع خلايا الجسم.

وأضافت إنجيبيورج شتادلمان أخصائية العلاج بالروائح بمدينة فينجنسباخ الألمانية، أنه "عند استعمال الزيوت العطرية بشكل علاجي، فلا بد أن يشعر المريض بها بشكل إيجابي؛ نظرا لأنه إذا رفض المريض الزيوت العطرية فلن تجدي نفعاً".

وحول طريقة استعمال الزيوت العطرية أوضح بيتر إيمريش، نائب رئيس الرابطة المركزية لأطباء الطب البديل، أنه كان يتم استعمال البخور لتطهير الجروح في العصور القديمة.

وأضاف البروفيسور الألماني أن قطرات المر يمكن أن تساعد في التخلص من الالتهابات الفطرية في الأمعاء، كما تمنح الزيوت العطرية المستخلصة من القرنفل بتأثير مسكن للألم في الكثير من الحالات، وتساعد رائحة خشب الصندل الجسم على التئام الجروح.

كما أوضحت الدراسات أن زيت النعناع بنسبة 10 في المئة يساعد في التخلص من الصداع عندما يتم

التخزين الصحيح والطهي الجيد يقضيان على الجراثيم الموجودة في الطعام

الأطعمة المعبئة بطرق لا تراعي النظافة تعمل على تكوين الجراثيم



الحرارة الصادرة عن عملية الطهي تقتل الجراثيم

إنضاج اللحم والسلم بالكمال. ويشد خبيرة المجلة على ضرورة التخلص من الأطعمة المصابة بالعفن حتى لو كانت في مواضع قليلة.

الأطعمة سريعة التلف والسلطة المقطعة والفواكه المقطعة، خاصة الطبخ، يجب نقلها في درجة حرارة باردة

ونظرا لأنه يمكن العثور على بعض مسببات الأمراض في منتجات الألبان، فإنه يتعين على النساء الحوامل والأطفال الصغار وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة، تجنبها. وينبغي أيضا غسل الثمار التي تنمو بالقرب من الأرض مثل الخيار والجزر أو حتى تقشيرها.

كما ينصح الخبراء بتغيير فوط تجفيف الصحون كل ثلاثة أيام، وغسل لوح تقطيع الخضار واللحوم بعد استعمالها مباشرة واستبدالها لدى حدوث خدوش عميقة على سطحها، وخصوصا اللوحات المصنوعة من البلاستيك، إذ يمكن للجراثيم أن تبقى حيث أن بعض أنواع الخشب تحتوي على مواد مضادة للجراثيم. ويرى الخبراء أن تنظيف أرضية المطبخ والبعض من أجزاءه من أهم الأفعال التي قد تقضي من الأمراض وانتقالها. ويؤكد الخبراء أن المطبخ مليء بالزيوت والشحوم التي تعد مكانا لنمو البكتيريا في ثنايا المطبخ بسهولة. وينصحون بالتنظيف ببائل قائل للجراثيم مرة كل أسبوع على الأقل، مع التنظيف الجيد للأماكن المخفية، مثال تحت الخلاطة أو تحت جهاز الطبخ وأماكن وضع الأطباق.

الهواء البارد من الدوران بشكل صحيح، وخلاف ذلك يتم ضبط درجة الحرارة قليلا.

التحقق بانتظام من أن الخلاطة تبرد بدرجة كافية. وتتراوح درجة الحرارة المثالية بين خمس وسبع درجات. الأطعمة التي كانت في الخلاطة لفترة أطول تستخدم أولا.

التخلص من المواد الغذائية الفاسدة على الفور حتى لا تنتشر البكتيريا والعفن.

توفر العبوة المفتوحة بيئة خصبة وممتازة لتكاثر الجراثيم. لذلك قم دائما بتغطية الطعام المفتوح أو وضعه في عبوات تخزين الطعام واستهلاكه بأسرع وقت ممكن.

إلى أن النظافة في المطبخ هي أهم المعايير للحفاظ على الأطعمة من الجراثيم؛ لذا يحذر الخبراء من تلامس الأطعمة النيئة مع مكونات كالخوض والسكاكين والأواح التقطيع أو الأطباق. وإذا حدث تلامس، فيجب غسلها جيدا.

ويفضل أن تكون هناك الواح منفصلة للحوم والفواكه والخضروات النيئة. ويعد غسل اليدين قبل وبعد إعداد الطعام جزءا من هذه العملية أيضا. وتعمل الحرارة على قتل العديد من الجراثيم، مثلا عند

إزالة الأوساخ والشحوم وأكثر من 90 في المئة من الجراثيم السطحية، تكفي قطعة قماش مماء دافئة مع رذاذ من المنظف أو الخل أو المنظف المعتدل لجميع الأغراض. ويتم تنظيف جميع الجدران والأرفف والمقصورات ومسحها بمياه نقية وتجفيفها. وإذا كانت الخلاطة تحتوي على رائحة الطعام، فيمكن ماء الليمون إزالتها.

وينصح الخبراء بوضع كل طعام في مكانه مثل الفاكهة والبيض والخبز والخضروات. ويجب ألا يوضع الطعام النيء بجوار الطعام المطبوخ، وإلا فقد تنتقل إليه الجراثيم. ويجب وضع الأطعمة سريعة الفساد في الأماكن المخصصة لها، مع العلم أن الموز والمالجو والطماطم والخيار لا يفضل وضعها في الخلاطة.

وكي يستمر نجاح التنظيف لأطول فترة ممكنة ويقي الطعام طازجا، يجب اتباع بعض القواعد البسيطة: قبل فتح باب الخلاطة فكر في ما ستأخذه حتى لا تستهلك برودتها. يوصى بعدم ملء الخلاطة بشكل زائد، حتى يتمكن



يقضي ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف ضبط الخلاطة على درجة لا تتجاوز 7 درجات، لأن تبريد الطعام يعمل على تقليل فرص وجود الجراثيم. كما أن النظافة الصارمة والتخزين الصحيح والطهي الجيد تعتبر القواعد الأساسية للقضاء على الجراثيم الموجودة في الأطعمة، وفق ما أوردته مجلة "تست" الألمانية.

برلين - أكدت مجلة "تست" الألمانية أن النظافة الصارمة والتخزين الصحيح والطهي الجيد تعتبر القواعد الأساسية للأطعمة. كما أن تبريد الطعام يعمل على تقليل فرص وجود الجراثيم، بينما يتم قتل معظمها بالحرارة العالية لدى عملية الطهي.

وتنصح المجلة الألمانية بنقل الأسماك أو اللحوم أو النقانق أو أطباق البيض المطهية في صندوق تبريد. كما يجب نقل الأطعمة سريعة التلف والسلطة المقطعة والفواكه المقطعة، خاصة البطيخ، في درجة حرارة باردة.

وتعتبر كيفية العناية بالخلاطة عاملا أساسيا في الحفاظ على جودة الطعام والتقليل من فرص انتشار الجراثيم. وينصح الخبراء بوجود ضبط الخلاطة على درجة تتراوح من 5 إلى 7 درجات، مع مراعاة تغطية الطعام، على أن يتم مسح الخلاطة بماء الخل الساخن بين الحين والآخر. ويجب أيضا إزابة الطعام المجمد في الخلاطة وتفريغه وتغطيته جيدا.

وتعمل الأطعمة المعبئة بطرق لا تراعي النظافة، والفواكه والخضروات غير المعبئة من الأساس على إدخال المزيد من الجراثيم إلى الخلاطة. وعلى الرغم من أنها تتكاثر بشكل أيضا في درجات الحرارة المنخفضة، إلا أنها تتكاثر وتتواجد بالفعل بما في ذلك العفن والسالمونيلا والبكتيريا المعوية.

ونظرا للتدوير المستمر للهواء في الخلاطة، يتم توزيع الجراثيم الموجودة تدريجيا على جميع المواد الغذائية والطعام. ويمكن منع ذلك عن طريق التنظيف بانتظام. وكلما

زاد استخدام الخلاطة، لزم تنظيفها أكثر. وللوصول إلى خلاصة الجراثيم ليست هناك حاجة إلى منظفات قوية، حتى أنها تؤدي إلى نتائج عكسية، وذلك بإتلاف الأسطح، ويجب أيضا تجنب الطهيرات عند التنظيف.

اللاهية في عمر غير مناسب تمثل مشكلة للطفل



اللاهية تؤثر سلبا على مهارات الفم واللسان

الرجية في نوم الطفل منتصف النهار أو النوم في المساء. كما لا يجوز تجاهل التأثير على النطق؛ فالطفل المعتاد على اللاهية لا يتحدث كثيرا، كما أن المهارات الحركية في الفم واللسان تتأثر بالسلب بسبب اللاهية.

ويمكن العمل على فطام الطفل وإبعاد اللاهية عنه اعتبارا من سن عام ونصف العام إلى عامين. ويعتبر الشرط الأساسي فعلا للفطام هو رغبة الأبوبون الحقيقية نحو هذا الفطام، وعدم إعطائها للطفل في الأوقات التي يكون فيها على ما يرام لتبتعد عن ناظره ومعها عن عقله وإدراكه، ومحاولة تبديلها بهدية بسيطة. ويصح الخبراء الألمان بإشراك الطفل في عملية الفطام، وذلك بإبلاغه بأنه أصبح كبيرا على استخدام اللاهية.

الوقت وإمكانية الإضرار بها عن طريق الشفط والمص الشديد، وهو ما ينطبق أيضا على مص الإبهام.

من المهم ألا يعتبر الآباء اللاهية «قفلا» لفم الطفل أو أن يتم استخدامها بشكل دائم وألا يتم تقديمها له قبل شهره الثاني عشر

وأوضحت طبيبة الأسنان الألمانية أن المص الدائم ضار للأسنان؛ لذا فهي تنصح بتقديم اللاهية في الأوقات الضرورية فقط، على سبيل المثال عند

وتشارك يوليا شيبيلينج تسجل هذا الرأي؛ حيث ترى خبيرة تربية الأطفال الألمانية أن اللاهية تعتبر مرحلة انتقالية، كما أنها لا تستخدم إلا لمنح الأمان للطفل وتهنئته في وقت قد لا يتم فيه تقديم الدعم العاطفي للطفل بشكل كامل كخروج الأم من المنزل للتسوق أو انشغالها بأمور المنزل الملحة.

كما يلزم ألا يتم الاعتماد عليها بشكل مستمر وأن تخفى من حياة الطفل اعتبارا من سن الرابعة على أقصى تقدير.

ومن ناحية أخرى، تطالب طبيبة الأسنان الألمانية كورينا كيناست بفطام مبكر بدءا من الشهر الرابع والعشرين إلى السادس والثلاثين من عمر الطفل، وذلك لظهور الأسنان اللبنية في هذا

برلين - تعتبر اللاهية من الإجراءات التي يلجأ لها بعض الآباء لتهنئة أطفالهم ومساعدتهم على النوم، لكنها قد تمثل مشكلة للطفل إذا تم استخدامها بشكل زائد عن الحد أو في عمر غير مناسب.

وأوضحت طبيبة الأطفال الألمانية مارجریت تسجل أن الميزة التي تقدمها اللاهية للطفل، هي أن تأثير المص مهم ليس فقط لتناول الطعام، ولكن أيضا للتهنئة من روع الطفل، غير أنه من المهم ألا يعتبرها الآباء «قفلا» لفم الطفل أو أن يتم استخدامها بشكل دائم.

لذا تنصح الطبيبة الألمانية بالألا يتم تقديم اللاهية للطفل قبل الشهر الثاني عشر من عمره، ويغرض تهنئة الطفل فقط أو مساعدته على النعاس.