

أشهر بروتوكول إعادة التأهيل

3

إصابة الدماغ والحالات العصبية الأخرى

د. محمود الصوص

برينكا يداق

3 أشهر بروتوكول إعادة التأهيل

إصابة الدماغ والحالات العصبية الأخرى

لا تدع هذه الظروف تعيقك بعد الآن - انضم إلينا وابدأ رحلتك إلى التعافي اليوم!

د. محمود الصوص

برينكا يداڤ

حقوق النشر © ٢٠٢٢ لكل من:

الدكتور محمود صوص
برينكا يداڤ

جميع الحقوق محفوظة، لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب سواء إلكترونياً أو ورقياً، بما في ذلك أنظمة تخزين أو إسترجاع المعلومات، من دون إذن خطي من الدكتور محمود صوص، بإستثناء النقاد الذين يحق لهم إقتباس أجزاء محددة.

هذا الكتاب يمثل آراء و أفكار مؤلفيه، والغرض منه هو تقديم معلومات غنية ومفيدة حول المواضيع التي يتناولها. المؤلفون يخلون مسؤوليتهم بشكل كامل بخصوص أي خسائر أو مخاطر يمكن أن يتم تكبدها سواء بشكل مباشر أو غير مباشر نتيجة إستخدام أي من محتويات هذا الكتاب.

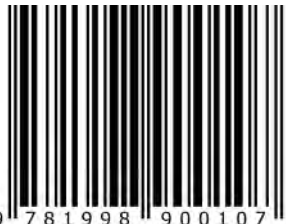
Website: www.drsous.ca

Email: mahmoudsous@yahoo.com

معلومات الشراء:

هناك خصومات خاصة عند شراء كميات من قبل الشركات والجمعيات وغيرها، وللمزيد من التفاصيل، يرجى الإتصال مع الدكتور محمود صوص.

ISBN 978-1-998900-10-7



9 781998 900107 >

عن المؤلفين

الدكتور محمود صوص



ما بين العامين 1995-1999 التحقْتُ بكلية الطبِّ في بولندا لعمل بحث عن الطرق المتعددة لعلاج آلام الظهر، وبعد إنهاء مرحلة الدكتوراه، أخذتُ العديد من الدورات بما في ذلك دورة العلاج الطبيعي والعلاج بالإبر ومهارات التدليك اليدوي، وهذا ما أعطاني فكرة عن أن التدليك والتمارين يمكن أن تكون فعّالة جداً في علاج الآلام المزمنة، ولكنَّ النتائج التي توصلتُ إليها لم توقفني عند هذا الحد، فلقد عملت أيضاً كمختص في العلاج الطبيعي في كندا، حيث أصبحت أكثر اطلاعاً على طرق العلاج باستخدام الأدوية الصينية وتقنيات تقويم العظام، والعديد من طرق العلاج اليدوية التي تساعد في السيطرة على الألم.

علاج الإصابات يتطلب معرفة في علم التشريح والميكانيكا الحيوية، ولهذا السبب، تركّزت أبحاثي وطرق علاجي على اطلاع شامل على كيفية استخدام التقنيات والأساليب المتعددة لعلاج آلام الظهر، وفي عام 1990، أدركت أن هناك العديد من الجوانب بالغلة التعقيد للعمود الفقري التي يمكن أن تتسبب بآلام الظهر، ولهذا، ومن خلال سجل الحالات التي تعاملت معها، قمت بكتابة دليل سهل وبسيط سوف يساعدك في التغلب على الألم.

هدفي هو جعل الناس قادرين على تصور كيفية عمل أجسامهم، وتخيل ما يحدث بشكل فعلي عند التعرّض للألم، فالشفاء يتطلب تركيزاً على ما يفعله المرء؛ لأن الألم يحدث نتيجة القيام بحركة خاطئة، هذا الأساس دفعني لكتابة كتاب يتضمن جميع العلاجات المنزلية التي تمكّن الناس من علاج أنفسهم بأنفسهم، ولقد وضعت المعلومات التي توصلت إليها من خلال البحث السريري عن طريق العلاج بالتدليك اليدوي، وعن طريق المعلومات والعادات الغذائية والحرارة والساونا والعلاج المائي وعلاجات المياه الباردة، والتي تساعد كلها في السيطرة على الألم، وإنه لمن داعي سروري تقديم هذا الكتاب للمجتمع الذي تشاركنا أنا وإياه جميع تجاربي وخبراتي.



بريانكا ياداف (أخصائية علاج طبيعي)

بعدما أنهيت دراستي في العلاج الطبيعي، كان طموحي الدائم أن أنخرط في العمل مع الناس في المجتمع، دفعته رؤية الأشخاص الذين يعانون إلى العمل في هذا الكتاب مع الدكتور محمود، كنت أعمل باستمرار على الاستخدامات المختلفة للأعشاب وأثارها في السيطرة على الألم.

نحن نؤمن بمجتمع خالٍ من الألم!

فريق الدكتور محمود الصوص الذي ساهم في عمل هذا الكتاب.

* بريانكا ياداڤ - أخصائية علاج طبيعي / مساج طبيعي

* مانديب كور- أخصائية علاج طبيعي

* يوسف العريضي - معالج تدليك مرخص

* هيثم عجوري - تصميم وإخراج الكتاب

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
9-1	مقدمة للحالات العصبية التي تؤثر على الدماغ	1
1	إصابات الدماغ	2
5	سكتة دماغية	3
7	الأمراض التنكسية العصبية	4
23-10	مقدمة موجزة للبروتوكول والطرائق التي سنستخدمها	5
11	ما هي المكملات الغذائية	6
12	ما هي الزيوت العطرية وكيفية استخدامها	7
16	الأعشاب الطبية	8
17	شاي الأعشاب وفوائده	9
20	ما البذور وفوائدها	10
21	ما يجب فعله وما لا يجب فعله قبل بدء البروتوكول	11
93-24	بروتوكول الشهر الأول	12
24	6 أفضل المكملات الغذائية لاتخاذ في الشهر	13
27	أفضل 5 زيوت أساسية لشهر	14
29	أفضل 5 بذور للأكل في شهر	15
31	5 أعشاب جيدة للدماغ	16
32	الأقواس والأجهزة التي ستحتاجها لإعادة التأهيل	17
38	الأطعمة التي تحتاج إلى تضمينها في نظامك الغذائي	18
40	شاي الأعشاب شاي الأعشاب	19
42	عصائر الفواكه والخضروات	20
44	بعض الوصفات العشبية من دكتور سوس التي تساعد في التعافي	21
49	وضع الجسم والتنقل في السرير والنقل	22
58	تمارين الوجه وتديلوك الوجه وتقنيات البلع	23
66	تمارين التنفس وإجراءات تنظيف الصدر	24
80	دور العلاج بالتدليك في إعادة التأهيل	25
85	العلاج بالحجامة	26
152-94	بروتوكول الشهر الثاني	27
94	6 أفضل المكملات الغذائية لاتخاذ في الشهر	28
96	أفضل 5 زيوت أساسية للشهر	29
98	أفضل 5 بذور للأكل في الشهر	30

رقم الصفحة	العنوان	الرقم
99	5 أعشاب جيدة للدماغ	31
101	الأطعمة التي تحتاج إلى تضمينها في نظامك الغذائي	23
104	شاي الاعشاب	33
106	عصائر الفواكه والخضروات	34
108	بعض الوصفات العشبية من دكتور سوس التي تساعد في التعافي	35
114	تمارين للشهر الثاني	36
114	تمدد الأطراف العلوية والتمارين	37
126	تمدد الأطراف السفلية والتمارين	38
132	دور العلاج بالتدليك في إعادة التأهيل	39
141	العلاج بالحجامة	40
195-153	بروتوكول الشهر الثالث	41
153	أفضل 6 مكملات غذائية يجب تناولها في الشهر	42
156	أفضل 5 زيوت أساسية للشهر	43
157	أفضل 5 بذور للأكل في الشهر	44
158	5 أعشاب جيدة للدماغ	45
159	الأطعمة التي تحتاج إلى تضمينها في نظامك الغذائي	46
162	شاي الاعشاب	47
164	عصائر الفاكهة والخضروات	48
165	بعض الوصفات العشبية من دكتور سوس التي تساعد في التعافي	49
171	تمارين للشهر الثالث	50
171	أنشطة الحصيرة والتوازن	51
177	التدريب على المشي	52
180	العلاج بالتدليك	53
191	العلاج بالحجامة	54

بروتوكول إعادة التأهيل لمدة 3 أشهر لإصابة الدماغ وبعض الحالات ذات الصلة



بيان المهمة

بروتوكول إعادة التأهيل هذا لمدة 3 أشهر مخصص للأشخاص الذين يعانون من السكتة الدماغية وإصابات الدماغ والارتجاج ومرض باركنسون والتصلب المتعدد ومرض هنتنغتون وغيرها الكثير. نحن نتفهم التحديات التي يواجهها الأشخاص عند التعامل مع هذه الظروف ، ولهذا السبب قمنا برعاية برنامج شامل يمكن إكماله وأنت مرتاح في منزلك. من خلال مواردنا وإرشاداتنا ، ستحصل على الأدوات التي تحتاجها لإعادة تأهيل نفسك واستعادة السيطرة على حياتك. لا تدع هذه الظروف تعيقك بعد الآن - انضم إلينا وابدأ رحلتك إلى التعافي اليوم!

مقدمة

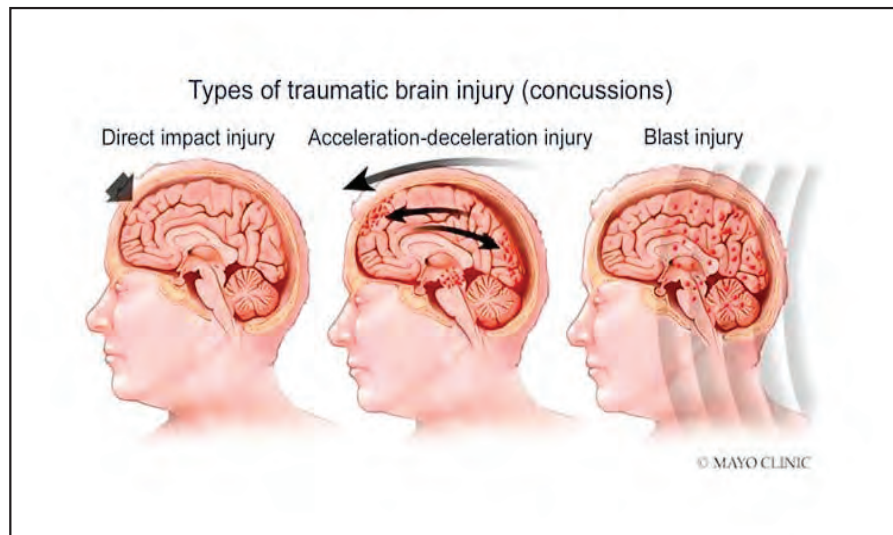
عقلك هو مركز القيادة النهائي لجسمك ، وهو شبكة معقدة من الخلايا العصبية والأعصاب التي تعمل مع الحبل الشوكي لتكوين الجهاز العصبي. من أدنى لمسة إلى أكثر المشاعر كثافة ، يتم تنظيم كل إحساس وحركة بواسطة هذا النظام. لسوء الحظ ، فإن الدماغ ليس منيعاً ، وعندما يتضرر ، يمكن أن يؤدي إلى مجموعة واسعة من المضاعفات. إن فقدان الذاكرة والضعف الحسي وحتى التغيرات في الشخصية ليست سوى بعض الآثار التي يمكن أن تنشأ من اضطرابات الدماغ. تأتي هذه الاضطرابات بأشكال عديدة ويمكن أن يكون لها تأثير عميق على حياتك. يتضمن ذلك الشروط التي تسببها:

- أمراض مثل الأمراض العصبية التنكسية
- علم الوراثة
- إصابة رضحية

إصابات الدماغ

غالبًا ما تحدث إصابات الدماغ نتيجة حادث سيارة خطير أو السقوط أو حادث متعلق بالرياضة. هناك نوعان من إصابات الدماغ: إصابات الدماغ الرضحية وغير الرضحية. في حين أن هناك نوعين من إصابات الدماغ ، الصدمة وغير المؤلمة ، يمكن أن يكون لكلاهما تأثير كبير على حياة الفرد.

إصابات الدماغ الرضحية (TBI) هي حالة تتطور عندما يتعرض الدماغ لضربة قوية أو صدمة أو اختراق. هذا النوع من الإصابات يمكن أن يعطل وظائف المخ الطبيعية ، مما يؤدي إلى مجموعة من الأعراض الجسدية والمعرفية.



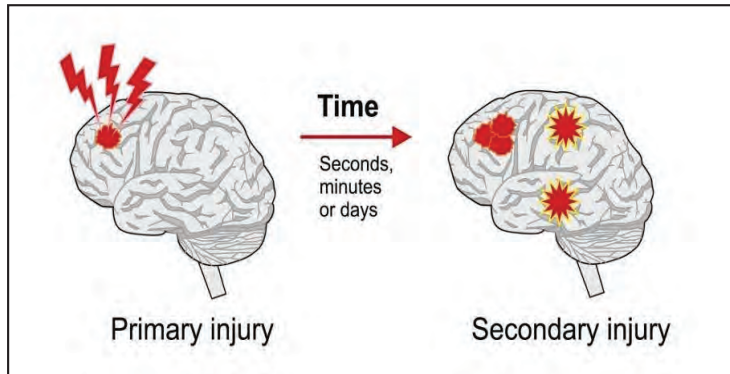


يمكن أن تنشأ إصابات الدماغ غير الرضحية عن عدة عوامل مثل المرض أو الحرمان من الأكسجين أو الاضطرابات الأيضية أو تمدد الأوعية الدموية أو السكتة القلبية أو تجربة شبه الغرق. على عكس الإصابات الدماغية الرضية ، فإن إصابات الدماغ غير الرضحية لا تنتج عن قوة بدنية خارجية للرأس ، ولكن لا يزال من الممكن أن يكون لها عواقب وخيمة.

ماذا يحدث بعد إصابة الدماغ؟

بعد إصابة الدماغ مباشرة ، يحدث شينان:

1. أنسجة المخ تتفاعل مع الصدمة الناتجة عن الإصابة بسلسلة من الاستجابات البيوكيميائية والفيسيولوجية الأخرى. تبدأ المواد الموجودة في خلايا الدماغ بالتراكم في الدماغ ، مما يؤدي إلى مزيد من الضرر وتدمير الخلايا وهو ما يسمى موت الخلايا الثانوي.
2. اعتمادًا على شدة إصابة الدماغ ، قد تشمل التأثيرات فقدان مؤقت للوعي أو غيبوبة ، ومشاكل في التنفس (التنفس) ، و / أو وظائف حركية تالفة.



الاستيقاظ بعد فقدان الوعي ليس فوراً. من المهم أن تكون على دراية بالعديد من الأعراض العصبية التي قد تحدث خلال هذه الفترة ، مثل التهيج والعدوانية والوقوف وغيرها من المشكلات. عادةً ما يحدث فقدان الذاكرة التالي للرضح (PTA) عندما يستعيد الشخص المصاب وعيه. يشير PTA إلى الفترة التي يشعر فيها الفرد بالارتباك والارتباك (أي التساؤل عنمن أو أين هم وماذا حدث لهم) وعدم القدرة على تذكر الأحداث الأخيرة.

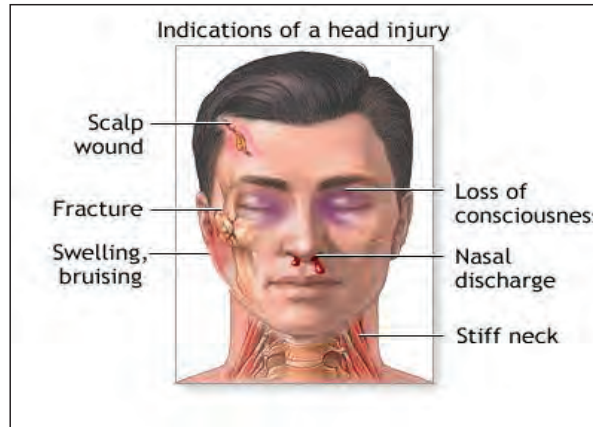


مع مرور الوقت ، تهدأ هذه الاستجابات عادةً ، ويقترّب الدماغ وأنظمة الجسم الأخرى من الاستقرار. على عكس العظام أو الأنسجة العضلية ، فإن الخلايا العصبية في الدماغ لا تصلح نفسها. لا تنمو الأعصاب الجديدة بطرق تؤدي إلى الشفاء التام. في الواقع ، تظل مناطق معينة من الدماغ تالفة ، وقد تتعطل الوظائف التي كانت تسيطر عليها تلك المناطق وتؤدي إلى تغييرات في حياة الفرد.

كيف تعرف إذا كان شخص ما يعاني من إصابة في الدماغ؟

بعد اصطدام أو إصابة في الرأس ، يمكن أن يعاني الشخص من مجموعة متنوعة من الأعراض. تشمل الأعراض الشائعة لإصابة الدماغ ما يلي:

- خروج سائل رقيق وشفاف من الأذنين أو الأنف
- فقدان الوعي
- المركز الأسود للعين كبير ولا يصغر في الضوء أو يتفاوت حجم حدقة العين.
- تغيرات في الرؤية - عدم وضوح الرؤية أو الرؤية المزدوجة ، عدم القدرة على تحمل الضوء الساطع ، فقدان حركة العين ، العشى
- دوار ، مشاكل في التوازن
- صعوبة التنفس
- غير منتهبه وغير قادر على الاستجابة للآخرين



- الشلل أو صعوبة تحريك أجزاء الجسم
- ضعف ، ضعف التنسيق
- بطء النبض ، وبطء معدل التنفس ، مع ارتفاع ضغط الدم
- صداع ، قيء ، إرتباك
- رنين في الأذنين ، أو تغيرات في القدرة على السمع
- صعوبة في مهارات التفكير
- استجابات عاطفية غير مناسبة ، صعوبة في التحدث
- تنميل أو وخز بالجسم
- فقدان السيطرة على الأمعاء أو المثانة

أنواع إصابات الدماغ الرضحية

يصنف الأطباء عادةً إصابات الدماغ الرضحية إلى فئتين رئيسيتين: الإصابات المغلقة والإصابات المفتوحة (أو المخترقة).

تشير الإصابات المغلقة إلى إصابات الدماغ التي لا تؤدي إلى كسر الجمجمة. من ناحية أخرى ، تحدث الإصابات المفتوحة عندما تنكسر عظام الجمجمة أو يتم اختراقها ، مما يترك الدماغ مكشوفًا للعناصر.

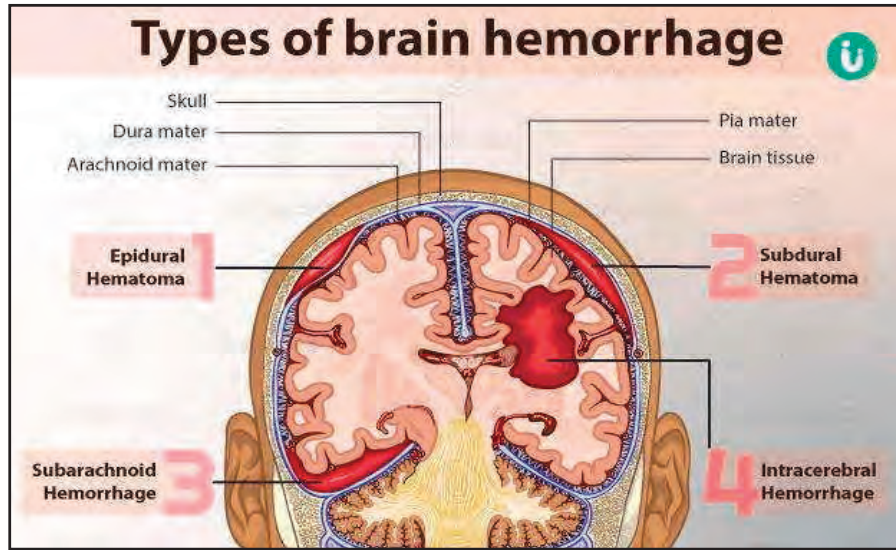
يوجد ضمن هاتين المجموعتين عدة أنواع مختلفة من إصابات الدماغ الرضحية التي يمكن أن تحدث:

1. الارتجاج: الارتجاج هو أكثر أنواع إصابات الدماغ الرضحية شيوعًا. عندما تضرب قوة قوية رأسك ، يتحرك دماغك في اتجاه القوة حتى تصطدم بجمجمتك ، مسببةً ضررًا. يمكن أن تتراوح أعراض الارتجاج من خفيفة إلى شديدة ، وفي بعض الحالات يمكن أن تسبب صعوبات مدى الحياة. إذا استمرت أعراض الارتجاج لمدة تزيد عن شهر ، فمن المرجح أنك قد أصبت بمتلازمة ما بعد الارتجاج.



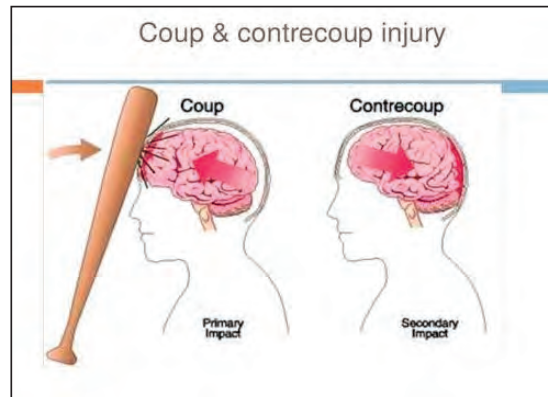
2

. الكدمات: غالبًا ما تصاحب الارتجاج. الكدمة هي في الأساس كدمة على الدماغ ، مما يعني أنها شكل خفيف من أشكال النزيف. إذا لم تلتئم الكدمة من تلقاء نفسها ، فقد تتحول إلى ورم دموي يمكن للأطباء إزالته من خلال الجراحة.
3. نزيف المخ: يشير نزيف المخ إلى نزيف غير منضبط على سطح الدماغ أو داخل أنسجة المخ نفسها. يُعرف النزف الذي يحدث في الفضاء المحيط بالدماغ بالنزيف تحت العنكبوتية ، في حين أن تلك التي تنشأ في المادة الدماغية تسمى النزف داخل المخ.



4. أورام دموية داخل الجمجمة: الأورام الدموية هي تجمعات من الدم خارج الأوعية الدموية. يمكن أن تؤدي الأورام الدموية الكبيرة التي تحدث في الدماغ إلى إصابة خطيرة وحتى الموت إذا تركت دون علاج.
5. إصابات الدماغ الانقلابية المضادة: يُعرف نوع خطير آخر من إصابات الدماغ الرضحية بإصابة الانقلاب العكسي. إن مصطلحي "الانقلاب" و "الانقلاب المضاد" هما مصطلحان بالفرنسية لكلمة "ضربة" و "ضربة مضادة". لذلك ، تشير إصابة الانقلاب العكسي في الواقع إلى إصابتيين منفصلتين:

- إصابة الانقلاب التي تحدث مباشرة تحت نقطة التأثير.
- إصابة الانقلاب المعاكس التي تحدث في الجانب الآخر من الدماغ حيث ضربت الضربة.



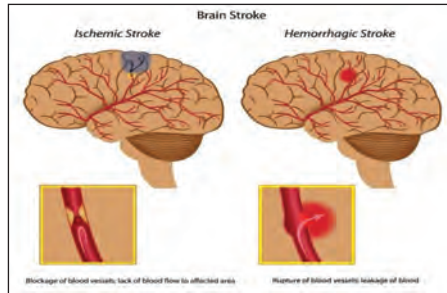
6. السكتة الدماغية

تحدث السكتة الدماغية إذا تم حظر تدفق الدم الغني بالأكسجين إلى جزء من الدماغ. بدون الأكسجين ، تبدأ خلايا المخ في الموت بعد بضع دقائق. يمكن أن يؤدي هذا إلى السكتة الدماغية ، والتي يمكن أن تؤثر على الأنسجة العصبية وتسبب الضعف وفقدان الإحساس والتنميل و / أو الألم في الأطراف. يمكن أن يتسبب النزيف المفاجئ في الدماغ أيضًا في حدوث سكتة دماغية إذا أضر بخلايا الدماغ. السكتة الدماغية هي حالة طبية طارئة ، والعلاج الفوري أمر بالغ الأهمية. يمكن أن يقلل الإجراء المبكر من تلف الدماغ والمضاعفات الأخرى.

ما هي أنواع السكتات الدماغية؟

هناك نوعان من السكتات الدماغية:

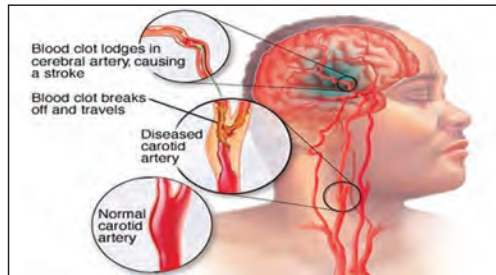
- السكتة الدماغية الإقفارية ناتجة عن جلطة دموية تسد أو تسد أحد الأوعية الدموية في الدماغ. هذا أكثر الأنواع شيوعًا؛ حوالي 80٪ من السكتات الدماغية هي إقفارية.
- السكتة الدماغية النزفية التي تسببها الأوعية الدموية التي تنكسر وتنفذ إلى الدماغ.



حالة أخرى تشبه السكتة الدماغية هي النوبة الإقفارية العابرة (TIA). يطلق عليه أحيانًا "ضربة صغيرة". تحدث TIAs عندما يتم حظر وصول الدم إلى الدماغ لفترة قصيرة. إن الضرر الذي يصيب خلايا الدماغ ليس دائمًا ، ولكن إذا كنت مصابًا بنوبة نقص التروية العابرة ، فأنت أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية.

السكتة الدماغية هي حالة طبية طارئة ، والعلاج الفوري أمر بالغ الأهمية.

ما هي أعراض السكتة الدماغية؟



غالبًا ما تحدث أعراض السكتة الدماغية بسرعة. يشملوا:

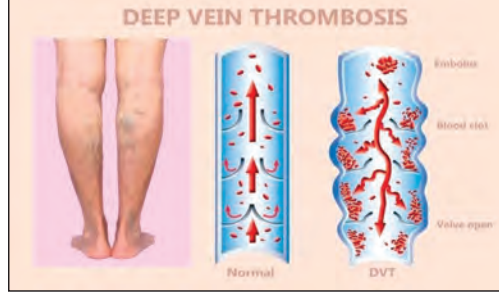
- خدر أو ضعف مفاجئ في الوجه أو الذراع أو الساق (خاصة في جانب واحد من الجسم)
- ارتباك مفاجئ أو صعوبة في التحدث أو فهم الكلام
- صعوبة مفاجئة في الرؤية بإحدى العينين أو كليهما
- صعوبة مفاجئة في المشي ، دوار ، فقدان التوازن أو التنسيق
- صداع حاد مفاجئ بدون سبب معروف.



المضاعفات الشائعة بعد السكتة الدماغية:

1. جلطات دموية أو تجلط الأوردة العميقة (DVT)

تُعد الإصابة بجلطات الأوردة العميقة حالة طبية خطيرة يمكن أن تحدث عندما يتجمع الدم معًا ويشكل كتلة صلبة. عندما تكون في المستشفى أو غير متحرك لفترة طويلة ، فأنت معرض لخطر الإصابة بجلطة دموية. هذا لأنه عندما تكون خاملاً ، يتباطأ تدفق الدم ويمكن أن يتجمع الدم في ساقيك. اعتمادًا على سبب السكتة الدماغية ، قد تكون أكثر عرضة لجلطات الدم.



في المستشفى ، يركز مقدمو الرعاية الصحية على الإصابة بجلطات الأوردة العميقة لأنها من المضاعفات الشائعة للمرضى طريح الفراش. قد يستخدمون الجوارب الضاغطة ، ومخففات الدم ، وبشجعونك على التحرك قدر الإمكان لمنع تكوّن جلطات الدم. ولكن حتى عندما يكون أداء شخص ما أفضل ويكون متحركًا ، فإن التخثر شيء يجب مراقبته. من المهم الحفاظ على نمط حياة صحي من خلال ممارسة الرياضة بانتظام وتناول نظام غذائي متوازن وتجنب التدخين أو الإفراط في تناول الكحوليات

الاستهلاك لتقليل مخاطر تخثر الدم. إذا كنت تعاني من أعراض مثل الألم أو التورم أو الاحمرار في ساقيك أو ضيق التنفس أو ألم الصدر ، فمن المهم التماس العناية الطبية على الفور لأن هذه قد تكون علامات على الإصابة بجلطات الأوردة العميقة.

2. شد العضلات اللاإرادي أو التشنج

عند حدوث السكتة الدماغية ، قد تعاني اليدين من زيادة في النغمة أو تصلب بسبب الروابط المعطلة بين الدماغ وعضلات اليد ، وهذا ما يسمى بالتشنج. بدون هذا الاتصال العصبي القوي ، قد يصبح من الصعب تقويم الأصابع بالكامل أو الإمساك بأحد العناصر.



3. انخفاض قوة اليد والوظيفة

غالبًا ما تضعف قبضة اليدين وقوتها ووظيفتها العامة ، مما يجعل من الصعب رفع العناصر أو الإمساك بها أو تحريرها تمامًا. هذا يعقد المهام اليومية وربما القدرة على الاستقلال بالأنشطة الوظيفية. فقدان الإحساس والشعور بالوخز بالإبر في بعض الأحيان.



4. الحبسة واضطرابات الكلام الأخرى

يمكن أن يمثل فقدان القدرة على الكلام واضطرابات الكلام الأخرى تحديًا كبيرًا لأولئك الذين يعانون منها. يمكن أن يؤدي تلف مناطق الدماغ التي تتحكم في اللغة إلى صعوبات في التحدث والفهم والقراءة والكتابة. يمكن أن تحدث الحبسة بسبب مجموعة متنوعة من العوامل ، بما في ذلك السكتة الدماغية أو إصابات الدماغ الرضحية أو أورام المخ أو الالتهابات. بالإضافة إلى فقدان القدرة على الكلام ، قد يعاني الأفراد من اضطرابات أخرى في الكلام مثل تعذر الأداء أو عسر الكلام أو التلعثم.



لحسن الحظ ، هناك موارد متاحة لمساعدة المصابين بالحبسة الكلامية واضطرابات الكلام الأخرى. يمكن لأخصائي أمراض النطق واللغة (SLP) تقييم قدرات التواصل لدى الفرد وتصميم خطة علاج مخصصة. الهدف من العلاج هو تحسين مهارات الاتصال ونوعية الحياة العامة للفرد وعائلته.

الصداع المزمن

هذه المضاعفات أكثر شيوعًا عند أولئك الذين أصيبوا بسكتة دماغية نزفية ، حيث قد يؤدي نزيف الدم إلى تهيج الدماغ. يجب ألا تستخدم الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية دون استشارة الطبيب.

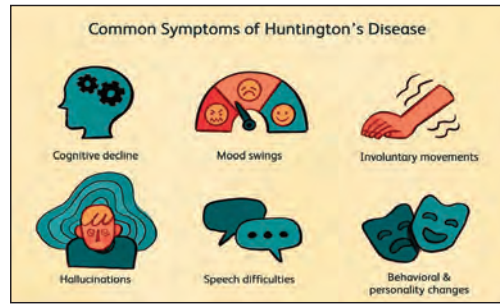


الأمراض العصبية

تشمل الاضطرابات التنكسية العصبية مجموعة واسعة من الحالات التي تنتج عن الضرر التدريجي للخلايا ووصلات الجهاز العصبي الضرورية للتنقل والتنسيق والقوة والإحساس والإدراك. تتسبب الأمراض التنكسية العصبية في تدهور المخ والأعصاب بمرور الوقت. يمكنهم تغيير شخصيتك والتسبب في الارتباك. قد تتطور بعض أمراض الدماغ ، مثل مرض الزهايمر ، مع تقدمك في العمر. يمكن أن تضعف ببطء عمليات ذاكرتك وتفكيرك. تشمل الأمراض التنكسية العصبية الشائعة الأخرى ما يلي:

- مرض هنتنغتون
- التصلب الجانبي الضموري (ALS) ، أو مرض لو جيريج
- مرض باركنسون
- ترنح
- الخرف / اضطراب الذاكرة

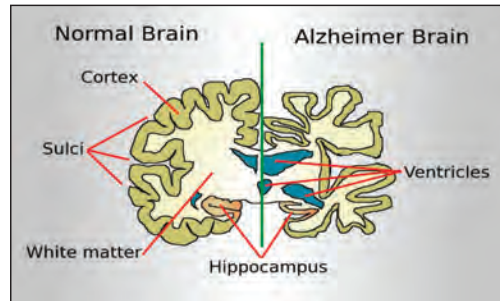
مرض هنتنغتون: مرض وراثي نادر يتسبب في انهيار تدريجي (تنكس) للخلايا العصبية في الدماغ. لمرض هنتنغتون تأثير كبير على القدرات الوظيفية للشخص وعادة ما ينتج عنه اضطرابات في الحركة والتفكير (الإدراك) واضطرابات نفسية. عادة ما يسبب اضطرابات حركية وإدراكية ونفسية مصحوبة بمجموعة واسعة من العلامات والأعراض.



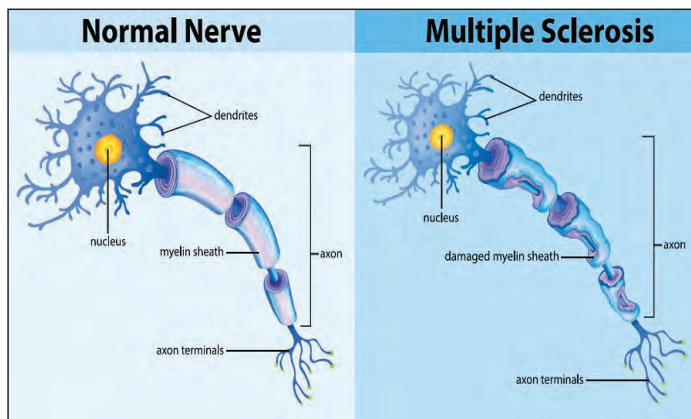
التصلب الجانبي الضموري أو التصلب الجانبي الضموري: هو مرض تنكسي عصبي تدريجي يؤثر على الخلايا العصبية في الدماغ والحبل الشوكي التي تتحكم في حركة العضلات الإرادية. في ALS ، تُفقد الخلايا العصبية الحركية (الخلايا العصبية التي تتحكم في خلايا العضلات) تدريجيًا. مع فقدان هذه الخلايا العصبية الحركية ، تصبح العضلات التي تتحكم فيها ضعيفة ثم تصبح غير وظيفية ، مما يؤدي إلى ضعف العضلات والعجز والموت في النهاية.



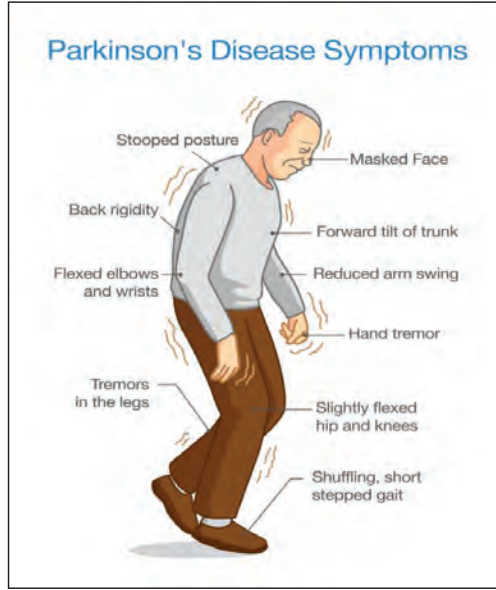
مرض الزهايمر: مرض الزهايمر (AD) هو مرض تنكس عصبي يتميز بتلف مناطق من الدماغ المسؤولة عن التفكير والتعلم والذاكرة أي الإدراك..



التصلب المتعدد (MS): هو مرض طويل الأمد (مزمن) يصيب الجهاز العصبي المركزي. يُعتقد أنه اضطراب في المناعة الذاتية ، وهي حالة يهاجم فيها الجسم نفسه عن طريق الخطأ. في مرض التصلب العصبي المتعدد ، يهاجم الجهاز المناعي الغلاف الواقي (الميالين) الذي يغطي الألياف العصبية ويسبب مشاكل في الاتصال بين دماغك وبقية جسمك. في النهاية ، يمكن أن يسبب المرض تلفًا دائمًا أو تدهورًا للألياف العصبية.

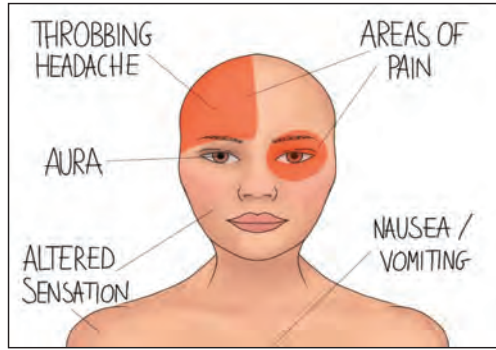


مرض باركنسون: هو حالة تنكسية في الدماغ مرتبطة بالعمر ، مما يعني أنه يتسبب في تدهور أجزاء من الدماغ. من المعروف أنه يتسبب في تباطؤ الحركات والرعشة ومشاكل التوازن وغير ذلك. تحدث معظم الحالات لأسباب غير معروفة ، لكن بعضها موروث.



الخرف: مصطلح واسع يصف فقدان القدرة على التفكير والذاكرة والانتباه والتفكير المنطقي والقدرات العقلية الأخرى. هذه التغييرات شديدة بما يكفي للتدخل في الأداء الاجتماعي أو المهني. اضطرابات عصبية أخرى

الصداع النصفي: حالة وعائية عصبية مزمنة تتميز بصداع شديد يكون عادة من جانب واحد. عادة ما يكون هذا الصداع مصحوبًا برهاب الضوء والغثيان.



الاكتئاب: الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يتسبب في شعور دائم بالحزن وفقدان الاهتمام. يُعرف أيضًا باسم الاضطراب الاكتئابي الرئيسي أو الاكتئاب السريري ، وهو يؤثر على شعورك وتفكيرك وتصرفك ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشكلات العاطفية والجسدية.

القلق: اضطرابات القلق هي نوع من حالات الصحة العقلية. القلق يجعل من الصعب عليك قضاء يومك. تشمل الأعراض الشعور بالعصبية والذعر والخوف بالإضافة إلى التعرق وسرعة ضربات القلب.



جميع الحالات التي ذكرناها حتى الآن هي بعض الحالات الأكثر شيوعًا المتعلقة بالدماغ والتي يمكن أن تؤثر على عامة الناس. من الأهمية بمكان أن نناقش هذه الشروط قبل أن نبدأ ، حتى تتمكن من اتخاذ قرار مستنير بشأن صحتك. ستساعدنا هذه المقدمة الموجزة في تحديد ما إذا كان بروتوكولنا مناسبًا لك أم لا.

احصل على استعداد للشروع في رحلة العافية! يسعدنا أن نشارككم الفوائد المثيرة للمكملات الغذائية والأعشاب وشاي الأعشاب والبذور والزيوت الأساسية التي سنقوم بتضمينها في بروتوكولنا. ستمنحك هذه المقدمة الموجزة نظرة خاطفة على المكونات القوية التي ستساعدك على تحقيق الصحة المثلى.

أهداف بروتوكول إعادة التأهيل لمدة 3 أشهر

قد تشمل الأهداف النموذجية لمرضانا ما يلي:

- تحسين القدرة على التركيز والانتباه
- تذكر وتعلم أشياء جديدة
- أداء أنشطة الحياة اليومية
- تحسين الذاكرة

ماذا سوف تتعلم؟

مرحبًا بكم في بروتوكولنا الذي مدته 3 أشهر والذي سيساعدك في عملية إعادة التأهيل. قام فريقنا بتقسيم عملية الاسترداد بأكملها إلى فئات لن تساعدك فقط على التعافي بشكل أسرع ، بل ستجعلك تشعر بتحسن أكثر من أي وقت مضى. أولاً في القائمة هو المكملات الغذائية المليئة بالعناصر الغذائية لتغذية عملية الشفاء في الجسم.



التالي هو الزيوت الأساسية والبذور والأعشاب التي تعمل العجائب للدماغ. بعد ذلك ، لدينا الأقواس والأجهزة التي ستساعد في إعادة تأهيلك.



لكن ليس هذا كل شيء! تشمل قائمتنا أيضا الأطعمة وشاي الأعشاب والعصائر التي ستزود جسمك بالتغذية التي يحتاجها للشفاء.



أخيرا وليس آخرا ، قمنا بتجميع جميع المعلومات التي تحتاجها في كتاب واحد شامل يغطي كل جانب من جوانب إعادة تأهيلك. لا تنتظر أكثر من ذلك لرؤية النتائج - جرب فئاتنا العشر اليوم وابدأ رحلتك نحو تعافي أفضل!

ما هي المكملات الغذائية؟

المكملات الغذائية هي منتجات غذائية مصممة لتكمل النظام الغذائي للشخص وتوفر العناصر الغذائية الأساسية التي قد تفتقر إلى مدخوله اليومي. وهي متوفرة في العديد من الأشكال المختلفة ، بما في ذلك الحبوب والكبسولات والسوائل والمساحيق وحتى العلكة. يمكن أن تحتوي المكملات الغذائية على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية ، بما في ذلك الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والمستخلصات العشبية. تهدف بعض المكملات الغذائية إلى المساعدة في حالات صحية محددة ، في حين أن البعض الآخر أكثر عمومية ويهدف إلى دعم الصحة العامة والرفاهية. تحتوي هذه المكملات على مجموعة من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن التي ثبت أنها تدعم الوظيفة الإدراكية وتحسينها.



هناك العديد من أنواع المكملات الغذائية المختلفة ، بما في ذلك الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والبروتينات والبروبيوتيك والألياف. الفيتامينات هي العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم بكميات صغيرة من أجل الأداء السليم. هناك 13 نوعا مختلفا من الفيتامينات ، بما في ذلك الفيتامينات A و C و D و E و K ، ولكل منها فوائدها الفريدة. المعادن ضرورية أيضا للصحة المثلى وتشمل الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم. الأحماض الأمينية هي اللبنات الأساسية للبروتين ، وهي ضرورية لنمو العضلات وإصلاحها. البروتينات مهمة لبناء وإصلاح الأنسجة ، ويمكن استخدامها أيضا كمصدر للطاقة. البروبيوتيك هي بكتيريا حية وخميرة مفيدة لصحة الأمعاء والهضم. أخيرا ، الألياف هي نوع من الكربوهيدرات التي لا يستطيع الجسم هضمها ، وهي مهمة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي ، وتنظيم مستويات السكر في الدم ، وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض معينة. في حين أن المكملات الغذائية يمكن أن تكون مفيدة في توفير العناصر الغذائية الإضافية التي قد تفتقر إلى ... بعض الأمثلة الشائعة للمكملات الغذائية تشمل الفيتامينات المتعددة ومساحيق البروتين وأحماض 3 أوميغا الدهنية والبروبيوتيك. لا يقصد من المكملات الغذائية أن تحل محل نظام غذائي صحي ومتوازن بل تكمله. في حين أنها يمكن أن تكون مفيدة لبعض الأفراد ، إلا أنها قد لا تكون ضرورية للجميع. يمكن استخدام المكملات الغذائية لأغراض مختلفة ، بما في ذلك تحسين الأداء الرياضي ، ودعم وظيفة المناعة ، وتعزيز صحة القلب ، والحد من الالتهاب. هناك مجموعة متنوعة من المكملات الغذائية المتاحة في السوق والتي يمكن أن تساعد في حماية صحة دماغنا. أحد المكملات المهمة لصحة الدماغ هو فيتامين ب 12. هذا الفيتامين ضروري لنمو وصيانة الجهاز العصبي ويمكن أن يساعد على تحسين الوظيفة الإدراكية ، وخاصة عند كبار السن. المكملات الغذائية التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل فيتامين C و E يمكن أن تساعد أيضا في حماية صحة الدماغ. تساعد مضادات الأكسدة على تقليل الإجهاد التأكسدي في الدماغ ، مما قد يؤدي إلى تلف الخلايا والتدهور المعرفي. يمكن أن تساعد أيضا في تحسين تدفق الدم إلى الدماغ وتقليل الالتهاب ، وكلاهما مهم للحفاظ على وظائف الدماغ الصحية.

بالإضافة إلى هذه المكملات ، هناك أيضا مكملات عشبية يمكن أن تساعد في حماية صحة دماغنا. الجنكة بيلوبا ، على سبيل المثال ، ثبت أنها تحسن تدفق الدم إلى الدماغ وتحسن الوظيفة الإدراكية. باكوبا مونيري هو عشب آخر ثبت أنه يحسن الذاكرة والوظيفة المعرفية. من المهم ملاحظة أنه على الرغم من أن المكملات الغذائية يمكن أن تكون مفيدة لحماية صحة دماغنا ، إلا أنه لا ينبغي استخدامها كبديل لنظام غذائي صحي ونمط حياة. إن تناول نظام غذائي متوازن يتضمن الكثير من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام ، والحصول على قسط كاف من النوم مهم أيضا للحفاظ على وظائف الدماغ الصحية. ومع ذلك ، بالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون الحصول على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجونها من نظامهم الغذائي ، يمكن أن تكون المكملات الغذائية إضافة مفيدة لدعم صحة الدماغ.



ما هي الزيوت الأساسية؟

الزيوت الأساسية هي مستخلصات نباتية عالية التركيز تحمل العطر الطبيعي وجوهر نبات معين. يتم استخراج هذه الزيوت من أجزاء النبات المختلفة ، بما في ذلك الأوراق والزهور والجذور واللحاء ، وهي معروفة بخصائصها العلاجية. تم استخدام الزيوت الأساسية لعدة قرون في العلاج بالروائح ، وهو شكل من أشكال الطب البديل الذي يستخدم المستخلصات النباتية الطبيعية لتعزيز الرفاهية الجسدية والعاطفية. يعتقد أن هذه الزيوت لها مجموعة من الفوائد الصحية ، مثل تقليل التوتر والقلق ، وتعزيز الاسترخاء ، وتحسين نوعية النوم.

تشتهر الزيوت الأساسية مثل اللافندر والبابونج والنعناع بأثارها المهدئة ويمكن أن تساعد في تقليل مستويات التوتر ، مما يؤدي إلى تحسين الوظيفة الإدراكية والنوم بشكل أفضل وتقليل الالتهاب. بالإضافة إلى أثارها المهدئة ، تحتوي الزيوت الأساسية أيضا على خصائص مضادة للأكسدة يمكن أن تساعد في حماية الدماغ من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. ثبت أن الزيوت الأساسية مثل اللبان وإكليل الجبل تعمل على تحسين الذاكرة والوظيفة الإدراكية ، مما يجعلها مفيدة للأفراد المصابين بمرض الزهايمر أو الخرف. يمكن أن تفيد الزيوت الأساسية أيضا الصحة العامة عن طريق تعزيز المناعة وتقليل الالتهاب. تحتوي الزيوت مثل شجرة الشاي والأوكالبتوس على خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات يمكن أن تساعد في محاربة العدوى ، في حين أن الزيوت مثل الزنجبيل والكرام يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم. من المهم ملاحظة أنه يجب استخدام



الزيوت الأساسية بحذر وتحت إشراف أخصائي الرعاية الصحية. في حين أنها يمكن أن توفر العديد من الفوائد ، فإنها ... يجب تخفيف الزيوت الأساسية قبل الاستخدام ويجب عدم تناولها دون مشورة ممارس مؤهل. في الختام ، للزيوت الأساسية العديد من الفوائد المحتملة للدماغ والصحة العامة. يمكن أن تساعد في تقليل التوتر وتحسين الوظيفة الإدراكية وتعزيز المناعة وتقليل الالتهاب. ومع ذلك ، من المهم استخدامها بأمان وتحت إشراف أخصائي الرعاية الصحية.

كيفية استخدام هذه الزيوت الأساسية في حياتنا اليومية؟

إذا كنت مهتما بمدى فعالية الزيوت الأساسية ، وأنها يجب استخدامه لدعم أهدافك الصحية ، فمن المفيد معرفة طرق مختلفة لاستخدام الزيوت الأساسية المفضلة لديك. فيما يلي بعض الطرق الشائعة التي يمكنك من خلالها استخدامها في حياتك اليومية أثناء عملك نحو العافية.

الروائح

الروائح العطرية هي علاج علاجي شامل يستخدم مستخلصات نباتية طبيعية من أجزاء الزهور والأعشاب والأشجار ، مثل اللحاء والجذور والقشور والبتلات لتعزيز الصحة والرفاهية. في بعض الأحيان يطلق عليه العلاج بالزيت العطري. يستخدم العلاج العطري الزيوت العطرية الطبيعية لتحسين صحة الجسم والعقل والروح. يعزز الصحة الجسدية والعاطفية. وقد استخدم الروائح لعدة قرون. عند استنشاقها ، تنتقل جزيئات الرائحة في الزيوت الأساسية من الأعصاب الشمية مباشرة إلى الدماغ وتؤثر بشكل خاص على اللوزة ، المركز العاطفي للدماغ.



كيف يعمل العلاج بالروائح

يعتقد الخبراء أن العلاج العطري ينشط مناطق في أنفك تسمى مستقبلات الرائحة ، والتي ترسل رسائل عبر جهازك العصبي إلى دماغك. قد تنشط الزيوت مناطق معينة من دماغك ، مثل الجهاز الحوفي ، الذي يلعب دورا في عواطفك. يمكن أن يكون لها أيضا تأثير على منطقة ما تحت المهاد ، والتي قد تستجيب للزيت عن طريق إنشاء مواد كيميائية في الدماغ مثل السيروتونين. يمكن أيضا امتصاص الزيوت الأساسية من قبل الجلد. قد يضيف المعالج بالتدليك قطرة أو اثنتين من وينترجرين إلى الزيت للمساعدة في استرخاء العضلات المشدودة أثناء التدليك. قد تضيق شركة العناية بالبشرة اللافندر إلى أملاح الاستحمام لإنشاء نقع مهدئ؛ هذه الزيوت العشبية الصغيرة عطرية قوية ويمكنها إرخاء العقل بسرعة مع إبقائك في حالة تأهب وتركيز.

- يعمل العلاج بالروائح من خلال حاسة الشم وامتصاص الجلد باستخدام منتجات مثل هذه:
- الناشر والبخاخات العطرية أجهزة الاستنشاق
- أملاح الاستحمام
- زيوت الجسم أو الكريمات أو المستحضرات للتدليك أو التطبيق الموضعي.
- الكمادات الساخنة والباردة

أقنعة الطين

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام الزيوت الأساسية:

انشرها

يمكنك نشر الزيوت الأساسية ، وهو نوع من العلاج العطري. إنها طريقة رائعة لتغيير مزاجك بسرعة. أثناء الشهيق ، تحفز رائحة الزيت على الفور الجهاز العصبي المركزي ، مما يؤدي إلى استجابة عاطفية. يمكن أن يقلل من استجابة القلق والتوتر بسرعة. امزج الزيوت الأساسية والماء في ناشر الزيت العطري وقم بتشغيل السحر. الناشر هو جهاز يقوم بتفريق جزيئات الزيت الصغيرة في جميع أنحاء الغرفة حتى تتمكن من استنشاقها. اتبع إرشادات الناشر للحصول على نسبة الزيت إلى الماء الصحيحة.



هناك العديد من طرق العلاج العطري الأخرى. أيا كانت الطريقة التي تختارها ، تجنب الاتصال المباشر بالزيت العطري وقم بتخفيفه أولا.

- تشمل طرق العلاج العطري الأخرى ما يلي:

التبخير الجاف. ضع بضع قطرات من الزيت العطري على كرة قطنية وشم الرائحة أثناء تفريقها.



الطريقة القديمة. خذ نفسا عميقا من الرائحة بعد فتح الزجاجا.



استنشاق البخار. ضع بضع قطرات من الزيت العطري في وعاء من الماء الساخن. ضع رأسك فوق الوعاء ، ومنشفة فوق رأسك وتنفس البخار.



إكسسوارات العلاج العطري: قلائد وأساور وسلاسل مفاتيح مصنوعة من مواد ماصة تضع عليها الزيوت الأساسية وتشمها طوال اليوم.



البخاخات العطرية

رذاذ الروائح هو مزيج بسيط من الماء والزيوت الأساسية. في بعض الأحيان هناك مكونات إضافية أيضا (مثل المذيب). قد تسمع رشاشات العلاج العطري التي تسمى بالأسماء البديلة التالية رذاذ العلاج بالروائح ، رذاذ العلاج العطري ، رذاذ العلاج بالروائح.



نصائح لاستخدام البخاخات العطرية

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام رذاذ العطور العطري:

1. رش القليل على وسادتك لمساعدتك على النوم ليلا.
2. جدد سيارتك ببضع رشات بدلا من استخدام معطر هواء السيارة القياسي.
3. استخدم البخاخة كعطر شخصي ، بدلا من عطر تجاري.
4. استخدمه كمعطر للجو في الحمام أو المطبخ لتفريق الروائح الكريهة.
5. جدد الغسيل باستخدام رشاش.

ساعد في تهدئة الطفل برش من الرش على فراشه.

هناك كل أنواع الزيوت الأساسية التي يمكنك إضافتها إلى رشاش. فقط تأكد من اختيار مزيج الزيت العطري المناسب لموقفك. على سبيل المثال ، تشمل الزيوت العطرية المهدئة اللافندر ، وتشمل الزيوت الرومانسية يلانغ يلانغ ، وتشمل الزيوت الأساسية الراقية البرتقال الحلو والزيوت الأساسية المطهرة تشمل شجرة الشاي.

• التطبيقات الموضعية: مزيج من الزيوت الأساسية مع زيت ناقل مثل زيت الزيتون أو الجوجوبا أو زيت جوز الهند الذي يمكن تدليكه على الجلد. لأن الزيوت الأساسية مركزة ، فإنها يمكن أن تسبب تهيج. تجنب استخدامها بكامل قوتها على الجلد. ستتم مناقشة كيفية استخدام الزيوت الأساسية للتدليك لاحقا بالتفصيل.

• لفة على بشرتك. يمكنك أيضا تطبيق الزيوت الأساسية على بشرتك ، حيث يتم امتصاصها في جسمك. يجب عدم تطبيق معظم الزيوت الأساسية مباشرة على بشرتك دون تخفيفها. مع استثناءات قليلة ، من الأفضل تخفيف الزيت العطري بزيت ناقل ، مثل زيت جوز الهند أو الجوجوبا ، لتجنب تهيج الجلد. عادة ، بضع قطرات من الزيت العطري إلى أونصة من الزيت الناقل هي التركيز.



لإجراء اختبار الحساسية:

1. قم بتخفيف الزيت العطري في زيت ناقل بضعف التركيز الذي تخطط لاستخدامه.
 2. افركي الخليط في منطقة بحجم الربع داخل الساعد.
- إذا لم يكن هناك استجابة تحسسية في غضون 24 إلى 48 ساعة ، فيجب أن تكون آمنة للاستخدام.

أشياء يجب تذكرها:

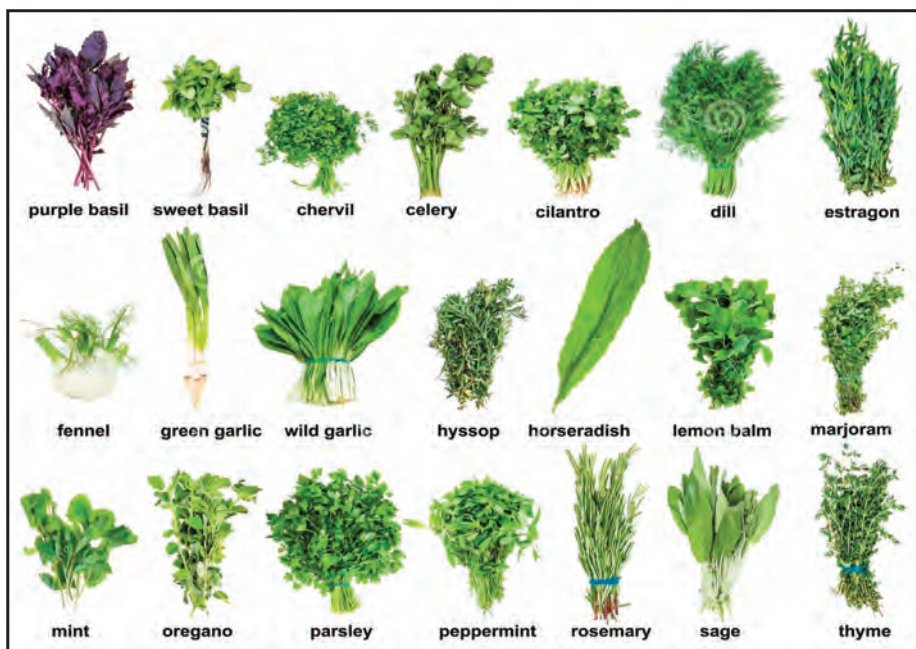
- الزيوت الأساسية قوية جدا ، ضع في اعتبارك سبب وكيفية استخدامها. يتم استخدام كميات صغيرة فقط عادة بضع قطرات فقط.
 - من الجيد أيضا عدم استخدامها بشكل روتيني ، حيث يمكن لجسمك التعود عليها ، مما يقلل من فعاليتها.
- يمكنك استخدام هذه وحدها أو في أي مجموعة.

ما هي الأعشاب؟

تشير الأعشاب إلى النباتات التي تستخدم للأغراض الطبية أو الطهي أو العطرية. عادة ما تكون أوراق النباتات أو أزهارها أو سيقانها أو جذورها ويمكن استخدامها بأشكال مختلفة مثل الشاي أو الكبسولات أو الصبغات أو الزيوت الأساسية. فوائد الأعشاب لصحتنا عديدة. لقد تم استخدامها لعدة قرون لعلاج الأمراض والظروف المختلفة وهي معروفة بخصائصها العلاجية. بعض الأعشاب الأكثر شيوعا المستخدمة للأغراض الطبية تشمل الزنجبيل والثوم والكرمك والبابونج. يعرف الزنجبيل بخصائصه المضادة للالتهابات وغالبا ما يستخدم لعلاج الغثيان والقيء. يشتهر الثوم بخصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات ويستخدم لعلاج الالتهابات. الكرمك معروف بخصائصه المضادة للأكسدة ويستخدم لتقليل الالتهاب والألم. يعرف البابونج بأثاره المهدئة وغالبا ما يستخدم لعلاج القلق والأرق.

بالإضافة إلى خصائصها الطبية ، تستخدم الأعشاب أيضا في الطهي لإضافة نكهة إلى الأطباق. تستخدم الأعشاب مثل الريحان والزعتر وإكليل الجبل بشكل شائع في مطبخ البحر الأبيض المتوسط ، بينما تستخدم الكزبرة والكمون في المطبخ المكسيكي. الأعشاب لا تضيف نكهة إلى الأطباق

فحسب ، بل توفر أيضا العديد من الفوائد الصحية. على سبيل المثال ، يعرف الريحان بخصائصه المضادة للالتهابات والبكتيريا ، بينما يعرف الزعتر بتعزيز جهاز المناعة..



علاوة على ذلك ، تستخدم الأعشاب أيضا في العلاج بالروائح ، وهو استخدام الزيوت الأساسية لتعزيز الصحة البدنية والعقلية. تستخدم الزيوت الأساسية مثل اللافندر والنعناع والأوكالبتوس بشكل شائع في العلاج بالروائح لتقليل التوتر والقلق وتعزيز الاسترخاء. يشتهر اللافندر بأثاره المهدئة ، بينما يعرف النعناع بتحسين التركيز والتركيز. في الختام ، تم استخدام الأعشاب لعدة قرون لعلاج الأمراض والظروف المختلفة ، وإضافة نكهة إلى الأطباق ، وتعزيز الصحة البدنية والعقلية. إنها إضافة ممتازة لأي نظام غذائي ويمكن استخدامها بأشكال مختلفة لجني فوائدها. عند استخدامها بشكل صحيح ، يمكن أن تكون الأعشاب أداة قوية للحفاظ على صحة جيدة وتعزيز الرفاه العام.

ما هو شاي الاعشاب؟

شاي الأعشاب هو مشروب مصنوع من نقع الأعشاب أو التوابل أو غيرها من المواد النباتية في الماء الساخن. يعرف شاي الأعشاب أيضا باسم ti-sane. يمكنك عمل مغلي عشبي باستخدام الأعشاب أو الجذور أو حتى التوابل ، مع حذف مسحوق الشاي أو الأوراق. نظرا لأن هذا الشاي لا يأتي من نبات شاي الكاميليا سينينسيس ، فهو خال من الكافيين وغالبا ما يشرب لخصائصه الصحية الطبيعية الوفيرة. توفر بعض الأعشاب أكبر الفوائد عند غرسها في الماء ، ويعد تخمير الشاي طريقة رائعة لتحقيق هذا الهدف. من خلال طرق الاستخراج المائي ، يمكنك استخلاص المركبات المفيدة من الأعشاب ، مما يتيح لك تجربة الفوائد والاستمتاع بقوامها ولونها ورائحتها.



تاريخ

في الصين ، ينطق الشاي على أنه "tu" يعني عشبا مرا. إذا كنت قد تذوقت أوراق الشاي أو حبوب الشاي المطحونة ، فأنت تعرف الطعم. في لغة الماندرين الكلمة هي "تشا" ، وهكذا أصبحت "تشاي" في الهند.



في البداية ، لم يكن الشاي مشروباً ترفيهياً ، وكان يستخدم لفوائده الصحية. تم غلي أوراق الشاي في الماء لإعداد مشروب مركز ، مثل الدواء. مع مرور القرون ، تماماً مثل كل شيء آخر ، تطورت تقنيات صنع الشاي أيضاً. يعد شاي الأعشاب خياراً مثالياً للمشروبات في بداية يومك ، ويصنع مشروباً دافئاً قبل الذهاب إلى الفراش ، ويختار مشروباً جيداً بين وجباتك أيضاً.

يمكنك شرب شاي الأعشاب ساخناً أو بارداً ، ولأنها تأتي بدون الكافيين ، يمكن الاستمتاع بها في أي وقت من النهار أو الليل. تماماً مثل وجود الكثير من النباتات والمواد النباتية هناك ، هناك الكثير من أنواع الشاي العشبية المختلفة أيضاً. بعض أنواع شاي الأعشاب الأكثر شيوعاً تشمل:

- شاي البابونج
- شاي بالنعناع
- شاي الزنجبيل
- شاي الكركم
- شاي الكركديه
- شاي الرويبوس
- شاي البلسان
- شاي القرفة

فوائد شاي الأعشاب

بالنظر إلى نمط حياة سكان الحضرة هذه الأيام ، فإن شاي الأعشاب هو نعمة للبشرية لأنه يوفر فوائد محددة - بما في ذلك الهضم وإزالة السموم وفقدان الوزن. غني بمضادات الأكسدة والمعادن والفيتامينات ، فهو لا يجعل جسمك صحياً فحسب ، بل يساعد أيضاً في الاسترخاء والتعافي وإنعاش عقلك.

1. مكافحة الشيخوخة

تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في شاي الأعشاب في إبطاء عملية الشيخوخة. كما أنها تمنع تلف الجذور الحرة وتعيد عمر خلاياك في الجسم. هذا يجعل بشرتك تبدو خالية من العيوب وأصغر سناً.



2. تخفيف التوتر والقلق

شاي الأعشاب يهدئ ويريح العقل ، ويخفف من التوتر والقلق. نظرا لأنه يهدئ العقل ، فإن شرب شاي الأعشاب قبل النوم يساعد أيضا الأشخاص الذين يعانون من الأرق..



شاي البابونج هو واحد من أفضل أنواع الشاي لتخفيف التوتر وصعوبة النوم. قد يعمل التأثير المريح أيضا كمضاد خفيف للاكتئاب بالنسبة للبعض لأنه يحفز الدماغ على تقليل مشاعر الاكتئاب.

3. ازالة السموم

إنها أفضل طريقة لإزالة السموم من جسمك بشكل منتظم حيث يسهل تحضير كوب من شاي الأعشاب.



4. يحارب البرد

شاي الأعشاب رائع لعلاج البرد. عشب شجرة الشيخ هو واحد من الأفضل لمحاربة البرد لأنه يحتوي على خصائص تنظف الممرات الأنفية وتوقف السعال الشديد. يمكن أن يقلل أيضا من أعراض الربو.



5. يحسن الهضم

واحدة من الفوائد الصحية العظيمة لشاي الأعشاب هي أنها تساعد في تكسير الدهون وتسريع إفراغ المعدة. عند القيام بذلك ، يمكنهم تقليل أعراض عسر الهضم والانتفاخ والقيء. بعض من أفضل أنواع الشاي لهذه الأعراض هي الهندباء والبابونج والقرفة والنعناع وشاي الزنجبيل.

6. يعزز جهاز المناعة

مضادات الأكسدة والفيتامينات الموجودة في شاي الأعشاب رائعة للمساعدة في مكافحة الأمراض والالتهابات. يمكن أن تحمي من الإجهاد التأكسدي وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. بعض من أفضل أنواع شاي الأعشاب لتعزيز جهاز المناعة لديك هي شاي البلسان وإشنسا والزنجبيل وعرق السوس.



7. يقلل الالتهاب

الشرب اليومي من شاي الأعشاب يمكن أن يساعد بشكل كبير أولئك الذين يعانون من التهاب المفاصل. شاي الأعشاب يمكن أن يقلل من الألم والتورم والتعب في المفاصل. الزنجبيل هو في الواقع واحد من أفضل الأعشاب لتخفيف الالتهاب ، بسبب مكونه الرئيسي ، الزنجبيل. هذا يجعل الشاي علاجاً مثالياً للآلام المفاصل والعضلات.

8. انخفاض ضغط الدم

بدلاً من تناول حبوب منع الحمل ، حاول شرب شاي الأعشاب لخفض ضغط الدم بدلاً من ذلك. شاي الأعشاب مثل الكركديه يمكن أن يقلل من ضغط الدم دون أي آثار جانبية سلبية بسبب المواد الكيميائية التي يحتوي عليها.



9. عظيم لصحة الجلد

شاي الأعشاب هو علاج مفيد لحب الشباب ، دون الآثار الجانبية التي تسببها بعض الأدوية. يمكن تناول الشاي بشكل طبيعي أو عن طريق وضع الشاي مباشرة على الجلد. يعتبر شاي الرويوس والبابونج من أفضل أنواع الشاي لعلاج البشرة بسبب مضادات الأكسدة والخصائص المضادة للبكتيريا. قد يعمل شاي النعناع أيضاً لأنه يقلل من ظهور حب الشباب.

بغض النظر عن مزيج الأعشاب الذي تختاره ، يمكنك تحضير الشاي من المزيج المفضل لديك من الأعشاب الطازجة أو الجافة. ما عليك سوى ملء مصفاة الشاي بمزيج الأعشاب الخاص بك ونقعها في كوب من الماء الساخن لصنع مشروبك الساخن. لدعم الاستدامة البيئية ، اختر مصفاة شاي قابلة لإعادة الاستخدام مصنوعة من المعدن أو السيليكون أو القماش. حقق أقصى استفادة من أوراقك الطازجة واستمتع بكوب مهدئ من شاي الأعشاب المصنوع من الأعشاب الطازجة في حديقتك.



تعليمات لجعل شاي الأعشاب:

إذا كان لديك أعشاب طازجة في حديقتك ، فيمكنك إزالة الأوراق من سيقان النباتات وتقطيعها تقريبا لكشف مساحة السطح. إذا لم يكن لديك أعشاب طازجة متاحة ، يمكنك أيضا استخدام الأعشاب المجففة أو الأوراق للحصول على نتائج مماثلة.



- تهدف إلى حوالي 2 ملاعق كبيرة من الأعشاب لكل كوب من الماء (قد تختلف القياسات اعتمادا على الأعشاب).
- سخني الماء ومزيج الأعشاب وارفعيه عن النار قبل أن يغلي الماء مباشرة.
- اترك الشاي ينقع لمدة 10-5 دقائق حسب القوة المرغوبة للشاي.
- صفي الشاي من خلال مصفاة أو شبكة دقيقة في إبريق الشاي أو الكوب.
- قدمها ساخنة أو ضعها في التلاجة للشاي المثلج. أضف قطرة من العسل أو شراب القيقب إذا رغبت في ذلك.

ما هي البذور؟

تعريف البذور الرسمي هو نوع من النباتات الجنينية المحاطة بغطاء خارجي واقٍ. يتم إنتاج البذور بواسطة بويضة النبات بعد إخصابها بواسطة حبوب اللقاح وتتكون من هيكليين رئيسيين: الجنين وطبقة البذور.



البذور هي القوى الصغيرة الغنية بالمغذيات التي توجد غالبا في الفواكه والخضروات والمكسرات. فهي مصدر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف والدهون الصحية. تأتي البذور بأشكال وأحجام وألوان مختلفة وملئمة بالعناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها جسمنا ليعمل بشكل صحيح. بعض البذور الأكثر شعبية تشمل بذور الشيا وبذور الكتان وبذور اليقطين وبذور عباد الشمس والقنب وبذور السمسم.

فوائد البذور:

البذور مفيدة بشكل لا يصدق لصحتنا. فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تحمي خلايانا من الجذور الحرة وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والسكري. البذور هي أيضا مصدر ممتاز للألياف ، والتي تدعم الهضم الصحي وتقلل من خطر الإمساك والانتفاخ ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى. يساعد المحتوى العالي من الألياف في البذور أيضا على تقليل مستويات الكوليسترول ، مما يقلل بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب. بالإضافة إلى الألياف ، فإن البذور غنية أيضا بالدهون الصحية ، بما في ذلك أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية ، والتي تعتبر ضرورية لصحة الدماغ وصحة القلب والرفاهية العامة. تدعم هذه الدهون الصحية أيضا صحة الجلد والشعر والأظافر. البذور هي أيضا مصدر كبير للبروتين النباتي ، وهو أمر مهم لنمو العضلات وإصلاحها ، والحفاظ على صحة العظام والجلد والشعر. البذور متعددة الاستخدامات بشكل لا يصدق ويمكن دمجها بسهولة في نظام غذائي صحي. يمكن إضافتها إلى العصائر واللبن و OA ... البذور مفيدة بشكل لا يصدق لصحتنا. فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تحمي خلايانا من الجذور الحرة وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والسكري. البذور هي أيضا مصدر ممتاز للألياف ، والتي تدعم الهضم الصحي وتقلل من خطر الإمساك والانتفاخ ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى. يساعد المحتوى العالي من الألياف في البذور أيضا على تقليل مستويات الكوليسترول ، مما يقلل بدوره من خطر الإصابة بأمراض

القلب. بالإضافة إلى الألياف ، فإن البذور غنية أيضا بالدهون الصحية ، بما في ذلك أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية ، والتي تعتبر ضرورية لصحة الدماغ وصحة القلب والرفاهية العامة. تدعم هذه الدهون الصحية أيضا صحة الجلد والشعر والأظافر. البذور هي أيضا مصدر كبير للبروتين النباتي ، وهو أمر مهم لنمو العضلات وإصلاحها ، والحفاظ على صحة العظام والجلد والشعر. البذور متعددة الاستخدامات بشكل لا يصدق ويمكن دمجها بسهولة في نظام غذائي صحي. يمكن إضافتها إلى العصائر واللبن و OA ... البذور مفيدة بشكل لا يصدق لصحتنا. فهي غنية بمضادات الأكسدة التي تحمي خلايانا من الجذور الحرة وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والسكري. البذور هي أيضا مصدر ممتاز للألياف ، والتي تدعم الهضم الصحي وتقلل من خطر الإمساك والانتفاخ ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى. يساعد المحتوى العالي من الألياف في البذور أيضا على تقليل مستويات الكوليسترول ، مما يقلل بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب. بالإضافة إلى الألياف ، فإن البذور غنية أيضا بالدهون الصحية ، بما في ذلك أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية ، والتي تعتبر ضرورية لصحة الدماغ وصحة القلب والرفاهية العامة. تدعم هذه الدهون الصحية أيضا صحة الجلد والشعر والأظافر. البذور هي أيضا مصدر كبير للبروتين النباتي ، وهو أمر مهم لنمو العضلات وإصلاحها ، والحفاظ على صحة العظام والجلد والشعر. البذور متعددة الاستخدامات بشكل لا يصدق ويمكن دمجها بسهولة في نظام غذائي صحي. يمكن إضافتها إلى العصائر واللبن و OA ...

قبل أن نبدأ البروتوكول ، نحتاج إلى الانتباه إلى بعض ما يجب فعله وما لا يجب فعله لمنع أنفسنا من بعض الأنشطة التي قد تؤدي في النهاية إلى تلف الدماغ. كأفراد ، لدينا جميعا القدرة على اتخاذ الخيارات التي يمكن أن تؤثر على صحتنا الجسدية والعقلية ، وأحد أهم العوامل التي تساهم في صحتنا العامة هو نظامنا الغذائي وأسلوب حياتنا..

تدابير وقائية:

هناك عدد من الأشياء التي يجب على الناس تجنبها من أجل منع تلف الدماغ. يعتبر الدماغ من أهم الأعضاء في الجسم ، ومن المهم العناية به.



1. من أهم الأشياء التي يجب على الناس تجنبها هو التدخين. يمكن أن يسبب التدخين تلفا للدماغ ويزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والمشاكل الصحية الأخرى.



2. شيء آخر يجب على الناس تجنبه هو الاستهلاك المفرط للكحول. شرب الكثير من الكحول يمكن أن يؤدي إلى تلف في الدماغ ومشاكل صحية أخرى.



3. يجب على الناس أيضا تجنب تعاطي المخدرات ، لأنها يمكن أن تسبب ضررا للدماغ. يمكن أن يؤدي تعاطي المخدرات إلى الإدمان ، مما قد يسبب عددا من المشكلات الصحية ، بما في ذلك تلف الدماغ.

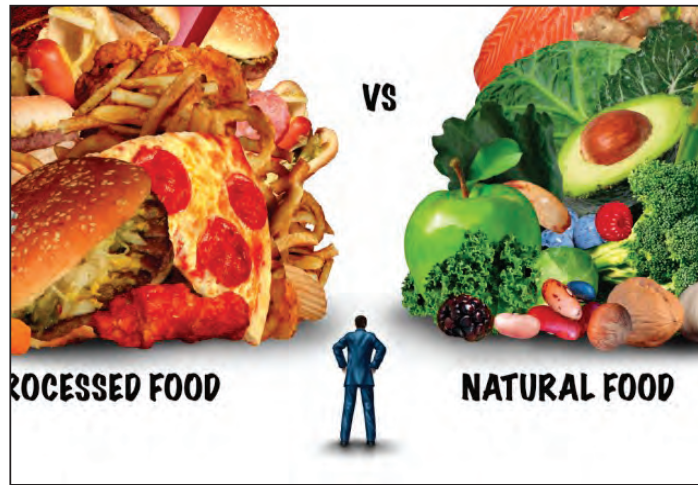


4. من المهم أيضا تجنب إصابات الرأس ، لأنها يمكن أن تسبب تلفا في الدماغ. وهذا يشمل تجنب الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي بدون معدات واقية مناسبة وعدم ارتداء خوذة عند ركوب الدراجة أو الدراجة النارية. يمكن أن يساعد ارتداء الخوذات أثناء ركوب الدراجات أو ممارسة الرياضة واستخدام أحزمة الأمان أثناء القيادة وتجنب الأنشطة الخطرة مثل القفز بالحبال والقفز بالمظلات في منع إصابة الرأس.



5. يجب على الناس أيضا تجنب الإجهاد ، لأنه يمكن أن يسبب ضررا للدماغ. يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى القلق والاكتئاب والمشاكل الصحية الأخرى التي يمكن أن يكون لها تأثير على الدماغ.

6. بالإضافة إلى ذلك ، يجب على الناس تجنب تناول الأطعمة المصنعة والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسكر ، لأنها يمكن أن تسبب ضررا للدماغ. يمكن أن يوفر النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون العناصر الغذائية الأساسية التي تدعم وظائف المخ.



7. يجب على الناس أيضا تجنب البقاء مستيقظين حتى وقت متأخر وعدم الحصول على قسط كاف من النوم. قلة النوم يمكن أن تسبب ضررا للدماغ وتؤدي إلى عدد من المشاكل الصحية. من المهم الحصول على قسط كاف من النوم كل ليلة للتأكد من أن الدماغ يعمل في أفضل حالاته..



8. تشمل الأشياء الأخرى التي يجب على الناس تجنبها التعرض للسموم ، مثل الرصاص والزنبق ، وعدم ارتداء حزام الأمان عند القيادة أو ركوب السيارة.

9. بالإضافة إلى ذلك ، يجب على الناس ممارسة الرياضة بانتظام ، لأن التمرين مهم للحفاظ على صحة الدماغ.

10. يمكن أن يساعد الانخراط في أنشطة مثل القراءة أو حل الألغاز أو تعلم مهارات جديدة في الحفاظ على نشاط الدماغ ومنع التدهور المعرفي.

11. من المهم أيضا الاهتمام بصحتك العقلية ، لأن مشاكل الصحة العقلية يمكن أن يكون لها تأثير على الدماغ. أنشطة مثل اليوغا والتأمل وتمارين التنفس هي أفضل طريقة للحفاظ على صحتك العقلية في أقصى حد.

من خلال اتباع نمط حياة صحي ، وحماية رأسك ، والبقاء نشطا عقليا ، وإدارة مستويات التوتر ، يمكنك تعزيز صحة الدماغ ومنع الضرر المحتمل.

بروتوكول الشهر الأول:

1. مكملات غذائية جيدة للدماغ



إن العناية بصحة دماغنا أمر ضروري بالنسبة لنا للحفاظ على نمط حياة صحي. تتمثل إحدى طرق تعزيز وظائف الدماغ في تناول المكملات الغذائية المفيدة للدماغ. هناك أنواع مختلفة من المكملات الغذائية التي يمكن أن تحسن صحة الدماغ ، وإليك بعضها من أفضلها التي قمنا بتنسيقها لك:

1. منشط الـدهن الدماغ والتركيز: يجمع بين عدد من الأحماض الأمينية القوية مثل ثنائي ميثيل أمينو إيثانول-(L) ، (DMAE Bitartrate) ، L-الجلوتامين ، L-التيروزين ، وغابا، والتي تعزز النشاط العصبي مع المستخلصات النباتية مثل باكوبا التي تغير الكيمياء العصبية لتحسين التركيز، والتعلم، والذكاء.



2. اشواغاندا : اشواغاندا ، المعروف أيضا باسم الجينسنغ الهندي ، هو عشب قوي تم استخدامه لعدة قرون في طب الايورفيدا التقليدي. واحدة من أكثر الفوائد المعروفة للأشواغاندا هي قدرتها على تعزيز وظائف المخ. أظهرت الدراسات أن أشواغاندا يمكن أن تحسن الذاكرة والوظيفة الإدراكية ، بل وتساعد في تقليل أعراض القلق والاكتئاب. تحتوي أشواغاندا على مركبات تسمى ويثانوليدات ، والتي يعتقد أنها مسؤولة عن آثارها المعززة للمعرفة. تعمل هذه المركبات عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي والالتهابات في الدماغ ، والتي يمكن أن تلحق الضرر بخلايا الدماغ وتضعف الوظيفة الإدراكية. بالإضافة إلى ذلك ، ثبت أن أشواغاندا تزيد من إنتاج الأسيتيل كولين ، وهو ناقل عصبي مهم للتعلم والذاكرة.



DRSOUS.CA Ashwagandha to help individuals calm stress hormones

Regular price: \$28.00 CAD
Amount: 60 capsules
Gross Weight: 0.25lb (113g)

Ashwagandha is an ancient herb used in Ayurvedic medicine of India. Many bioactive substances, including alkaloids, flavonoids, glycosides, steroids, and steroidal lactones, are present in ashwagandha.

- To reduce anxiety (strong feelings of worry) & stress
- To reduce joint pain
- To help with diabetes

Supplement Facts

	Amount Per % Daily Value
Organic Ashwagandha (Withania somnifera) (root)	1000mg
Organic Black Pepper (Piper nigrum) (fruit)	10mg

*Daily Value not established.

Inactive Ingredients: Pullulan capsules.

A specific channel for Ashwagandha on YouTube

Paradise Wellness | Dr. Soles | www.drsoles.ca

3. فيتامين ب 12: هذا الفيتامين ضروري للحفاظ على وظيفة الأعصاب الصحية وتكوين خلايا الدم الحمراء. يحتاج الدماغ إلى كميات كافية من فيتامين ب 12 ليعمل على النحو الأمثل. يساعد الفيتامين في الحفاظ على غمد المايلين ، وهو الغطاء الواقي للألياف العصبية. يساعد هذا الغطاء على نقل الإشارات العصبية بكفاءة وسرعة في جميع أنحاء الجسم. يمكن أن يؤدي نقص فيتامين ب 12 إلى ضعف إدراكي وفقدان الذاكرة وأعراض عصبية أخرى. كما تم ربطه بزيادة خطر الإصابة بالاكتهاب واضطرابات المزاج الأخرى..



B-12 Drops

B12 complex contains: Riboflavin-required for the proper development and function of the skin, lining of the digestive tract, biotin-required for the proper function of fats and sugars in the body and to maintain healthy tissue, Vitamin B6-needed to maintain proper energy levels. B12 is a critical vitamin that is required for proper development of many body systems and tissues. Deficiency of B12 can lead to many problems such as memory loss and fatigue.

A specific channel for B-12 Drops on YouTube

Paradise Wellness | Dr. Soles | www.drsoles.ca

4. مركب مستخلص الفطر: تحتوي أنواع معينة من الفطر ، مثل عرف الأسد وريشي ، على مركبات لها خصائص عصبية وتنكسية عصبية. وقد ثبت أن هذه المركبات تحفز إنتاج عوامل نمو الأعصاب ، والتي يمكن أن تساعد في إصلاح الخلايا العصبية التالفة وتعزيز نمو الخلايا الجديدة. في حالة إصابات الدماغ ، قد تكون كبسولات مستخلص الفطر مفيدة بشكل خاص في تقليل الالتهاب وتعزيز الشفاء. يمكن أن تسبب إصابات الدماغ الرضحية تورما والتهابا في الدماغ ، مما قد يؤدي إلى مزيد من الضرر وإضعاف الوظيفة. قد تساعد الخصائص المضادة للالتهابات لمستخلصات الفطر في تقليل هذا الالتهاب وتعزيز الشفاء ، مما قد يؤدي إلى نتائج أفضل لأولئك الذين يعانون من إصابات الدماغ. بالنسبة للأفراد الذين يعانون من أمراض الدماغ التنكسية ، مثل مرض الزهايمر أو مرض باركنسون ، قد تقدم كبسولات مستخلص الفطر بعض الأمل في إبطاء تطور هذه الحالات. الخصائص العصبية لل ... قد تساعد المستخلصات في تحسين الوظيفة الإدراكية والذاكرة لدى الأفراد الذين يعانون من حالات الدماغ التنكسية.



23. DRSOUS.CA Mushroom Extract Complex
 Regular price \$29.00 CAD
 Product Amount: 60 gummies
 Gross Weight: 0.38 (136g)
 Our Mushroom Extract Complex Gummies combine the most sought-after mushrooms in the world: Maitake, Shiitake, Lion's Mane, Reishi, Cordyceps, Chaga, Turkey Tail, White Button Mushroom, Black Fungus, and Royal Sun Mushrooms.
 A comprehensive blend of 10 of the most nutritious mushroom species on the planet to Boost:
 • Athletic performance
 • Mental focus
 • Neuroplasticity to support optimal neuron development & function

Supplement Facts
 Serving Size: 1 Gummy
 Servings Per Container: 60

Amount Per Serving	% Daily Value
Reishi (Polyporus cubensis) Fruit (Complex Containing 90% Trans-Reishi)	500mg
Maitake (Grifflonia simplicifolia) Fruit	500mg
Shiitake (Lentinula edodes) Fruit	500mg
Lion's Mane (Hericium erinaceus) Fruit	500mg
Cordyceps (Cordyceps sinensis) Fruit	500mg
Chaga (Inonotus obliquus) Fruit	500mg
Turkey Tail (Trametes versicolor) Fruit	500mg
White Button (Agaricus bisporus) Fruit	500mg
Black Fungus (Ganoderma lucidum) Fruit	500mg
Royal Sun (Ganoderma lucidum) Fruit	500mg
% Daily Value not established	
Other Ingredients: Vegetable Capsule (Cellulose), Microcrystalline Cellulose.	

Paradise Wellness
 A specific channel for Mushroom Extract Complex on YouTube
 Dr. Soous
 www.drsoous.ca

5. ريسفيراترول ، مركب طبيعي موجود في العديد من الفواكه والمكسرات والنبيد الأحمر ، معروف بفوائده الصحية المحتملة. يمكن أن يلعب ريسفيراترول أيضا دورا مهما في الحفاظ على صحة الدماغ ومنع التدهور المعرفي. ريسفيراترول هو أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي ، وهو المسؤول عن إتلاف خلايا الدماغ والمساهمة في تطور الأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون. يحتوي ريسفيراترول أيضا على خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب في الدماغ ، والذي وجد أنه مساهم كبير في ضعف الإدراك. كما ثبت أن ريسفيراترول يزيد من مستويات BDNF في الدماغ ، مما قد يساعد على تحسين الذاكرة والقدرة على التعلم.



DRSOUS.CA Resveratrol 50% 600mg Antioxidant
 Regular price \$28.00 CAD
 Product Amount: 60 caps
 Gross Weight: 0.25 (113g)
 Resveratrol is an antioxidant-like compound that promotes heart health, brain health and supports weight loss.
 • Cardiovascular health
 • Antioxidant
 • Weight control
 • Anti-aging

Supplement Facts
 Serving Size: 1 Capsule
 Servings Per Container: 60

Amount Per Serving	% Daily Value
Resveratrol (Polygonum cuscutaria) Fruit (Complex Containing 90% Trans-Resveratrol)	600mg
% Daily Value not established	
Other Ingredients: Vegetable Capsule (Cellulose), Microcrystalline Cellulose.	

Paradise Wellness
 A specific channel for Resveratrol on YouTube
 Dr. Soous
 www.drsoous.ca

6. 5-HTP ، المعروف أيضا باسم 5-Hydroxytryptophan ، هو حمض أميني طبيعي مشتق من بذور نبات Griffonia simplicifolia. إنه مقدمة للسيروتونين ، وهو ناقل عصبي يلعب دورا مهما في تنظيم الحالة المزاجية والشهية والنوم. نتيجة لذلك ، تمت دراسة 5-HTP كمكمل محتمل لتحسين وظائف المخ. واحدة من أهم فوائد 5-HTP بالمشاركة للدماغ هو قدرته على زيادة مستويات السيروتونين. السيروتونين هو ناقل عصبي أساسي مسؤول عن تنظيم المزاج والقلق والاكتئاب. 5-HTP قد يكون مفيدا أيضا للنوم. يشارك السيروتونين في تنظيم النوم ، وقد تم ربط مستويات منخفضة من السيروتونين بالأرق واضطرابات النوم الأخرى.



DRSOUS.CA Keto-5 to help burn fat effectively
 Regular price: \$28.00 CAD
 Product Amount: 60 capsules
 Gross Weight: 0.25lb (133g)
 Keto 5 is a combination of raspberry ketones, green tea extract, coffee beans, and Garcinia Cambogia that delivers a potent fat-burning effect to the body.

- Healthy weight control
- Boosts Ketosis to help burn fat
- Boosts metabolism
- Improves focus and awareness

Supplement Facts
 Serving Size: 1 Capsule
 Servings Per Container: 60

Keto Blend	Amount Per Serving	% DV
Raspberry Ketone (95%), Green Tea (Camellia sinensis) extract, progesterone, 20% caffeine, etc.		
5-HTP, 5-Oxindole Caffeine, Anhydrous 98%		
Green Coffee Bean (Coffea arabica) 98%		
Yucca, Organic Garcinia (Garcinia Cambogia)		

** Daily Value (DV) not established
 Inactive Ingredients: Cellulose (Vegetarian Capsule)
 CONTAINS CAFFEINE

Paradise Wellness | Dr. Sours | www.drsoous.ca

101

A specific channel for High Protein Meal Replacements on YouTube

II. الزيوت الأساسية:

تستخدم الزيوت الأساسية على نطاق واسع لخصائصها العلاجية. من المعروف أن لها تأثيرا إيجابيا على الصحة البدنية ، لكن فوائدها تمتد إلى الصحة العقلية أيضا. تعتبر العديد من الزيوت العطرية جيدة للدماغ نظرا لقدرتها على تعزيز الاسترخاء وتقليل التوتر وتحسين الوظيفة الإدراكية..



1. اللبان: من المعروف أن زيت اللبان العطري يقلل الالتهاب الذي يمكن أن يؤثر على صحة الدماغ. لقد تم استخدامه لعدة قرون لتعزيز الممارسات الروحية وتعزيز الوضوح العقلي.



Frankincense Essential Oil

Ingredients:
 Frankincense Essential Oil

Extraction Method
 Distillation

Usages
 Diffuser, Bath, Massage Topical
 Perfume Home & Cleaning, etc.

218

A specific channel for Yuzu Mail on YouTube

Paradise Wellness | Dr. Sours | www.drsoous.ca

2. النعناع: يمكن أن يساعد في تحسين اليقظة والذاكرة والتركيز ، مما يجعله خيارا ممتازا للطلاب أو أي شخص يحتاج إلى الاستمرار في التركيز.



3. اللافندر: أحد أشهر الزيوت الأساسية لصحة الدماغ هو اللافندر. هذا الزيت له تأثير مهدئ يمكن أن يقلل من القلق ويعزز النوم بشكل أفضل ، وهو أمر ضروري لصحة الدماغ.



4. زيت البابونج: زيت البابونج له تأثير مهدئ يمكن أن يساعد في تقليل التوتر والقلق. ومن المعروف أيضا أنه يحسن نوعية النوم.



5. إكليل الجبل: زيت إكليل الجبل الأساسي مفيد أيضا للدماغ. لقد ثبت أنه يحسن الأداء المعرفي واسترجاع الذاكرة ، مما يجعله خيارا رائعا لأولئك الذين يرغبون في تعزيز وضوحهم العقلي..



III. البذار

الدماغ هو واحد من أهم الأعضاء في الجسم ، وهو مسؤول عن التحكم في كل جانب من جوانب حياتنا اليومية. للحفاظ على عمل دماغنا في أفضل حالاته ، من المهم تناول نظام غذائي صحي يتضمن أطعمة مفيدة للدماغ. البذور هي مصدر كبير للعناصر الغذائية الضرورية لصحة الدماغ. فيما يلي 5 بذور مفيدة للدماغ:

1. بذور الشيا السوداء - هذه البذور الصغيرة مليئة بأحماض أوميغا 3 الدهنية ، والتي تساعد على تحسين الوظيفة الإدراكية وتقليل الالتهاب في الدماغ.



2. بذور الكتان - غنية بحمض ألفا لينولينيك (ALA) ، تساعد بذور الكتان على تحسين الذاكرة ووظائف المخ.



3.. بذور اليقطين - هذه البذور هي مصدر كبير للزنك ، وهو أمر ضروري لوظائف المخ وتشكيل خلايا الدماغ الجديدة.



4. بذور عباد الشمس - غنية بفيتامين E ، تساعد بذور عباد الشمس على حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي وتحسين الوظيفة الإدراكية.



5. بذور السمسم - هذه البذور غنية بمضادات الأكسدة ، والتي تساعد على حماية الدماغ من الأضرار المرتبطة بالعمر وتحسين الذاكرة.



يمكن أن يساعد دمج هذه البذور في نظامك الغذائي في الحفاظ على صحة دماغك وعمله في أفضل حالاته. سواء كنت ترشها على سلطتك ، أو تضيفها إلى العصير الخاص بك ، أو ببساطة تتناول وجبة خفيفة طوال اليوم ، فإن هذه البذور هي إضافة رائعة لأي نظام غذائي.

14. الأعشاب جيدة للدماغ

هناك مجموعة متنوعة من الأعشاب التي تم استخدامها لعدة قرون لتعزيز وظائف المخ وتحسين الصحة المعرفية بشكل عام. فيما يلي 5 من أفضل الأعشاب المفيدة للدماغ:



1. المورينجا / باكوبا مونيري - تم استخدام هذه العشبة في طب الايورفيدا لعدة قرون لتعزيز الذاكرة وتقليل التوتر.



DrSous.ca Moringa Pure 60 Capsules Bottle
 Regular price: \$12.00 CAD
 Product Amount: 60 caps
 Gross Weight: 0.25lb (113g)
 Moringa Oleifera is a tree that originates from Northern India and has been praised for its health benefits for centuries. Almost all parts of the tree are used in traditional medicine, where people can expect to get a high dose of protein, Vitamin C, Vitamin B6, Riboflavin, and iron.

Amount Per Serving	% Daily Value
Moringa Oleifera (leaf)	800 mg

*Daily Value not established.

Inactive Ingredients: Cellulose (vegetable capsule).

QR codes for: Paradise Wellness, Dr. Sous, www.drsous.ca

2. اشواغاندا - هذه العشبة معروفة بقدرتها على تقليل التوتر وتحسين الوظيفة الإدراكية العامة.



DRSOUS.CA Ashwagandha to help individuals calm stress hormones
 Regular price: \$28.00 CAD
 Amount: 60 Capsules
 Gross Weight: 0.25lb (113g)
 Ashwagandha is an ancient herb used in Ayurvedic medicine of India. Many bioactive substances, including alkaloids, flavonoids, glycosides, steroids, and steroidal lactones, are present in ashwagandha.

- To reduce anxiety (strong feelings of worry) & stress
- To reduce joint pain
- To help with diabetes

Amount Per Serving	% Daily Value
Organic Ashwagandha (Withania somnifera (root))	1500mg
Organic Black Pepper (Piper nigrum) (fruit)	10mg

*Daily Value not established.

Inactive Ingredients: Pullulose capsules.

QR codes for: Paradise Wellness, Dr. Sous, www.drsous.ca

3. الجنكة بيلوبا - ثبت أن هذه العشبة تحسن الذاكرة والوظيفة الإدراكية لدى الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر.



DrSous.ca Ginkgo Biloba + Ginseng
 Regular price: \$29.00 CAD
 Product Amount: 60 caps
 Gross Weight: 0.25lb (133g)
 Ginkgo Biloba is a herb used in ancient Chinese medicine for its effective antioxidant properties. Ginkgo Biloba is one of the oldest and most-commonly-used brain supplements for better mental function. Combine it with Ginseng for benefits to blood flow, oxygen, nutrient absorption in the brain & to strengthen the immune system.

- Anti-aging
- Helps to combat cold and flu symptoms.
- Improved memory and cognition
- Strong antioxidant

Supplement Facts
 Serving Size: 2 Capsules
 Servings Per Container: 30

	Amount Per Serving	% DV
Red Flower Ginseng Extract	400mg	80%
Ginkgo Biloba (Fruit/Leaves/Seeds)	1600mg	80%
Ginseng (Whole Root/Leaf/20% Flavonoids)	1200mg	80%

Other Ingredients: Vegetable Cellulose, Hydroxypropyl Methylcellulose, Silicon Dioxide

QR codes and social media links for Dr. Soias and www.drsoias.ca are also present.

4. زهرة العاطفة- تشتهر زهرة العاطفة بأثارها المهدئة ، والتي يمكن أن تقلل من القلق والتوتر. يحتوي على مجموعة متنوعة من المركبات التي لها تأثير مهدئ على الجهاز العصبي المركزي ، بما في ذلك مركبات الفلافونويد والقلويات والجليكوسيدات. تعمل هذه المركبات معا لزيادة مستويات GABA ، وهو ناقل عصبي يساعد على تهدئة الدماغ وتقليل القلق.



5. رهوديولا الوردية - تم استخدام هذه العشبة لعدة قرون لتقليل التوتر وتحسين الوظيفة الإدراكية.



بشكل عام ، هذه الأعشاب 5 هي بعض من الأفضل لتحسين وظائف المخ والصحة المعرفية. يمكن أن يوفر دمجها في نظامك الغذائي أو تناول المكملات الغذائية طريقة طبيعية لتعزيز قوة عقلك ورفاهيتك بشكل عام..

v. الأقواس والأجهزة التي ستحتاجها لإعادة التأهيل:

1. روبوت التدريب على إعادة التأهيل الوظيفي باليد الناعمة: استنادا إلى مزيج من الروبوتات المرنة وعلم الأعصاب ومع العضلات الإلكترونية الهوائية المرنة كمصدر للطاقة ، يهدف المنتج إلى مساعدة المستخدمين على إعادة التعلم من خلال التمرين وتحسين حركة اليد وتسريع عملية استعادة وظيفة اليد من المستويات الثلاثة للأعصاب والدماغ والعضلات



الروبوتات هي مجال هندسي يمكن أن يساهم في حل هذه المشكلة. تم تطوير هذا المجال على نطاق واسع ويتم تطبيقه في تنوع كبير في السيناريوهات ومجالات العمل البشرية ، كما كان الحال في مجال إعادة التأهيل.

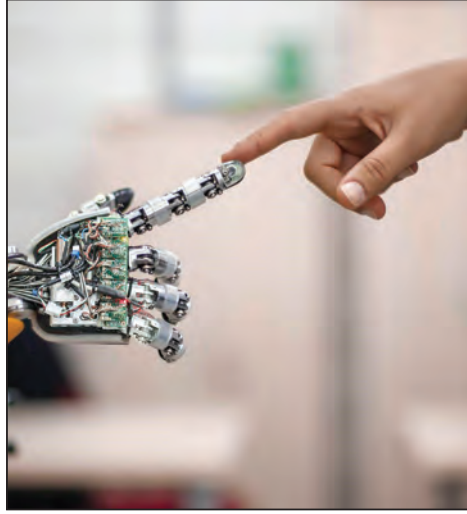


في العقد الماضي ، تم تغيير الأجهزة الآلية المستخدمة لإعادة التأهيل العصبي من أجل تحسين وظيفة الأطراف لدى الأشخاص الذين تعرضوا لإصابات رضحية أو لديهم اضطرابات خلقية أو عصبية.

الأيدي البشرية معقدة للغاية ومتعددة الاستخدامات. تظهر الأبحاث أن العلاقة بين وظيفة اليد والقدرة على أداء ADL أقوى من الأطراف الأخرى. سيؤثر العجز في وظيفة اليد بشكل خطير على نوعية حياة المرضى ، مما يعني أن هناك حاجة إلى مزيد من الطلب على استعادة محرك اليد. ومع ذلك ، على الرغم من أن معظم المرضى يحصلون على انتعاش حركي معقول للطرف العلوي القريب وفقا لنتائج الأبحاث ذات الصلة ، إلا أن استعادة وظائف اليد كانت محدودة بسبب انخفاض الفعالية. هناك سببان رئيسيان للتحديات التي تواجه استعادة اليد. أولاً ، في الحركة ، تتمتع اليد بأكثر من 20 درجة من الحرية (DOF) مما يجعلها مرنة ، وبالتالي يصعب على المعالجين أو أجهزة التدريب تلبية احتياجات الشيع والحركات المتنوعة. ثانياً ، في الوظيفة ، تكون مساحة القشرة في المراسلات مع اليد أكبر بكثير من القشرة الحركية الأخرى ، مما يعني قدراً كبيراً من المرونة في توليد مجموعة متنوعة من اليد



تتمثل فائدة هذا الاقتراح في استخدام النتائج لإثبات أن العلاجات الطبية التي تنطوي على حركة متكررة تسمح بإنشاء اتصالات عصبية متأثرة بسرعة. يسمح لك هذا النظام بأتمتة العلاجات وتحسينها ، مما يجعلها أكثر كثافة ويقلل من العمالة المطلوبة من المعالجين في تدريب وظائف اليد.



الروبوتات

تم تعريف الروبوتات على أنها تطبيق الأجهزة ذات الأنظمة الإلكترونية أو المحوسبة المصممة لأداء الوظائف البشرية. الروبوت العلاجي هو نظام يكتشف حركات المستخدم ، ويستخدم هذه المعلومات لضبط المعلومات ، ويوفر ردود فعل بصرية وحسية للمريض. في حد ذاته ، تم الإبلاغ عن أنها أجهزة غير جراحية ، يسهل التحكم فيها ، مع مخاطر قليلة على المريض ، وفعالية جيدة للعلاج.



الروبوتات هي أداة أخرى في برامج إعادة التأهيل التي تسمح بزيادة كثافة وجودة العلاج. على الرغم من أن تطويره يتقدم بخطوات عملاقة والنتائج مواتية للغاية ، إلا أن نجاح العلاج يتطلب معرفة سريرية لتحديد التكنولوجيا التي يجب تطبيقها على كل مريض في كل لحظة وكيفية الاستفادة من الروبوتات لتوفير العلاج على أساس مبادئ التعلم الحركي والميكانيكا الحيوية والمرونة العصبية. توفر أجهزة إعادة التأهيل الروبوتية ، إلى جانب العلاج التقليدي ، قدرا هائلا من الفوائد للعيادات والمرضى ، وهي حل اليوم لمواجهة تحديات الغد.

روبوت إعادة التأهيل الوظيفي اليدوي

جهاز إعادة تأهيل اليد المصمم للمساعدة في خلل اليد الناجم عن السكتة الدماغية ، والشلل النصفي ، والتزيف الدماغى ، والاحتشاء الدماغى ، وإصابة الأعصاب الطرفية في اليد ، وجراحة العظام ، وإصابة الحبل الشوكي ، وحرق اليد ، والشلل الدماغى للأطفال ، إلخ. يعد تدني احترام الذات وارتفاع مستويات الإحباط أمرا شائعا بين الأشخاص الذين يعانون من إعاقات حركية في اليد بسبب عدم قدرتهم على أداء المهام اليومية. شيء بسيط مثل التقاط الهاتف أو ربط رباط الحذاء أو تثبيت بلوزة يمكن أن يكون ساحقا ويؤثر سلبا على نوعية الحياة التي نستحقها جميعا. يجمع روبوت إعادة تأهيل اليد الذكي الاصطناعي بين تقنية الروبوتات المرنة وعلم الأعصاب. يستخدم عضلات إلكترونية هوائية مرنة كمصدر للطاقة. من خلال قيادة العضلات الإلكترونية بشكل متكرر على القفزات للتمدد والانقباض ، يمكن للقفزات سحب الأصابع لدفع مفاصل الأصابع المصابة. يساعدك على القيام بتمارين الانثناء والتمديد.

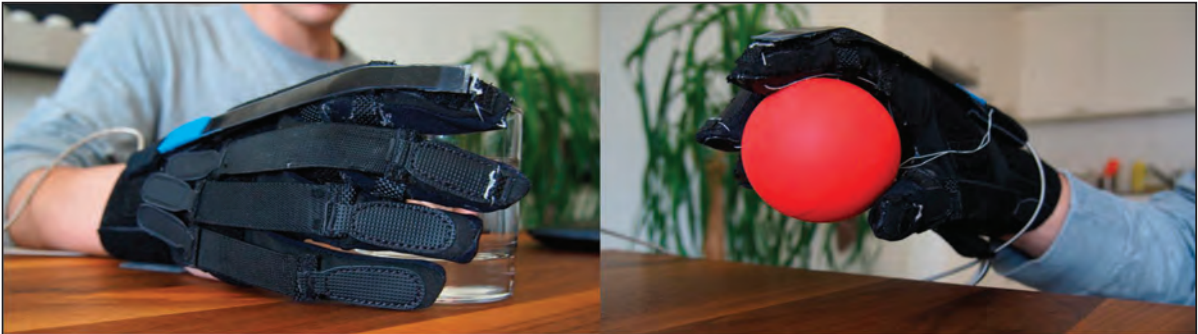


كيف يعمل هذا الروبوت؟

يرتبط بالآلية الأساسية لتحسين الوظيفة الحركية بعد السكتة الدماغية ، أو أي نوع من قصور الدماغ مما يؤدي إلى المرونة العصبية. إنه مصطلح يشير إلى قدرة الدماغ على تعديل البنية المادية والوظيفة طوال الحياة واستجابة للخبرة والتدريب. أحد الأهداف المهمة لإعادة تأهيل مرضى السكتة الدماغية هو الاستخدام الفعال للمرونة العصبية من أجل التعافي الوظيفي. لذلك ، هناك حاجة إلى ممارسة عالية الكثافة وتدريب متكرر لمساعدة دماغ المريض على إعادة تعلم القدرة على الحركة ، مما يجعل إعادة تأهيل السكتة الدماغية عملية كثيفة العمالة. قبل أن نتعمق في تفاصيل الخلايا العصبية والمسارات العصبية ، يجب أن نعرف بعض التشريح الأساسي وعلم وظائف الأعضاء لليد ، لفهم آلية عمل هذا الجهاز بشكل أفضل.

قفاز روبوت تدريب يدك

أحد الأهداف الأساسية للعلاج الحركي اليدوي القائم على الروبوت هو الثبات المحسن المنتسق ووظيفة اليد ، وهي سمات غالبا ما يصعب تحقيقها عندما لا تلتئم العضلات بعد. يصعب الحفاظ على هذا بشكل خاص عندما تصبح أكثر تعباً في نهاية جلسة العلاج. تدعم الأجهزة الروبوتية حركات اليد وتوجهها بلطف لزيادة اتساق التمرين.



يتم دمجها مع تقنية الروبوت المرنة وعلم الأعصاب ، ويمكن أن تساعد المرضى على إتقان ثني الأصابع وتمديدتها ، وتقليل توتر عضلات اليد ،

وتخفيف الودمة والتصلب ، وتعزيز إعادة تأهيل إصابة أعصاب الدماغ من خلال التمرين ، وتحسين نشاط اليد وتسريع إعادة تأهيل وظيفة اليد. كيفية استخدام قفاز اليد الناعم يرجى شحن الجهاز لمدة 30 دقيقة على الأقل في حالة استخدامه لأول مرة. أدخل قابس قفاز الطاقة في مقبس الطاقة الموجود على جانب الجهاز. اضغط مع الاستمرار على زر الطاقة لمدة 2 ثانية. انتظر حتى يمتد القفاز بالكامل ثم ارتدي القفاز. بمجرد ارتداء القفاز ، اسحب القفاز بالكامل نحو المعصم بحيث تذهب أطراف الأصابع إلى أقصى حد ممكن في القفاز. ثم شد على المعصم واربط الفيلكرو من الشريط الجانبي دون التسبب في أي إزعاج.

التدريب السلبي

اضغط على زر القائمة لتحديد الوضع السلبي ، حدد مؤشر الامتداد والانتشاء. للتدريب لأول مرة. يتم ضبط مؤشر الامتداد الموصى به على 8 ومؤشر الانتشاء على 3. اضغط على زر البدء لبدء التدريب.



تدريب المرآة الثنائية

لإجراء تدريب المرآة ، أدخل قابس قفاز البيانات في جيب البيانات وقابس قفاز الطاقة في مقبس الطاقة على جانب المضيف. ارتد قفاز البيانات على يدك السليمة وقفاز الطاقة على اليد المصابة. حدد وضع المرآة واضغط على زر البدء. أثناء التدريب ، تتبع اليد المصابة حركة اليد السليمة وتقوم بالثني أو التمديد في وقت واحد. إذا كانت كلتا اليدين غير قادرة على القيام بالحركات ، فمن المستحسن البدء بالتدريب السلبي. الجانب السليم يقود اليد المصابة ، والحركة المتزامنة للأيدي ، وتنشيط الخلايا العصبية المرآة ، تم نسخ مسار العصب الحركي لليد السليمة الطبيعية إلى اليد المصابة.



تدريب ADL: كما أنه يساعدك على تدريب عقلك على القيام بأنشطة الحياة اليومية مثل الإمساك بالزجاج أو الإمساك أو الضغط بيدك المصابة. تماما مثل تدريب المرآة الثنائي ، تحتاج إلى القيام بعمل مثل الإمساك بشيء ما أو الإمساك بكوب بيدك الجيدة وستتبعه اليد المصابة. قد تحتاج

إلى تدريب يدك المصابة بعض الوقت لإتقان حركة معينة. ومع ذلك سوف يأتي مع الممارسة.



2. دعامة المعصم: يمكن أن تسبب إصابة الدماغ مجموعة متنوعة من الأعراض ، بما في ذلك صعوبة التوازن والتنسيق والهزات وضعف العضلات. هذه الأعراض يمكن أن تجعل من الصعب على المرضى أداء الأنشطة اليومية ، مثل الكتابة أو الكتابة. يمكن أن تساعد دعامات المعصم في تحسين هذه الأعراض من خلال توفير الدعم للمعصم وتثبيت اليد. من خلال تثبيت اليد ، يمكن أن تساعد دعامات المعصم في تحسين المهارات الحركية الدقيقة ، والتي يمكن أن تكون مهمة بشكل خاص للمرضى الذين عانوا من إصابة في الدماغ. تستخدم دعامات المعصم بشكل شائع لتوفير الدعم والاستقرار والحماية لمفصل الرسغ. وهي مصممة للمساعدة في تخفيف الألم وتقليل الالتهاب ومنع المزيد من الإصابات في الرسغ. دعامة المعصم هذه مريحة وخفيفة الوزن ومثالية للاستخدام متعدد الأغراض. يمكنك ارتداؤها طوال الليل ، في العمل ، والسفر ، وممارسة الرياضة ، وأكثر من ذلك.



3. دعامة الكتف: واحدة من الفوائد الرئيسية لاستخدام دعامة الكتف لإصابة الدماغ هي أنها يمكن أن تساعد في تقليل خطر حدوث المزيد من الضرر للدماغ. من خلال توفير الدعم لمنطقة الرقبة والكتف ، يمكن أن تساعد الدعامة في تقليل الضغط على الدماغ ، مما قد يمنع حدوث المزيد من الضرر. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يساعد استخدام دعامة الكتف في تحسين الوضع العام للمريض وتقليل خطر الإجهاد أو الإصابة في منطقة الرقبة والكتف. توفر دعامة الكتف الخاصة بنا دعماً أقوى وأكثر موثوقية ، وتسرع عملية التعافي ، لحماية الكتف من الإصابات عند لعب كرة السلة والكرة الطائرة والرياضات الأخرى. تقليل إجهاد العضلات ، من الانزعاج الطفيف إلى الحالات الأكثر خطورة مثل خلع مفصل التيار المتردد ، والتهاب الجراب ، والكفة المدورة ، وتمزق الشفا ، وآلام الكتف المتجمدة ، والتواء ، ووجع ، والتهاب الأوتار. كم الكتف لدينا سوف يحسن حالتك ويسرع عملية الشفاء.



Shoulder Brace

High Quality: Shoulder brace made of breathable neoprene, PU, nylon. The fabric adopts moisture wicking and heat regulation technologies. Neoprene fabric and an extra-strength latching strap offer a comfortable fit and soothing warmth. Lightweight neoprene ensures that your shoulder muscles and joints feel less pressure in sports. Very comfortable and durable.

1120

A specific channel for Shoulder Brace on YouTube

Paradise Wellness Dr. Souz www.drsoz.ca

IV. سبا القدم: غالبا ما تعتبر القدمين "القلب الثاني" للجسم لأنها تحتوي على العديد من النهايات العصبية والأوعية الدموية. عن طريق نقع القدمين في ماء دافئ وإضافة الزيوت الأساسية أو الأملاح ، يمكن للجسم الاسترخاء وإطلاق التوتر. يمكن أن يكون لهذا الاسترخاء تأثير إيجابي على الدماغ ، حيث يمكن أن يؤدي التوتر والقلق إلى إضعاف الوظيفة الإدراكية. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يؤدي نقع القدمين إلى زيادة الدورة الدموية ، مما قد يكون مفيدا لصحة الدماغ. يمكن أن يساعد تحسين الدورة الدموية في تزويد الدماغ بالعناصر الغذائية الضرورية والأكسجين الذي يحتاجه ليعمل على النحو الأمثل. يوفر سبا القدم هذا أيضا وظائف التدليك ، والتي يمكن أن تعزز الاسترخاء وتقلل من التوتر.



FOOT SPA

FOLDABLE MASSAGE FOOT SPA

Model: MLY-DC0519

Voltage: 220V

Power: 480W

Rate frequency: 50HZ

1105

A specific channel for Foot spa on YouTube

Paradise Wellness Dr. Souz www.drsoz.ca

VI. الأطعمة التي تحتاج إلى تضمينها في نظامك الغذائي

دعونا نكتشف الأطعمة اللذيذة التي يمكن أن تعزز قوة عقلك وتعزز قدراتك المعرفية! يعد دمج هذه الأطعمة المعززة للدماغ في نظامك الغذائي خطوة ذكية نحو صحة وسعادة لك. لذا ، دعنا نتعمق في هذه الأطعمة المدهشة التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على عقل حاد وتحسين وظائف الدماغ بشكل عام!

1. الشوكولاتة الداكنة: وجدت الدراسات أن مركبات الفلافونويد في الشوكولاتة الداكنة يمكن أن تعزز إنتاج أكسيد النيتريك ، مما يساعد على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ وتقليل الالتهاب. تعمل الشوكولاتة الداكنة على تحسين معالجة المعلومات المرئية وأداء الذاكرة العاملة. ويرجع ذلك إلى وجود الكافيين والثيوبرومين ، وهما منبهات طبيعية موجودة في الشوكولاتة الداكنة.



2. المكسرات: فهي غنية بالفيتامينات والمعادن والدهون الصحية. ومع ذلك ، فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المكسرات يمكن أن تلعب أيضا دورا مهما في منع إصابة الدماغ. المكسرات غنية بمضادات الأكسدة ، والتي من المعروف أنها تحمي الدماغ من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. المكسرات هي أيضا مصدر كبير لأحماض أوميغا 3 الدهنية ، والتي تعتبر ضرورية لصحة الدماغ. يمكن أن تساعد أحماض أوميغا 3 الدهنية في حماية الدماغ من الالتهاب وتعزيز وظائف المخ الصحية.



3. قهوة فطر تشاجا وعرف الأسد:

Chaga هو فطر ينمو بشكل أساسي على أشجار البتولا وغني بمضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات التي ثبت أنها تساعد في حماية الدماغ من التلف الناجم عن الإجهاد التأكسدي والالتهابات. من ناحية أخرى ، يحتوي فطر عرف الأسد على مركبات ثبت أنها تعزز نمو وتجديد



الخلايا العصبية في الدماغ ، والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص في حالات إصابة الدماغ حيث عانى الدماغ من تلف أو صدمة. عند دمجها مع القهوة ، يمكن أن ينتج فطر Chaga و Lion's Mane مشروبا قويا يعزز الدماغ يمكن أن يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية وتعزيز صحة الدماغ بشكل عام. بالنسبة للأفراد الذين عانوا من إصابة في الدماغ ، قد يساعد شرب قهوة فطر Chaga و Lion's Mane في تسريع عملية التعافي من خلال تعزيز نمو الخلايا العصبية الجديدة وحماية الخلايا الموجودة من المزيد من التلف.

4. **عسل الزيزفون:** يمكن أن تحدث إصابات الدماغ بسبب مجموعة متنوعة من العوامل مثل الحوادث أو السكتات الدماغية أو حتى العدوى. يمكن أن تؤدي هذه الإصابات إلى مجموعة من الأعراض مثل فقدان الذاكرة والصداع وصعوبة التركيز. ومع ذلك ، فقد أظهرت الدراسات أن عسل الزيزفون يمكن أن يساعد في تقليل الأضرار الناجمة عن هذه الإصابات. يساعد المحتوى العالي من مضادات الأكسدة في عسل الزيزفون على حماية خلايا الدماغ من الإجهاد التأكسدي ، والذي يمكن أن يسبب تلف الخلايا وموتها. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تساعد الخصائص المضادة للالتهابات لهذا العسل في تقليل تورم الدماغ والتهابه ، مما قد يقلل من الضرر الناجم عن الإصابة. يحتوي عسل الزيزفون أيضا على مركب يسمى كيرسيتين ، والذي ثبت أن له تأثيرات وقائية عصبية.



5. **المشمش:** المشمش مصدر جيد للعناصر الغذائية الأساسية لصحة الدماغ. هذه الأطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن ، مثل فيتامين C والبوتاسيوم والحديد ، وكلها مهمة لوظائف المخ. فيتامين C ، على سبيل المثال ، يساعد على تقليل الالتهاب وحماية الدماغ من الضرر التأكسدي. البوتاسيوم ضروري لوظيفة الأعصاب المناسبة ، في حين أن الحديد ضروري لإنتاج الهيموجلوبين ، الذي يحمل الأكسجين إلى الدماغ.



VII. **شاي الأعشاب:** تم استخدام شاي الأعشاب لعدة قرون لتعزيز الصحة والعافية. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ ، يمكن أن يكون شاي الأعشاب وسيلة فعالة لتخفيف الأعراض وتحسين الرفاه العام. فيما يلي 5 أنواع من شاي الأعشاب التي يمكن أن تساعد المرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ:

1. شاي الجنكة بيلوبا: الجنكة بيلوبا هو علاج طبيعي يمكن أن يحسن تدفق الدم إلى الدماغ ويساعد على تقليل الالتهاب.



2. شاي النعناع: يشتهر شاي النعناع بخصائصه المهدئة ، والتي يمكن أن تساعد في تقليل التوتر والقلق.



3. شاي مخلب القط: وجد أنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية خلايا الدماغ من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. يحتوي الشاي أيضا على خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تقلل من الالتهاب الذي يمكن أن يسبب المزيد من الضرر لخلايا الدماغ. علاوة على ذلك ، وجد أن شاي Cat's Claw له تأثير إيجابي على وظائف المخ. يمكن أن يحسن الذاكرة والوظيفة الإدراكية ، وهو أمر مفيد بشكل خاص لأولئك الذين عانوا من إصابات في الدماغ أو لديهم حالة دماغية. يحتوي الشاي على مركبات يمكن أن تزيد من تدفق الدم إلى الدماغ ، والتي يمكن أن تحسن أيضا وظائف المخ.



4. شاي اللافندر: شاي اللافندر له تأثير مهدئ يمكن أن يساعد في تقليل التوتر والقلق.



5. شاي مولين: يحتوي على العديد من المركبات مثل الصابونين والفلافونويد والصمغ التي لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة. هذه الخصائص تجعل شاي مولين عاملا علاجيا محتملا للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ.



في الختام ، يمكن أن يكون شاي الأعشاب أداة قوية للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ. يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض وتحسين الرفاهية العامة وتعزيز الاسترخاء والنوم. من خلال دمج شاي الأعشاب هذا في روتينهم اليومي ، يمكن للمرضى تجربة الفوائد العديدة للعلاجات الطبيعية وتحسين نوعية حياتهم.

VIII. العصائر

عصائر الفاكهة هي وسيلة لذيذة وصحية للبقاء رطبا ونشطا. لكن هل تعلم أن بعض عصائر الفاكهة مفيدة بشكل خاص لصحة الدماغ؟ فيما يلي 5 عصائر فواكه يمكن أن تساعد في تعزيز وظيفتك المعرفية وحماية عقلك من التلف.



1. عصير البرقوق: غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على وظائف المخ المثلى. تحمي مضادات الأكسدة الموجودة في عصير البرقوق خلايا الدماغ من الإجهاد التأكسدي والأضرار التي تسببها الجذور الحرة. وهذا بدوره يقلل من خطر التدهور المعرفي المرتبط بالعمر وفقدان الذاكرة والخرف. علاوة على ذلك ، يحتوي عصير البرقوق على نسبة عالية من البوتاسيوم ، وهو من المعادن التي تساعد على الحفاظ على توازن صحي للشوارد في الدماغ.

2. عصير الرمان: الرمان غني بالبولىفينول والفلافونويد ، والتي يمكن أن تساعد في حماية الدماغ من التلف وتحسين تدفق الدم.



3. عصير التوت البري: التوت البري غني بمضادات الأكسدة ويمكن أن يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية والذاكرة.



4. عصير التفاح: التفاح غني بمضادات الأكسدة ويمكن أن يساعد في حماية الدماغ من التلف وتحسين الوظيفة الإدراكية.



5. عصير الكرز: الكرز غني بمضادات الأكسدة ويمكن أن يساعد في تحسين الذاكرة والوظيفة الإدراكية.



في الختام ، هذه العصائر الفاكهة 5 ليست فقط لذيذة ، ولكنها يمكن أن تساعد أيضا في تعزيز صحة عقلك. من خلال دمج هذه العصائر في نظامك الغذائي ، يمكنك حماية عقلك من التلف وتحسين الوظيفة الإدراكية وتقليل خطر التدهور المعرفي. لذا في المرة القادمة التي تكون فيها في حالة مزاجية لتناول مشروب منعش ، يمكنك الوصول إلى أحد عصائر الفاكهة المعززة للدماغ!

IX. بعض الوصفات العشبية:

ستساعدك هذه الوصفات على التعافي بشكل أسرع.

1. مزيج وصفة عصير من قبل. د. سوس:



- 1 جزر
- 1 ليمون
- 1 شَمَنْدَر أَحْمَر
- 1 كوب أوراق خضراء شمنندر
- 2 أكواب من الماء
- 5-6 أوراق النعناع
- ½ كوب من بذور الرمان
- 1 ملعقة صغيرة ملح الهيمالايا

يحتوي هذا العصير على 8 مكونات مختلطة حوالي 857.99 جم وسعرات حرارية 390٪ قيمة يومية ، دهون 4.5 جم (6٪) ، كربوهيدرات 88 جم ، ألياف 25 جم (90٪) ، سكر 49 جم ، بروتين 8 جم ، صوديوم 112٪ ، بوتاسيم 43٪ ، كالسيوم 200 جم (15٪) وحديد 183٪.

2. حساء نخاع عظم اللحم البقري

- المكونات
- عظام لحم البقر
- 1 ثوم
- 1 بصل
- 2 ملاعق صغيرة من الكركم
- 4 ملاعق صغيرة من بذور السمسم
- 4 ملاعق صغيرة من بذور الرشاد الأحمر
- 2 بقدونس
- 1 Tsp ورق أسود
- 1 ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح البحر
- زيت الزيتون

كيف تصنع

البصل المفروم والثوم. ضع قدر الضغط على الموقد ، أضيف 1 ملعقة صغيرة زيت الزيتون. يضاف البصل المفروم والثوم إلى قدر الطهي ويطهى حتى يتحول إلى اللون البني ، ويضاف الملح (حسب الذوق) و 2 ملعقة صغيرة من الكركم. كلما كان لونه بنيا قليلا أضيف عظام اللحم البقري ونصف لتر من الماء. يطهى لمدة 2 ساعة على نار بطيئة.



على الجانب ، ضعي عصير الليمون في وعاء ، وأضيفي الورق الأسود والفلفل الحار ومسحوق الكمون واخلطهم جيدا. أضيف كل شيء معا في النهاية وقم بتغطيته لمدة 5 دقائق. اجعلها دافئة أو ساخنة. أفضل وقت لتناول الطعام هو 3 أو 4 ساعات قبل الذهاب إلى الفراش.



حقائق غذائية

يحتوي هذا الحساء على 11 مكونا حوالي 2687 جم وسعرات حرارية 4010 ، دهون 203 جم (271٪) ، دهون مشبعة 77 جم ، كوليسترول 550 مجم (183٪) ، صوديوم 342٪ ، كربوهيدرات 302 جم (101٪) ، ألياف 46 جم (163٪) ، بروتين 262 جم ، فيتامين د 1.5 ميكروجرام (6٪) ، كالسيوم 143٪ ، حديد 64.5 مجم (357٪) ، بوتاسيوم 7950 مجم (169٪).

3. التدليك بخلطات الزيوت الأساسية:

• وصفة 1. (الخزامى والنعناع والأوكالبتوس)

• 2 ملاعق صغيرة من زيت جوز الهند

• 1 - 2 قطرات من الخزامى

• 1-2 قطرات من النعناع

• 1-2 قطرات من زيوت الأوكالبتوس الأساسية

هل تبحث عن علاجات طبيعية لتخفيف صداع التوتر؟ جرب هذا المزيج المذهل من زيوت اللافندر والنعناع والأوكالبتوس الأساسية الممزوجة ب 2 ملعقة صغيرة فقط من زيت جوز الهند. توفر خصائص اللافندر المهدئة والمهدئة جنبا إلى جنب مع الرائحة المنعشة والمنشطة للنعناع والأوكالبتوس مزيجا لا يهزم للمساعدة في تخفيف صداع التوتر. ما عليك سوى تدليك المزيج على صدغيك واشعر بالتوتر يذوب. قل وداعا للصداع ومرحبا بعقل وجسم متجددين مع مزيج الزيوت العطرية المذهل هذا.

4. نقع الجسم

الوصفة 1

• 4 ملاعق كبيرة زيت الجوجوبا

• 4 ملاعق كبيرة حليب

• 10 قطرات من زيت البابونج الأساسي

• 10 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري



انغمس في نقع الجسم الفاخر والمجدد مع مزيجنا المتميز من المكونات الطبيعية! تتضمن وصفتنا 4 ملاعق كبيرة من زيت الجوجوبا المغذي ، و 4 ملاعق كبيرة من الحليب المهدئ ، ورائحة سماوية من 10 قطرات من زيوت البابونج وإكليل الجبل الأساسية. هذا المزيج اللذيذ مثالي لروتين رعاية ذاتية مريح ومنعش. قل وداعا للتوتر والإرهاق وقل مرحبا لتنشيط وتدليك

5. نقع الجسم

الوصفة 2

- 1- 2 قطرات زيت النعناع
- 1- 2 زيت الزعتر
- 1- 2 قطرات من الليمون
- 1- 2 قطرات الياسمين
- 1- 2 قطرات زيت الورد (ما يصل إلى 8 قطرات إجمالاً)



انغمس في تجربة حمام فاخرة مع هذه الزيوت الأساسية الرائعة! أضف 1-2 قطرات من زيت النعناع المنعش وزيت الزعتر العطري وعشب الليمون الحامض والياسمين العطري وزيت الورد الرقيق (حتى 8 قطرات إجمالاً) إلى نقع جسمك. دع الروائح المهدئة تغمرك ، وتخفف التوتر وتجعلك تشعر بالحيوية والانتعاش. حول حمامك إلى واحة تشبه السبا مع هذا المزيج الرائع من الزيوت الأساسية.

6. نقع القدم

الوصفة 1

- 6-8 قطرات زيت النعناع
- 6-8 قطرات من زيت اللافندر

• 2 ملاعق كبيرة من ملح ابسوم



انغمس في نقع القدم الفاخر مع عدد قليل من المكونات البسيطة! أضف 6 - 8 قطرات من زيت النعناع المنعش وزيت اللافندر المهدئ إلى 2 ملاعق كبيرة من ملح إبسوم المهدئ لتجربة استرخاء مثالية. دلل قدميك بعلاج يشبه السبا يجعلهم يشعرون بالانتعاش وتجديد الشباب.

7. نقع القدم

الوصفة 2

• 10 قطرات من زيت إكليل الجبل

• 5 قطرات من زيت البابونج

• 5 قطرات من زيت اللافندر



دلل قدميك مع وصفة نقع القدم الفاخرة هذه! ما عليك سوى خلط 10 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري و 5 قطرات من زيت البابونج المهدئ و 5 قطرات من زيت اللافندر المهدئ. سوف تشكرك قدميك المتعبه والمؤلمة على هذا العلاج المريح!

8. فرك الجسم

وصفة 1

• 3/4 كوب سكر

• 10 قطرات زيت اللافندر العطري

• 10 قطرات زيت اللبان العطري

• 2 ملاعق كبيرة من زيت اللوز الحلو



انغمس في تجربة التدليل المطلقة مع وصفة تقشير الجسم الرائعة. قم بتحلية بشرتك ب 3/4 كوب من السكر ، ثم أضف 10 قطرات من زيت اللافندر الأساسي الفاخر و 10 قطرات من زيت اللبان العطري المثير. ولكن هذا ليس كل شيء - أضف 2 ملاعق كبيرة من زيت اللوز الحلو لترك بشرتك ناعمة كالحرير وناعمة جدا. استعد لتشعر وكأنك ملوك مع وصفة تقشير الجسم الإلهية هذه.

9. فرك الجسم

وصفة 2

- 1 كوب سكر محبيب
- 3/4 كوب زيت زيتون
- 1 - 2 قطرات من الزيت العطري الخزامى
- 1 - 2 قطرات من البابونج
- 1 - 2 النعناع



انغمس في جلسة تدليل فاخرة مع وصفة تقشير الجسم الرائعة هذه! مع عدد قليل من المكونات البسيطة ، يمكنك إنشاء مزيج مجدد وعطري يترك بشرتك ناعمة كالحرير ورائحة إلهية. اجمع 1 كوب من السكر المحبيب الناعم ، و 3/4 كوب من زيت الزيتون النقي ، و بضع قطرات من الزيوت الأساسية للحصول على تجربة حسية مثالية. أضف قطرة أو قطرتين من زيت اللافندر المهدئ وزيت البابونج المهدئ وزيت النعناع المنشط لإنشاء مزيج متناغم يوقظ حواسك ومهدئ روحك. لن يؤدي هذا المزيج السماوي إلى تقشير بشرتك فحسب ، بل سيرطبها أيضا ، مما يترك لك توهجا مشعا. لذا ، انطلق وانغمس في هذا العلاج الفاخر. سوف يشكرك جسمك على ذلك!

10. استنشاق مع الزيوت الأساسية

- 2 قطرات زيت الأوكالبتوس
- 2 قطرات زيت شجرة الشاي
- 2 قطرات زيت إكليل الجبل
- 1 قطرة زيت القرنفل
- 1 قطرة زيت اللبان





تزداد شعبية الزيوت الأساسية بين الأشخاص الذين يبحثون عن طرق بديلة لعلاج مختلف الحالات الصحية. المزيج من زيت الأوكالبتوس وزيت شجرة الشاي وزيت إكليل الجبل وزيت القرنفل وزيت اللبان من المعروف أنه يوفر فوائد عديدة عند استنشاقه. يمكن أن يتم استنشاق الزيوت العطرية من خلال طرق مختلفة ، بما في ذلك النشر أو التبخير أو الاستنشاق ببساطة مباشرة من الزجاجية. يُعرف زيت الأوكالبتوس بخصائصه المضادة للالتهابات ومزيل الاحتقان. يستخدم عادة للتخفيف أمراض الجهاز التنفسي مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية والتهاب الجيوب الأنفية. زيت شجرة الشاي هو زيت مشهور آخر معروف بمضاد للبكتيريا وخصائص مضادة للفطريات. غالبًا ما يستخدم لعلاج حب الشباب وقشرة الرأس وأمراض الجلد الأخرى. يعتبر زيت إكليل الجبل من مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على تحسين الدورة الدموية وتقليل التوتر وتقوية جهاز المناعة. يُعرف زيت القرنفل بخصائصه المسكنة ، مما يجعله إنه مسكن طبيعي ممتاز للألام. أخيرًا ، غالبًا ما يستخدم زيت اللبان لخصائصه المضادة للالتهابات ويشيع استخدامه لعلاج حالات مثل التهاب المفاصل والربو. عندما يتم الجمع بين هذه الزيوت واستنشاقها ، يكون لها تأثير تأزري يمكن أن يساعد لتحسين وظيفة الجهاز التنفسي وتقوية جهاز المناعة وتقليل الالتهاب والألم. لاستنشاق هذه الزيوت ، ما عليك سوى إضافة اثنين قطرات من كل زيت في موزع أو وعاء من الماء الساخن. بدلاً من ذلك ، يمكنك إضافة الزيوت إلى كرة قطنية والاستنشاق مباشرة منها الزجاجية. يجب على النساء الحوامل والأطفال والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة تجنب استخدام الزيوت الأساسية. عموماً ، الاستنشاق بالزيوت

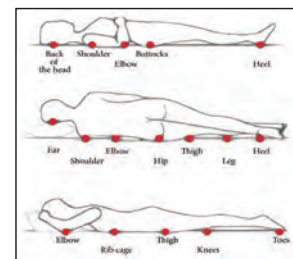
X. وضع الجسم والتنقل في السرير والنقل

خلال الشهر الأول من هذا البروتوكول ، تحتاج إلى رعاية المريض بكيفية وضعه على السرير وكيفية نقله من سطح إلى آخر. من الضروري تحديد الوضع المناسب في السرير وعلى كرسي متحرك. سيساعد الوضع المناسب في منع انهيار الجلد والتقلصات ، وتحسين النظافة الرئوية والدورة الدموية ، وقد يعدل قوة العضلات. إذا بقيت المفاصل في نفس الوضع لفترة طويلة جداً ، على سبيل المثال ، دائماً مثنية أو ممتدة ، فقد تحدث تقلصات. المواقف المختلفة يمكن أن تمنع التقلصات. البقاء في وضع واحد لفترة طويلة يزيد من التوتر على الجسم (التشنج ، التشنجات). المواقف المختلفة تدعم تنظيم توتر الجسم.

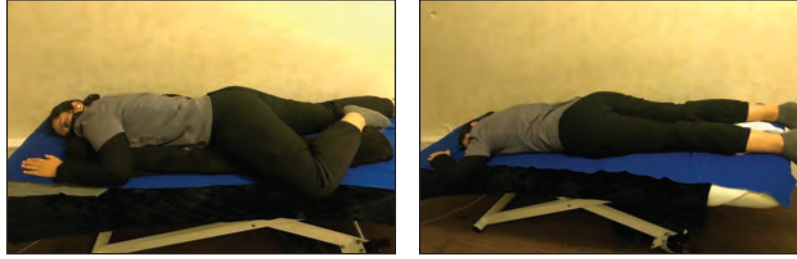
- ارتفاع السرير: يجب أن يكون الطرف العلوي من السرير مرتفعاً إلى الحد الأدنى أو يتم فقط لفترة قصيرة من الزمن. عند رفع الطرف العلوي من السرير ، يتزلق المريض لأسفل - وهذا يسبب قوى القص التي تؤثر على جلد الأرداف. كونك نصف جالس يضع ضغطاً كبيراً على الأرداف ، مما يعني زيادة خطر الإصابة بقروح الضغط.
- المناطق ذات المخاطر الخاصة هي تلك التي تغطي العظام.

عند وضع المريض في السرير ، يمكن أن تساعد الأجهزة الداعمة مثل الوسائد واللفائف والبطانيات ، إلى جانب إعادة التوضع ، في توفير الراحة والأمان. هناك أوضاع مختلفة للمرضى في السرير ، والتي يمكن تحديدها حسب حالتهم أو تفضيلهم أو علاجهم وهي كما يلي ، أوضاع تخفيف التوتر

1. الوضع الجانبي: يهدف هذا الموقف إلى منع المخاطر على المناطق المعرضة للخطر ويعزز الاسترخاء. دع الشخص يسترخي على جانب واحد ، مع دعم الجزء العلوي من الجسم بوسادة. هذا سوف يقلل من الضغط على الكتفين.



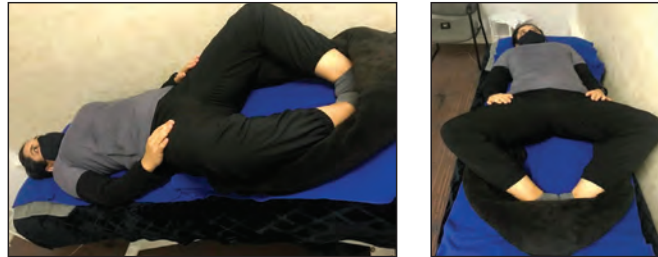
2. وضعية الانبطاح: تحقق من مناطق الجلد الضعيفة مثل الوركين والركبتين وأصابع القدم قبل وضع الشخص في هذا الوضع. أيضا ، راقب تنفس الشخص أثناء الشلل التام عند وضعه في عرضة. هذا الموقف يخفف الضغط على المناطق المعرضة للخطر ، ويعزز الاسترخاء ويتجنب التقلصات.



3. الوضع الممتد: في هذا الوضع يكون الجزء العلوي من الجسم مقابل الركبتين المنحيتين. يساعد على تنظيم توتر الجسم.



4. ساق الضفدع أو وضع الساق المتقاطعة: يتم دعم الأرجل على الجانب الخارجي لمنع التوتر. الأرداف مرتفعة مما يقلل من خطر الإصابة بقروح الضغط. يساعد هذا الموقف أيضا في تقليل التشنجات والتشنج.



5. عندما يكون الشخص مستلقيا ، يجب أن يبقى الرأس في وضع محايد مع ثني الوركين والركبتين قليلا. يجب أن تكون القدم أيضا في وضع محايد. تستخدم أحذية خاصة للمساعدة في الحفاظ على القدم في محاذاة مناسبة. إذا كان الشخص غير قادر على التحرك بنفسه ، تأكد من إعادة وضعه في السرير كل 2 ساعة. هذا سوف يساعد على منع انهيار الجلد وتقرحات الضغط.

6. شبه الاستلقاء الجانبي: يخفف هذا الوضع الضغط من المعالم العظمية التي تتجنب الضغط مباشرة على المدور الأكبر (الورك). يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لاستخدام وسادة أو لفة بين الساقين والركبتين. ضع في اعتبارك وضع الساق العلوية فوق أسفل الساق بدلا من أعلى أسفل الساق إذا لم يزيد الضغط على الورك.



7. مستلق: الطرف العلوي من السرير مرتفع إلى 30 درجة. تأكد من أن وظائف الجهاز التنفسي تعمل على النحو الأمثل. يمكن وضع وسادة بين

الركبتين لمنع الجسم من الانزلاق لأسفل. يجب اتخاذ الاحتياطات اللازمة لعدم رفع طرف السرير العلوي إلى ما بعد 30 درجة.



8. بالنسبة لأولئك الأشخاص غير القادرين على التحرك بأنفسهم إذا كانوا يجلسون ، يفضل استخدام كرسي متحرك مستقل أو قابل للإمالة في الفضاء. سيساعد ذلك في دعم الوركين والرأس في المحاذاة الصحيحة.



9. يمكنك أيضا دعم القدم بضمادة ملفوفة في وضع خفيف مستو مثني.



XI. التنقل في السرير والانتقالات

تعد حركة الأسرة ونقلها من الأنشطة الوظيفية المهمة للغاية التي يحتاجها الأفراد المصابون بإصابات الدماغ للتنقل المستقل.

ما هو التنقل في السرير؟

تشير حركة السرير إلى أنشطة مثل التحول في السرير ، والتدحرج (التحول إلى الاستلقاء الجانبي) ، والاستلقاء على الجلوس ، والجلوس للاستلقاء. يتضمن أيضا التبديل للجلوس على حافة السرير عند الاستعداد للوقوف أو النقل.

لماذا تعتبر حركة السرير مهمة؟

قد يواجه الأشخاص الذين لديهم قدرة محدودة على الحركة بسبب الإصابة أو الضعف أو الإعاقة صعوبة في الدخول والخروج من السرير. أيضا ، هناك خطر متزايد للإصابة لمقدم الرعاية عند مساعدة المرضى الذين لديهم قدرة محدودة على الحركة. لهذا يجب ممارسة ميكانيكا الجسم الجيدة ومواقف معينة.

أشياء يجب وضعها في الاعتبار

- يجب أن تكون المنطقة المحيطة واضحة قبل التحول أو التحرك.
- إذا كان لدى الشخص خطوط متصلة بالصدر أو أنابيب ، فتأكد من أنها لا تتداخل مع النشاط.

- يتم تحديد الجانب الذي سيستيقظ منه الشخص بناء على قوة المريض.
- إذا كان الانتقال بمساعدة مقدم رعاية أو شخص آخر ، فتأكد من أن التعليمات المعطاة للمريض واضحة.
- تجنب إجبار أو سحب طرف المريض أثناء تحريكه.
- بالنسبة لمقدمي الرعاية والأشخاص المساعدين ، أثناء رفع المريض ، تذكر دائما ثني الركبتين والحفاظ على الظهر مستقيما.

خطوات تحريك المريض في السرير:

1. إذا كان المريض غير قادر على الحركة ، فيمكن القيام بذلك بمساعدة شخصين.
2. قبل البدء في أي نشاط ، أبلغ العملية بالحركات التي ستحدث وكيف يمكن للمريض المشاركة فيها.
3. ارفع السرير إلى مستوى الخصر وتأكد من استخدام الفرامل. يجب أن يقف مقدمو الرعاية على كل جانب من السرير.
4. وضع المريض على ظهره. ضع وسادة تحت الرأس وعلى مسند رأس السرير. هذا سيمنع الرأس من ضرب الرأس عن طريق الخطأ إلى السرير.
5. الوقوف بين الكتفين والوركين للمريض. يجب أن تكون أقدام مقدم الرعاية متباعدة. أثناء تحريك الوزن سيتم نقله من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية.



6. قم بطي ملاءة السرير باتجاه المريض مع توجيهه راحة اليد لأعلى. هذا يوفر قبضة قوية أثناء نقل المريض.



7. اطلب من المريض إمالة رأسه نحو الصدر ، وطي الذراعين عبر الصدر ، وثني الركبتين للمساعدة في الحركة. دع المريض يعرف متى ستحدث هذه الخطوة.



8. شد عضلات الألية والبطن ، وثني ركبتك ، وحافظ على ظهرك مستقيما ومحايذا.
9. عند العد إلى ثلاثة من قبل الشخص الرئيسي ، حرك المريض برفق (لا ترفع) إلى أعلى السرير ، وقم بتحويل وزنك من القدم الخلفية إلى الأمام ، مع الحفاظ على الظهر مستقيما مع ثني الركبتين قليلا.
10. استبدل الوسادة تحت الرأس ، وضع المريض في السرير ، وقم بتغطيته بالملاءات.

المتداول: يستخدم لارتداء الملابس وتغيير الموقف في الليل. إنه أيضا شرط أساسي للانتقال من الكذب إلى الجلوس. لكي يكون التدحرج فعالا ، يجب على المريض أن يتعلم تحريك الرأس والرقبة والطرف العلوي والطرف السفلي والجذع بطريقة متوازنة. في البداية ، يجب تعليم المتداول للمريض على حصيرة ولكن بعد ذلك يحصل المريض على الثقة لأداء ذلك على السرير.

- المريض يكمن في موقف ضعيف.
- يثني المريض رأسه ورقبته وكتفه الأيمن.
- يتم تحريك الذراع اليمنى نحو الجانب الأيسر لخلق الزخم.
- يتم نقل زخم الذراع إلى الجذع والطرف السفلي.
- سيتم لف النصف السفلي من الجسم إلى وضعية الانبطاح. ثني الورك والركبة سيسهل اللفة.
- يأخذ المريض كتفه الأيمن في الجانب الخلفي عن طريق وضع الوزن على الساعد الأيسر وبالتالي يتم توزيع الوزن على كلا الطرفين العلويين.
- المريض يكمن عرضة للإصابة.

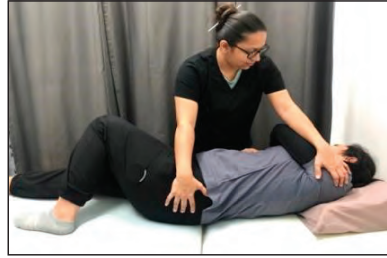


مساعدة المريض على وضعية الجلوس:

يمكن أن تكون الساق الأقرب إلى حافة السرير مستقيمة أو مثنية حسب أيهما أكثر راحة للمريض. اطلب من المريض ثني الورك والركبة المقابلين على سبيل المثال ، يجب عليك ثني الورك والركبة الأيمن للمريض في حالة إخراج المريض على الجانب الأيسر من السرير.



ضع يديك خلف كتف المريض ووركه أو فخذه على الجانب البعيد. اجعل المريض يمد ذراعه المعاكسة عبر جسمه ، نحو جانب السرير. نصيحة مهمة: يجب على المريض دائما أن يتدحرج نحوك ، وليس بعيدا عنك.



ساعد المريض في التدحرج نحوك واجعله يستخدم ذراعه المعاكسة للوصول عبر جسمه إلى وضع الاستلقاء الجانبي.



يجب على المريض وضع ذراعيه في وضع مريح له. ومع ذلك ، فإن وضع الذراعين كما هو موضح أدناه ، يسمح للمريض باستخدام ذراعيه وقوة الجزء

العلوي من الجسم للمساعدة في الدفع إلى وضع الجلوس. يجب أن يكون المريض الآن مستلقيا على جانبه مع ثني الركبتين والركبتين.



اطلب من المريض تحريك ساقيه عن حافة السرير. إذا لزم الأمر ، يمكنك مساعدة المريض على تحريك ساقيه من خلف ركبتيه.



يمكن للمريض استخدام كلتا ذراعيه للدفع للمساعدة في تحقيق وضعية الجلوس. إذا لزم الأمر ، ساعد المريض على تحقيق وضعية الجلوس عن طريق وضع ذراع واحدة خلف كتفه. يمكن وضع الذراع الأخرى خلف الكتف الآخر ، ودعم جذعها (كما في الصورة) أو على حوض المريض. نصيحة مهمة: في حالة مساعدة المريض ، قم بأداء النشاط بحركة سلسلة مستمرة. دائما خذ وقتك ، لا تتعجل.



لمساعدة المريض على الانتقال من وضع الجلوس على السرير إلى وضع الوقوف ، ساعد المريض أولاً على القفز بسرعة إلى حافة السرير. عندما تقف أمام المريض الجالس ، يميل المريض إلى جانب واحد بينما تدعم الكتف على نفس الجانب. مع ذراعك الأخرى ساعد المريض على تحويل الورك إلى الأمام. سيتم تكرار هذه العملية بالتناوب على الجانب الآخر. تأكد من أن أقدام المريض مسطحة على الأرض وأنه يجلس لبضع ثوان (أو دقائق ، حسب الحاجة) قبل أن يميل إلى الأمام لمساعدته على وضع الوقوف.



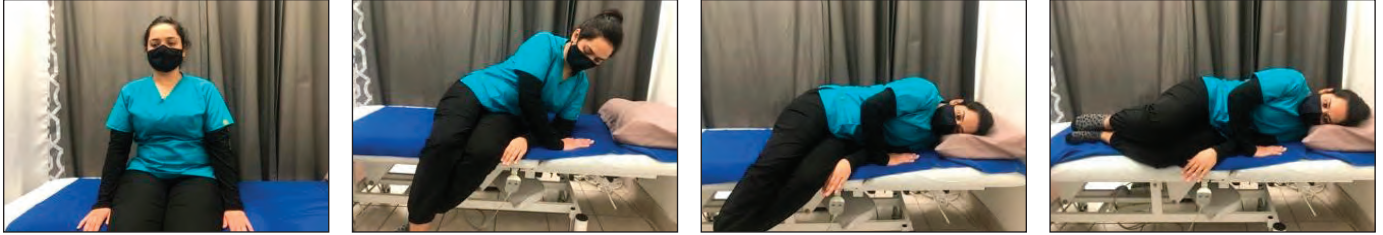
مساعدة المريض من الجلوس إلى الاستلقاء على السرير:

- اجعل المريض يجلس على السرير (أقرب إلى رأس السرير) وبعيدا عن الحافة مما يسمح بتغيير أقل للموضع بمجرد دخوله إلى السرير.
- ساعد المريض حسب الحاجة للوصول إلى وضع الاستلقاء الجانبي.
- اطلب من المريض ثني ركبتيه ولفه على ظهره. مساعدة المريض حسب الحاجة.

• يمكن للمريض أن يقفز في السرير للتكيف مع وضع مريح. مساعدة المريض حسب الحاجة.

استلق للجلوس بشكل مستقل:

- بدوره على الجانب مع تشابك أصابعك.
- حرك ساقيك للخارج.
- ادفع مرفقك وتحرك لأعلى.



الجلوس بدون دعم:

يكون وضع الجلوس أقل ثباتاً عند الوصول إلى اليدين أو استخدامها للإمساك بالأشياء والتلاعب بها ورفعها. الوصول للأمام أو الجانب يزيح مركز الكتلة ، مما يتسبب في الميل إلى السقوط. ومع ذلك ، فإن المرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ لديهم قدرة محدودة على استقبال الحس العميق وغير قادرين لاستخدام أجزاء أجسامهم للحفاظ على وضع مستقيم. إنهم بحاجة إلى تبني استراتيجيات بديلة.

- تتمثل إحدى الإستراتيجيات في استخدام عضلات الأطراف العلوية للمساعدة في تثبيت الجذع في وضع رأسي.
- يمكن للمرضى الذين يعانون من ضعف عميق في الأطراف السفلية استخدام استراتيجيات تعويضية للحفاظ على وضعهم. للوصول إلى الجانب بذراع واحدة يمكنهم اختطاف الذراع المقابلة. وبالمثل ، للوصول إلى الأمام بذراع واحدة ، فإنها تصل إلى الخلف خلف الجسم بالذراع الأخرى بينما تمد الرقبة في نفس الوقت..



مساعدة الجلوس للوقوف بمساعدة شخص واحد:

- يجب على مقدم الرعاية مواجهة المريض. يمكن دعم الساقين عن طريق الحجب بركبتيك إذا لزم الأمر.
- تأكد من دعم أقدام المريض على الأرض.
- ضع يديك حول خصر المريض أو تحت الأرداف.
- اطلب من المريض أن يقفز من أسفل إلى حافة السرير / الكرسي ، إذا لم يتمكن من القيام بذلك بشكل مستقل ، يمكنك مساعدته عن طريق "المشي بوم".
- يعيد المريض القدمين (ثني الركبة وثني ظهر الكاحل) إلى الكرسي بحيث يكونان تحته عند الوقوف. يتم وضع الركبتين حوالي 80 - 90 درجة.
- يميل المريض إلى الأمام (ثني الجذع / الورك) استعداداً للوقوف. من الضروري أن يميلوا "أنوفهم على أصابع قدمهم". لجلب مركز كتلتهم إلى الأمام. يمكنه / يمكنها التمسك بقطعة من المعدات أو ساعدي المعالج أو الوركين.
- شجع مريضك على أن يصبح مستقلاً. يتم تشجيع المريض على "الضغط" من خلال قدميه وركبتيه.
- ساعد المريض على تقويم ركبتيه ووركيه من خلال توفير ضغط أمامي وتصاعدي على الحوض.
- يمكن سد / دعم ركبتي المريض إذا لزم الأمر
- بمجرد الاستيقاظ ، تأكد من أن المريض ثابت وقادر على الحفاظ على سلامته بشكل مستقل قبل تركه.



اجلس لتقف مستقلا:

- خذ كرسيًا مع دعم الذراع.
- تشابك أصابعك وتحويل وزن الجسم إلى الأمام.
- ارفع الوركين واستمر في تحريك وزنك للأمام في محاولة لتقويم الركبة.



الجلوس للوقوف مع ووكر:

- امسك المشاية بالقرب منك
- حرك جسمك إلى الأمام
- ارفع الوركين وادفع وزن جسمك للأمام



ما هي التحويلات؟

يعد تعلم وممارسة عمليات النقل الآمنة جزءًا حيويًا من إعادة التأهيل لجميع الأفراد الذين يعانون من إصابات في الدماغ.

التحويلات المحورية:

تعتبر عمليات النقل المحورية مفيدة للشخص غير القادر على المشي بأمان بين الأسطح. يشير "المحور" إلى أن الشخص يتحمل بعض الوزن على الأقل على إحدى الساقين أو كليهما ويدور لتحريك قاعه من سطح إلى آخر. يمكن إجراء النقل المحوري في كل من أوضاع القرفصاء والوقوف الكامل ويمكن إكماله في أي مكان من الحد الأدنى من المساعدة إلى المساعدة الكاملة من مقدم الرعاية أو المساعد.

مساعدة محور الوقوف بمساعدة شخص واحد:

- يجب أن يقف مقدم الرعاية في وضعية المشي مع ثني الركبتين قليلا وأصابع القدم موجهة نحو الكرسي.
- الحفاظ على انتصاب الظهر ، والانحناء إلى الأمام ووضع اليدين خلف أسفل الظهر / الحوض للمريض.
- عند الضرورة ، قم بسد ساق المريض الأضعف عن طريق وضع قدميه على جانبي قدميه واستخدام ركبتيك لدعم ساق المريض الأضعف.
- دع المريض يجلس على حافة السرير مع وضع قدميه على الأرض ، وأصابع القدم تشير بعيدا عن الكرسي.
- عند الضرورة ، قم بحماية الجانب الأضعف من المريض (على سبيل المثال ، الكتف).
- يمكن للمريض وضع يديه على سطح النقل ، أو خصر الشخص المساعد أو ساعديه.
- نقل أولا نحو الجانب الأقوى للمريض. دع المريض يساعد عن طريق تحمل الوزن الكامل أو الجزئي.
- أثناء النقل ، ضع كرسي (عجلة) بزاوية 30 درجة على جانب السرير. إذا أمكن ، قم بإزالة مسند القدمين ومسند الذراع الأقرب إلى المريض.
- يضع المريض يديه على ذراع الكرسي ويخفضه.



مساعدة محور الوقوف بمساعدة المشاية:

- دع المريض يجلس على حافة السرير مع وضع قدميه على الأرض ، وأصابع القدم تشير بعيدا عن الكرسي.
- عند الضرورة ، قم بحماية الجانب الأضعف من المريض (على سبيل المثال ، الكتف).
- يمكن للمريض وضع يديه على المشاية ، والوقوف بمساعدة المشاية من السرير أو الكرسي.
- أدر المشاية وركز ببطء نحو سطح النقل. دع المريض يساعد عن طريق تحمل الوزن الكامل أو الجزئي.
- الجلوس ببطء مع التوازن المناسب.





مساعدة محور الوقوف بشكل مستقل:

- دع المريض يجلس على حافة السرير مع وضع قدميه على الأرض ، وأصابع القدم تشير بعيدا عن الكرسي.
- عند الضرورة ، قم بحماية الجانب الأضعف من المريض (على سبيل المثال ، الكتف).
- يمكن للمريض وضع يديه على سطح النقل.
- دع المريض ينتقل من الجانب الأقوى أولا نحو. دع المريض يساعد عن طريق تحمل الوزن الكامل أو الجزئي.
- أثناء النقل ، ضع كرسي (عجلة) بزاوية 30 درجة على جانب السرير. إذا كان ذلك ممكنا ، قم بإزالة مسند القدمين ومسند الذراع الأقرب إلى المريض.
- يضع المريض يديه على ذراع الكرسي ويخفضه.



مساعدة المريض على نقل الألواح المنزلقة:

- دع المريض يجلس على حافة السرير وبزاوية نحو الكرسي.
- تتم إزالة مسند ذراع الكرسي المتحرك.
- اجعل المريض يميل إلى الجانب وحرك أحد طرفي اللوحة أسفل الوركين / الأرداف والطرف الآخر في منتصف الطريق يغطي سطح النقل (كرسي / سرير).
- اضبط السطحين بين اللوح المنزلق ليكونا بنفس الارتفاع (إن أمكن ، ضع ارتفاع السرير بحيث ينزل المريض إلى أسفل).
- تأكد من أن المريض لا يضع أصابعه تحت أطراف اللوحة ، لأنه عندما يغير وزن جسمه ، ستقرص أصابعه تحتها.
- شجع المريض على استخدام ذراعيه للقفز على طول اللوحة. يمكنك المساعدة في الوركين / الأرداف حسب الحاجة لإكمال النقل.
- بمجرد أن يستقر المريض على الكرسي ، اجعله يميل إلى الجانب مرة أخرى لإزالة اللوح.
- إذا كنت تستخدم كرسيًا متحركًا ، فتأكد من تشغيل الفرامل وإزالة مسند الذراع ومسند القدمين على الجانب المناسب.

XII. تمارين الوجه وتدليك الوجه وتقنيات البلع

عندما يعاني الأفراد من إصابة في الدماغ ، فإنه عادة ما يؤدي أيضا إلى شلل الوجه وصعوبة في البلع. قد يواجهون عقابيل مختلفة تتداخل مع وظيفة الوجه. العواقب الشائعة هي:

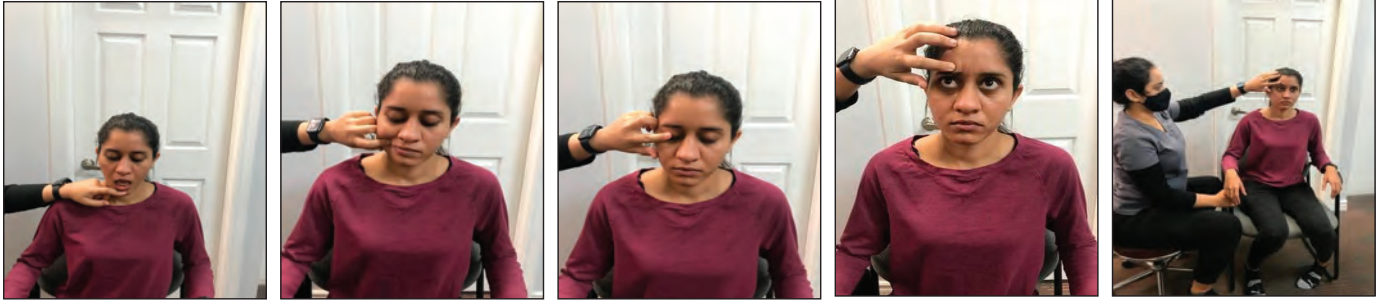
- عدم التماثل
- تقلص العضلات
- ضعف عضلات الوجه
- سينكينيسيس

نظرا لأن عضلات الوجه توفر القليل من المعلومات الجوهرية حول الموقف والحركة ، فمن الصعب على المرضى أداء حركات الوجه الطوعية دون بعض ردود الفعل. ومع ذلك ، فإن تنشيط عضلات الوجه وحده لا يكفي لاستعادة تعابير الوجه. وقد اقترح ذلك لأن العواطف تولد تقلصات عضلات الوجه المحددة لتحقيق تعبيرات رجعية. من منظور عملي ، من المفيد التفكير في دمج تمارين الوجه التي تركز على المشاعر والتعبيرات في برنامج إعادة التأهيل. على سبيل المثال ، اطلب من المريض أن يتذكر وقتا كان فيه سعيدا جدا عند ممارسة الابتسامة لتنشيط علامة التأثير الإيجابي المرتبطة بالابتسام.

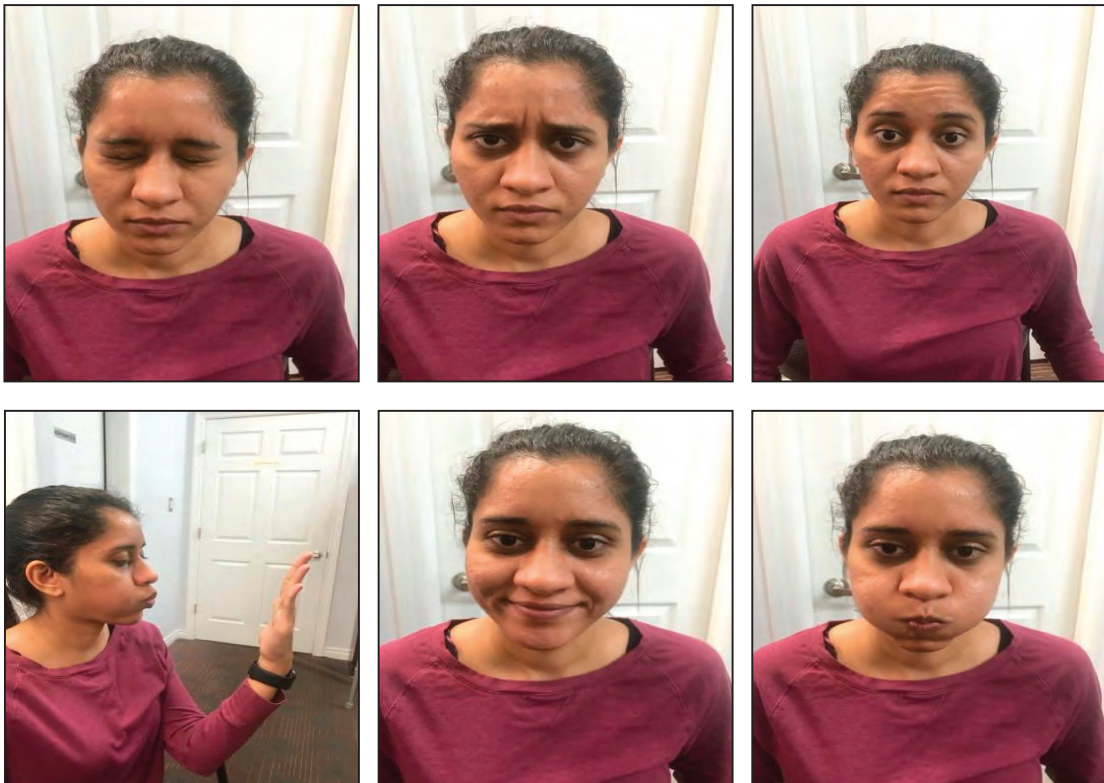
التمارين:

1. قبل أن تبدأ تمارينك حاول بوعي إرخاء الجانب غير المتأثر من وجهك.
2. باستخدام السبابة أو الإصبع الأوسط لمساعدة الجانب الأضعف ، ارفع الحاجب برفق.
3. باستخدام إصبعك لمساعدة الجانب الأضعف ، أغلق جفنتك برفق للمساعدة في إغلاق العين.
4. باستخدام إصبع واحد لمساعدة الجانب الأضعف ، اسحب فمك برفق إلى خط الوسط ثم ساعد في الابتسامة.
5. تجعد فمك ببطء ثم الاسترخاء.
6. فتح العينين ببطء على مصراعها ورفع الحاجبين.
7. أغمض عينيك ببطء بإحكام واسترخي.

الحركات السلبية:



التمارين الذاتية:



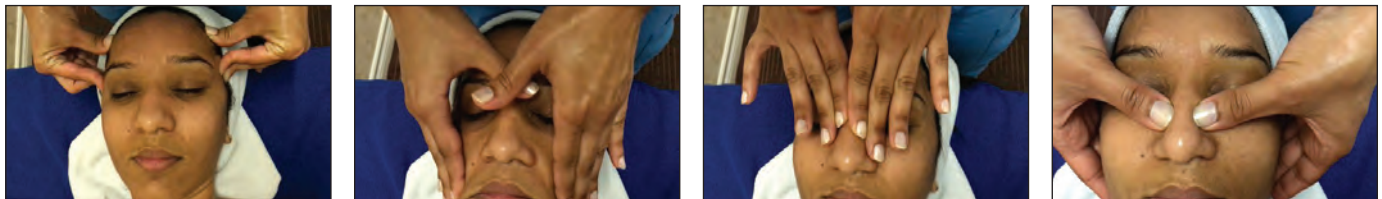
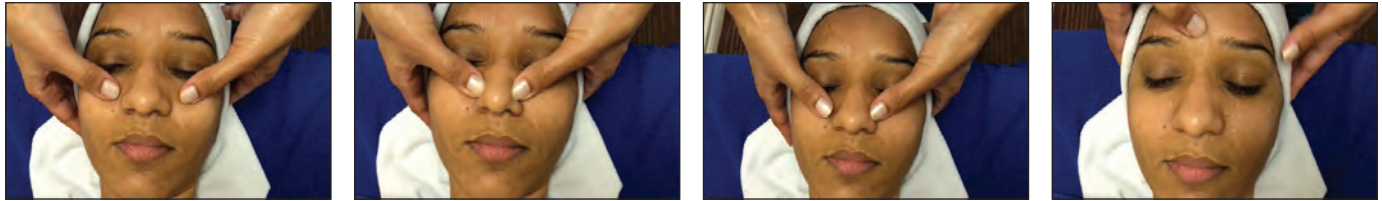
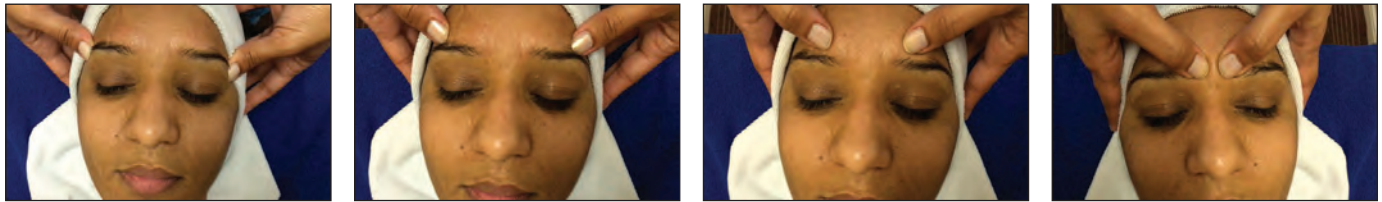
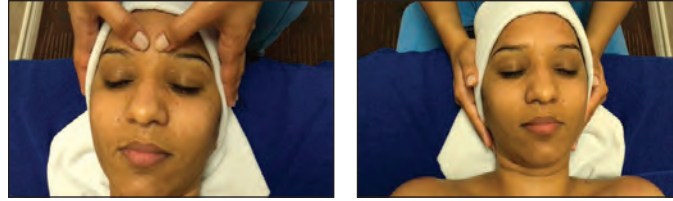
تدليك تقلصات الوجه:

عادة عندما لا تعمل العضلات ، تبدأ في الضيق وتحتاج إلى تدليك لتحريرها. الاعتبارات والاحتياطات التي يجب مراعاتها قبل تطبيق التدليك هي كما يلي:

- لا توجد تقنيات عميقة أو إطالة أو سحب إلى الجانب الرخو
- لا توجد درجة حرارة قصوى مع العلاج المائي
- القلق من عدوى العين
- لا تضع العميل عرضة (الضغط على العضلات الرخوة)
- لا تعمل من خط الوسط نحو الجانب الرخو

خطوات تطبيق تدليك الوجه هي:

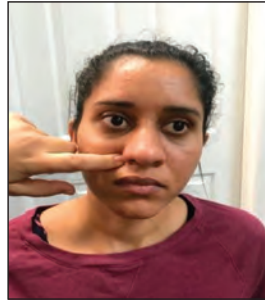
- وضعية مستلق ، غير عرضة - ادعم الجانب الآخر من الرأس برفق
- تقصير الحرارة المحلية على العضلات (إن لم تكن وذمة)
- الجانب غير المتأثر أولاً
- نزيف ، صخري ، تجريد العضلات ، الصدر ، الرقبة الخلفية ، والكتفين
- التصريف اللمفاوي اليدي في حالة وجود وذمة
- عضلات الوجه غير المتأثرة: الضغط نحو الأفة من الخط الجانبي إلى خط الوسط من الوجه
- العجن بأطراف الأصابع ، الضغط ، التمسيد ، الاهتزازات ، انتشار اللفافة القصيرة



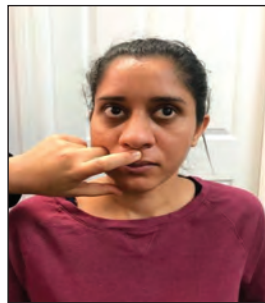


نقاط العلاج بالابر للوجه: تم استخدام نقاط العلاج بالابر الموجودة على الوجه للمساعدة في أي شيء من الاحتقان والصداع إلى الحمى والقشعريرة. على الرغم من أن الأبحاث حول فوائد العلاج بالابر محدودة ، إلا أن بعض الأبحاث تشير إلى أنه قد يساعد في تقليل الألم الجسدي وكذلك الإجهاد.

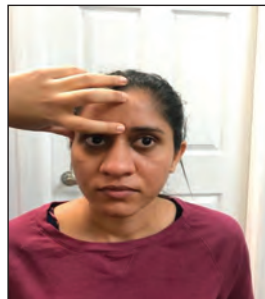
1. LI20: يوجد في الأخدود الأنفي السفوي ، وهو الأخدود الذي تلتقي فيه فتحة الأنف بوجهك. هناك العديد من نقاط العلاج بالابر الموجودة على وجهك. تشمل النقاط الموجودة على الجزء الأمامي من وجهك ما يلي:



2. GV26: يقع GV26 مباشرة في الوسط بين شفتيك وأنفك.



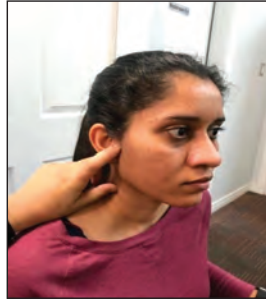
3. Yintang: تقع Yintang بين حاجبيك ، وهي المنطقة المعروفة باسم "العين الثالثة".



تشمل نقاط العلاج بالابر على جانب وجهك ما يلي:
1. تاينغ: تاينغ في منخفض المعبد الرقيق.



2. SJ21: SJ21 في الاكتئاب الأمامي للشق فوق الحلق ، والذي يقع مباشرة فوق زنمة الأذن ، أقرب إلى الوجه.



3. SJ17: SJ17 يقع خلف شحمة الأذن مباشرة.



من ناحية أخرى: يمكن أن يساعد L14 في اضطرابات الوجه وتخفيف الألم وكذلك القشعريرة والحمى. للعثور عليه ، اضغط على إبهامك إلى قاعدة إصبع السبابة. يمكنك تحديد موقعه في أعلى نقطة من انتفاخ العضلات ومستوي تقريبا مع نهاية الثانية.

عسر البلع:

هذا هو المصطلح الطبي لصعوبة البلع. وهو أكثر شيوعا لدى كبار السن ولكنه قد يكون موجودا أيضا في الأشخاص الذين يعانون من حالات عصبية معينة. يمكن أن تؤدي صعوبة البلع إلى مشاكل في التغذية والترطيب والاختناق والالتهاب الرئوي الشفطي (عدوى ناتجة عن دخول مادة من الفم والمعدة إلى الرئتين). يستفيد الأشخاص المصابون بعسر البلع من القيام بتمارين البلع المختلفة. يمكن أن تساعد هذه التمارين الخاصة بالحالة على تحسين قوة عضلات البلع والتنسيق ، وتحسين أعراض عسر البلع.

تمارين للمساعدة في عسر البلع:

يجب على أولئك الذين يعانون من عسر البلع أولا القيام بتمارين مثل تلك المذكورة أدناه تحت رعاية أخصائي طبي. يمكنهم توجيه الشخص خطوة بخطوة خلال التمارين وإخبارهم إذا كانوا يقومون بالتمارين بشكل صحيح.

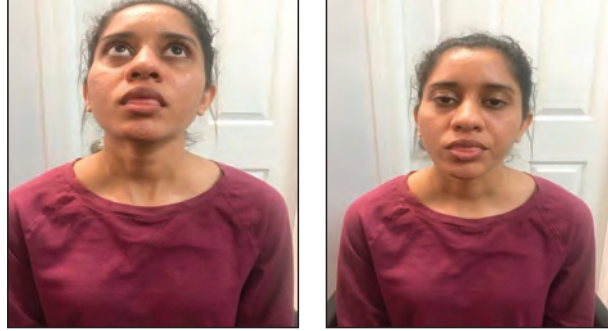
التدريبات هي:

ابتلاع مجهد: اجمع اللعاب في فمك في منتصف لسانك. حافظ على ضغط شفطك معا. ابتلع كل اللعاب دفعة واحدة كما لو كنت تبتلع عنبا أو حبة.

شاكر ديناميكي: استلق على ظهرك على سطح مستو. تأكد من أن كتفيك على السطح ولا تستخدم وسادة أو مسند رأس. حافظ على كتفيك على السطح ، ارفع ذقنك كما لو كنت تحاول النظر إلى قدميك. اخفض رأسك مرة أخرى إلى السطح. كرر 30 مرة. ثم الراحة لمدة 2 دقيقة. كرر عدة مرات كما هو موضح من قبل أخصائي طبي.

دفع الفك: ادفع فكك السفلي إلى الأمام قدر الإمكان ، وضع أسنانك السفلية أمام أسنانك العلوية. شغل المنصب للوقت الذي يحدده طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي. كرر عدة مرات كما هو موضح من قبل طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي.

مناورة ماساكو: أخرج لسانك من فمك. عض لسانك برفق لإبقائه في مكانه. ابتلع أثناء إمساك لسانك بين أسنانك. حرر لسانك. ثم كرر عدة مرات كما هو موضح من قبل أخصائي طبي.



مناورة مندلسون: اضغط على السبابة والوسط والبنصر بيد واحدة على رقبتك لتحديد موقع تفاحة آدم - النتوء الصغير أو ببساطة الجلد الموجود في مقدمة رقبتك أسفل الذقن. ابتلع مرة واحدة ، ولاحظ كيف تتحرك تفاحة آدم لأعلى ولأسفل عند البلع. ابتلع مرة أخرى ، ولكن هذه المرة ، اضغط على عضلات حلقك لتثبيت تفاحة آدم في أعلى نقطة لها. احتفظ بها طالما أشار طبيبك ، أو إذا استطعت إذا لم تتمكن من الاحتفاظ بها لفترة طويلة.



مناورة فوق المزمارية: اجمع القليل من اللعاب في فمك. خذ نفسا عميقا وأمسكه. ابتلع بينما تحبس أنفاسك. مباشرة بعد البلع والسعال. بمجرد الانتهاء من هذا مع اللعاب ، يمكنك تجربة الطعام أو الشراب ، بتوجيه من أخصائي طبي.

مناورة الرفع اللامي: اجمع المواد - قش الشرب وقطع من المناشف الورقية وكوب. ضع القشة في فمك. مص القش ، والتقاط قطعة من الورق مع الشفط الذي يتشكل. حافظ على قوة الشفط بما يكفي لحمل كل قطعة من الورق إلى كوب. توقف عن المص واترك الورقة تسقط في الكوب. كرر حتى تصبح جميع قطع الورق في الكوب.

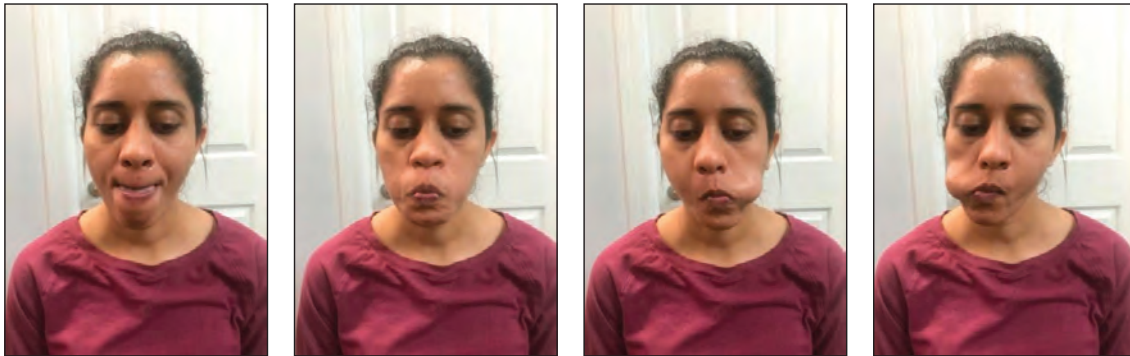
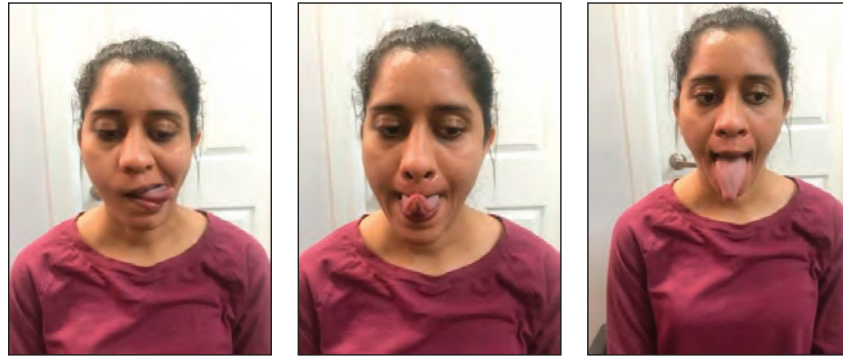
تمارين تقوية اللسان:

يمكن أن تساعد تمارين تقوية اللسان في تحسين البلع ، مع الممارسة ، قد تساعدك هذه التمارين على زيادة قوة لسانك وحركته. قد يحسن ذلك قدرتك على البلع ، خاصة عند استخدامه مع أنواع أخرى من تمارين البلع قبل البلع ، تمضغ طعامك بالحجم والشكل والاتساق الذي يمكن ابتلاعه. عندما تبتلع ، تمر هذه المادة عبر فمك إلى جزء من حلقك يسمى البلعوم. من هناك ، يمر الطعام الممضوغ عبر أنبوب طويل (المرء) قبل دخول معدتك وبقيّة الجهاز الهضمي. تتطلب هذه الحركة سلسلة من الإجراءات المنسقة من عضلاتك على طول هذا المسار. إذا لم يعمل شيء ما

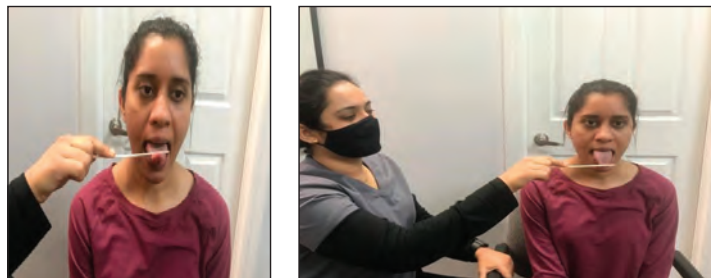
بشكل صحيح ، فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل في البلع. ضعف العضلات في هذه المناطق يمكن أن يجعل البلع السليم صعبا. يمكن أن تزيد تمارين البلع من القوة والتنقل والتحكم في هذه العضلات. بمرور الوقت ، قد يساعدك ذلك على البلع بشكل طبيعي مرة أخرى.

تمارين اللسان المحددة هي:

- أخرج لسانك بقدر ما تستطيع. ضع شيئا مسطحا مثل الملعقة أو خافض اللسان على لسانك. ادفع لسانك بالجسم المسطح وادفع لسانك ضد الجسم. استمر لبضع ثوان. كرر 5 مرات.
- مد لسانك إلى أقصى حد ممكن إلى زاوية فمك أثناء الضغط على الخافض. استمر لبضع ثوان. ارتاح. كرر على الجانب الآخر من فمك. كرر العملية برمتها 5 مرات.
- مد لسانك إلى الجزء الوعر في الجزء العلوي من فمك خلف أسنانك مباشرة. ثم قم بلف لسانك مرة أخرى نحو الجزء الخلفي من فمك إلى أقصى حد ممكن. استمر لبضع ثوان. كرر 5 مرات.
- يستنشق ويحبس أنفاسك بإحكام شديد. تحمل كما لو كنت تعاني من حركة الأمعاء. استمر في حبس أنفاسك وتحملك أثناء البلع. وهذا ما يسمى السنونو فوق المزمار الفائق. كرر عدة مرات.
- تظاهر بالغرغرة بينما تمسك لسانك إلى أقصى حد ممكن. كرر.
- تظاهر بالثأوب بينما تمسك لسانك إلى أقصى حد ممكن. كرر.
- قم بابتلاع جاف ، واضغط على جميع عضلات البلع بإحكام قدر الإمكان. تخيل ابتلاع فيتامين كامل ، بدون ماء. كرر عدة مرات.



تمارين اللسان المقاومة:



إرشادات البلع الآمن:

- تذكر أن مرضى عسر البلع لديهم متطلبات فردية ، لذلك قد لا تنطبق كل هذه الإرشادات على كل مريض.
- حافظ على وضع مستقيم (أقرب ما يمكن من 90 درجة) عند الأكل أو الشرب.
- تناول قضمات صغيرة — فقط 1/2 إلى 1 ملعقة صغيرة في المرة الواحدة.
- تناول الطعام ببطء. قد يساعد أيضا تناول طعام واحد فقط في كل مرة.
- تجنب التحدث أثناء تناول الطعام.
- عندما يكون جانب واحد من الفم ضعيفا ، ضع الطعام في الجانب الأقوى من الفم. في نهاية الوجبة ، تحقق من داخل الخد بحثا عن أي طعام قد يكون في جيبه.



- حاول قلب الرأس لأسفل ، ودس الذقن على الصدر ، وثني الجسم للأمام عند البلع. غالبا ما يوفر هذا سهولة أكبر في البلع ويساعد على منع الطعام من دخول مجرى الهواء.
- لا تخلط الأطعمة الصلبة والسوائل في نفس الفم ولا "تغسل الأطعمة" بالسوائل ما لم يطلب منك المعالج القيام بذلك.



- تناول الطعام في جو مريح ، دون أي تشتيت.
- بعد كل وجبة ، اجلس في وضع رأسي (زاوية 90 درجة) لمدة 30 إلى 45 دقيقة.

اتساق الطعام للأشخاص الذين يعانون من عسر البلع:

المستوى 1: يتم هرس الأطعمة في هذه المجموعة إلى قوام ناعم يشبه البطاطس المهروسة. إذا لزم الأمر ، يمكن للأطعمة المهروسة الحفاظ على شكلها مع إضافة عامل سماكة. يتم هرس اللحم إلى تناسق فطري ناعم. يمكن إضافة المرق الساخن أو المرق الساخن إلى اللحم المهروس ، حوالي 1 أونصة من السائل لكل 3 أونصات من اللحم. كن حذرا من أنه إذا لم يهرس أي طعام في تناسق سلس ، فقد يجعل تناول الطعام أو البلع أكثر صعوبة.

المستوى 2: يجب فرم الأطعمة في هذه المجموعة / تقطيعها إلى قطع صغيرة جدا (1/8 بوصة). تتشابه بقع الطعام في الحجم مع بذور السمسم.

المستوى 3: يجب طحن / تقطيع الأطعمة في هذه المجموعة إلى قطع بحجم 1/4 بوصة. هذه القطع من الطعام متشابهة في الحجم مع الأرز.

المستوى 4: يجب تقطيع الأطعمة في هذه المجموعة إلى قطع 1/2 بوصة. تتشابه قطع الطعام هذه في الحجم مع معكرونة الكوع غير المطبوخة أو الخبز المحمص (مكعبات الخبز الصغيرة).



المستوى 5: الأطعمة في هذه المجموعة هي أطعمة ناعمة ورطبة وذات نسيج منتظم.
عوامل سماكة وترقق



يمكن أن تكون الأطعمة سميكة أو ضعيفة حسب المتطلبات الفردية. يمكن استخدام العديد من الأطعمة لتغيير السائل إلى تناسق مختلف. تختلف كمية عامل السماكة اللازمة للوصول إلى تناسق غذائي معين اعتمادا على الطعام الذي يتم تكثيفه وعلى عامل السماكة المستخدم.

كيفية رقيقة السوائل؟ أضف السوائل الساخنة القائمة على الحليب (الحليب الساخن أو الكريمة) إلى الحساء المهروس أو الخضار المهروسة أو الحبوب المطبوخة. أضف سوائل ساخنة أخرى (مرق، مرق، صلصات) إلى البطاطس المهروسة أو المبرومة أو الخضروات المهروسة أو المبرومة. يمكن أيضا استخدام الزبدة أو السمن المذاب. أضف السوائل القائمة على الحليب البارد إلى الكريمة أو الزيادي أو الحساء البارد أو الفواكه المهروسة أو الحلويات والكاسترد.



كيف تثخن السوائل والأطعمة؟ أضف أرز الأطفال أو المثلج التجاري إلى السوائل القائمة على الحليب الساخن. أضف رقائق البطاطس أو البطاطس المهروسة أو رقائق الأطفال إلى السوائل الساخنة الأخرى (الحساء والصلصات والمرق). أضف الجيلاتين العادي غير المنكه أو الفواكه المهروسة أو رقائق الموز أو مثلج تجاري إلى السوائل الباردة. أضف رقائق البطاطس ، ...

XIII. تمارين التنفس وإجراءات تنظيف الصدر:

أمراض الجهاز التنفسي هي السبب الأكثر شيوعا للإقامة المطولة في المستشفيات ، مع مجموعة واسعة من التشخيص السريري التي يتم تقييمها ومساهمة العلاج الطبيعي جنبا إلى جنب مع العلاج الطبي. تشمل الحالات التي تتطلب مشاركة العلاج الطبيعي الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية المزمن والربو وتوسع القصبات والتليف الكيسي وفرط التنفس ومرض الانسداد الرئوي المزمن. يشمل دور أخصائي العلاج الطبيعي في رعاية المرضى التقييم والمشورة والتعليم والتدخل العملي النشط. تقليديا ، يساعد أخصائيو العلاج الطبيعي التنفسي في تعبئة وإزالة الإفرازات.

ومع ذلك ، يمتد نطاقها إلى مجموعة من التدابير لمزيد من التحسين للمرضى مثل:

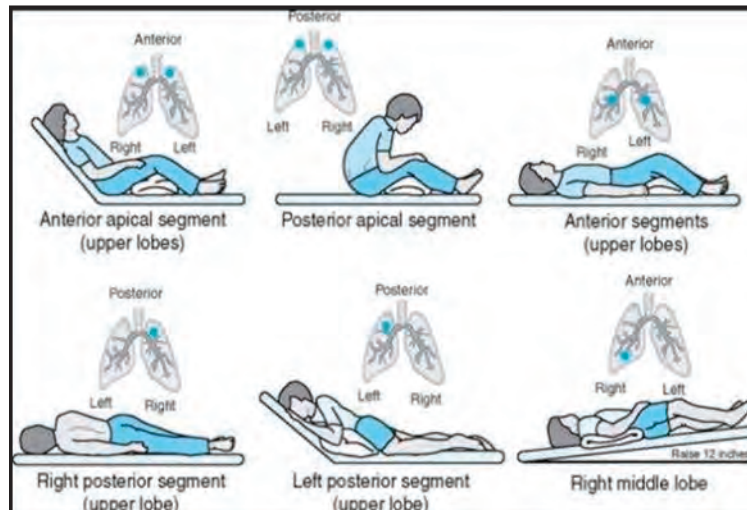


- i. تعبئة الإفرازات مما يؤدي إلى السعال الفعال وإزالة الإفرازات.
- ii. لتعليم أنماط التنفس المناسبة والتحكم.
- iii. لتعبئة حزام الصدر والكتف مع الوعي الوضعي المناسب.
- iv. تقليل ضيق التنفس وعمل التنفس.
- v. تحسين كفاءة دعم التهوية.
- vi. الفطام من أجهزة التهوية ودعم المزيد من التهوية الميكانيكية غير الغازية.
- vii. تحسين القدرات الوظيفية وممارسة التسامح (أي تنفيذ المهام اليومية).
- viii. نصائح إدارة المنزل.

العلاج الطبيعي للصدر (CPT) هو مصطلح غامض يشير إلى مجموعة متنوعة من طرق العلاج الطبيعي المستخدمة في علاج المرضى الذين يعانون من أمراض القلب والجهاز التنفسي الأساسية. وهذا يشمل تقنيات تطهير مجرى الهواء (ACT) ، والتمارين الرياضية ، وتمارين الحركة الصدرية ، وتحديد المواقع ، وتمارين التنفس ، والعلاج بالاستنشاق. التقنيات التالية كلها جزء من العلاج الطبيعي للصدر:

التصريف الوضعي والإيقاع (PD&P)

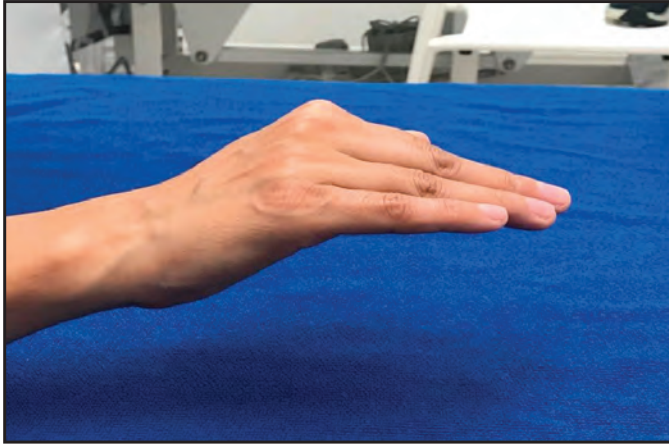
يستخدم التصريف الوضعي قوة الجاذبية للمساعدة في تصريف الإفرازات بشكل فعال من الشعب الهوائية الأصغر إلى مجرى الهواء المركزي حيث يمكن إما سعالها أو شفطها. يتكون كل وضع من وضع جزء (أجزاء) الرئة المستهدفة متفوقة على كارينا. يجب الاحتفاظ بالمراكز بشكل عام لمدة 3 إلى 15 دقيقة (أطول في المواقف الخاصة). يتم تعديل المواقف القياسية حسب حالة المريض ومستوى التحمل. قبل تحديد موضع التصريف الوضعي ، من المهم جدا تسمع الرتتين وتحديد أجزاء الرئة حيث يسمع صوت مضاف (Crepitus ، Ronchi). يمكن تسهيل التصريف الوضعي بالإيقاع والاهتزاز في موضع التصريف الوضعي.



يتم وضع المريض في وضع الرأس أو الصدر لأسفل ويتم الاحتفاظ به في هذا الوضع لمدة تصل إلى 15 دقيقة. للحصول على أوضاع الرأس لأسفل ، يمكن أن يكون استخدام وسادة أو كرسي كيس فول أو وسائد أريكة مفيدا. في كثير من الأحيان ، يتم تنفيذ الإيقاع والاهتزاز بالتزامن مع الصرف الوضعي.

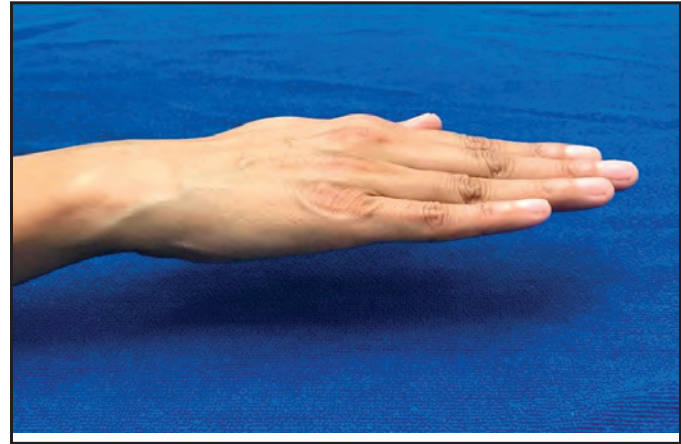
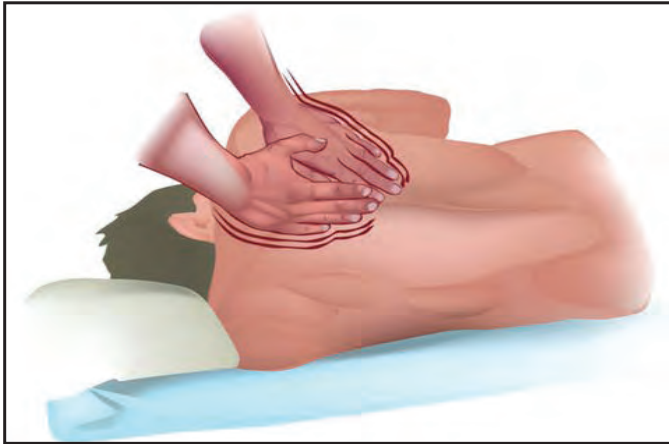
قرع

يتضمن الإيقاع ضرب جدار الصدر بشكل إيقاعي بأيدي مقعرة. ويسمى أيضا الحجامة أو التصفيق. الغرض من الإيقاع هو تفتيت الإفرازات السمكية في الرئتين بحيث يمكن إزالتها بسهولة أكبر. يتم إجراء الإيقاع على كل جزء من الرئة لمدة دقيقة إلى دقيقتين في المرة الواحدة. تتوفر أجهزة الإيقاع الميكانيكية وقد تكون مناسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عامين. يتم تحريك الإيقاع فوق فص واحد من الرئة لمدة 5 دقائق تقريبا ، بينما يتم تشجيع المريض على أداء تقنيات السعال والتنفس العميق. تتكرر هذه العملية حتى يتم قرع كل جزء من الرئة. اليد مقعرة كما لو كانت تحمل الماء ولكن مع توجيه راحة اليد لأسفل (كما هو موضح في الصورة أدناه). تنحني اليد المقعرة إلى جدار الصدر وتحبس وسادة من الهواء لتخفيف التصفيق. يتم الإيقاع بقوة وبإيقاع ثابت. يجب أن يكون لكل نبضة صوت أجوف. معظم الحركة في الرسغ مع استرخاء الذراع ، مما يجعل الإيقاع أقل إرهاقا.



اهتزاز

كما هو الحال مع الإيقاع ، فإن الغرض من الاهتزاز هو المساعدة في تفتيت إفرازات الرئة. يمكن أن يكون الاهتزاز ميكانيكيا أو يدويا. يتم إجراؤه عندما يتنفس المريض بعمق. عند القيام بذلك يدويا ، يضع الشخص الذي يقوم بالاهتزاز يديه على صدر المريض ويخلق اهتزازات عن طريق الانقباض السريع وإرخاء عضلات الذراع والكتف أثناء زفير المريض. يتم تكرار الإجراء عدة مرات كل يوم لمدة خمس زفير. يتم الاهتزاز باليد المسطحة ، وليس اليد المقعرة (انظر الشكل أدناه). يجب أن يكون الزفير بطيئا وكاملا قدر الإمكان.



يضع المعالج يدا ثابتة على جدار الصدر فوق جزء الرئة الذي يتم تصريفه ويشد عضلات الذراع والكتف لخلق حركة اهتزاز دقيقة.

مؤشرات للتصريف الوضعي:

تستخدم هذه التقنيات على فترات على الأشخاص الذين يعانون من حالات تسبب قدرا كبيرا من البلغم ، على سبيل المثال التليف الكيسي ، توسع القصبات (اتساع الشعب الهوائية بشكل لا رجعة فيه) ، أو في بعض الأحيان مرض الانسداد الرئوي المزمن (مرض الانسداد الرئوي المزمن). يمكن أيضا استخدام التقنيات عندما لا يستطيع الناس سعال البلغم بشكل فعال ، كما قد يحدث مع كبار السن أو مع الأشخاص الذين يعانون من ضعف العضلات أو الذين يتعافون من الجراحة أو الإصابة أو المرض الشديد.

موانع

لا يمكن استخدام الصرف الوضعي للأشخاص الذين

• لا يمكن تحمل الموقف المطلوب

• تقيأت الدم مؤخرا

• أصبت مؤخرا بكسر في الضلع أو العمود الفقري

• لديك هشاشة العظام الشديدة

• لديك خطر كبير من النزيف

لا ينبغي أيضا استخدام التصريف الوضعي للأشخاص الذين لا تنطوي حالة الرئة لديهم على إفراز مخاط زائد.

وضع المريض للتصريف الوضعي:

- كما ثبت أن وضع الجسم يؤثر على الأكسجين. تم اقتراح التغييرات في عدم المساواة في التهوية والتروية كسبب رئيسي لتحسين الأوكسجين في أوضاع الجسم هذه. تصف الصور التالية مواضع الصرف الوضعي. يمكن استخدام الوسائد لمزيد من الراحة. إذا كان الشخص يتعب بسهولة ، يمكن أن يختلف ترتيب المواقف ، ولكن يجب أن تكون جميع مناطق الصدر قرع أو تصفيق.
- يرجى تذكر التصفيق والاهتزاز فقط فوق الضلوع.
- تجنب التصفيق والاهتزاز على العمود الفقري وعظمة الصدر والمعدة والأضلاع السفلية أو الظهر لمنع صدمة الطحال على اليسار والكبد على اليمين والكلى في أسفل الظهر.
- لا تصفق أو تهتز على الجلد العاري.

قرع ذاتي -- الفصوص العلوية

يجب على المريض الجلوس في وضع مستقيم والوصول عبر صدره للتصفيق أمام الصدر فوق المنطقة العضلية بين الترقوة وأعلى لوح الكتف. كرر على الموقع المعاكس. يمكن للمريض أيضا أن يصفق أعلى ظهره إذا كان قادرا على الوصول إليه.



الموقف 1. الجزء القمي الفص العلوي

اجعل مريضك يجلس في وضع مستقيم. التصفيق على جانبي الجزء العلوي من الصدر الأمامي فوق المنطقة العضلية بين الترقوة والجزء العلوي من لوح الكتف.



الموقف 2. الجزء الخلفي من الفص العلوي

اجعل مريضك يجلس ويميل إلى الأمام على وسادة فوق ظهر أريكة أو كرسي ناعم بزاوية 30 درجة. قف أو اجلس خلف المريض وصفق على جانبي الجزء العلوي من الظهر. احرص على عدم التصفيق على العمود الفقري لمريضك.



الموقف 3. الجزء الأمامي من الفص العلوي

اجعل المريض يستلقي على ظهره مع وضع الذراعين على الجانبين. قف خلف رأس مريضك. صفق على جانبي صدر المريض بين الترقوة والحلمة.



الموقف 4. لينغولا

ثم يستلقي الشخص على الجانب الأيمن ، ووجهه لأسفل نحو سفح السرير ، مع دعم الوركين والساقين على الوسائد. يجب تدوير الجسم حوالي ربع دورة نحو الخلف. يمكن أيضا وضع وسادة خلف الشخص. يجب ثني الساقين قليلا مع وضع وسادة أخرى بين الركبتين. سيقوم مقدم الرعاية بعد ذلك بالإيقاع والاهتزاز خارج منطقة الحلمة مباشرة.



الموقف 5. الفص الأوسط

بالنسبة لموضع الفص الأوسط ، سيستلقي الشخص ووجهه لأسفل على جانبه الأيسر ، ربع دورة نحو الخلف مع رفع الذراع اليمنى وإبعادها. يجب رفع الساقين والوركين إلى أعلى مستوى ممكن. يمكن وضع وسادة على الظهر وبين الساقين المثنيتين قليلا. سوف يقرع مقدم الرعاية ويهتز خارج منطقة الحلمة اليمنى مباشرة.



الموقف 6. الجزء القاعدي الأمامي من الفص السفلي

في هذا الوضع ، سيستلقي الشخص على الجانب الأيمن ، ووجهه لأسفل في مواجهة سفح السرير ، مع وسادة مدعومة خلف الظهر. يجب رفع الوركين والساقين إلى أعلى مستوى ممكن على الوسائد. يجب ثني الركبتين قليلا مع وضع وسادة بينهما. سيقوم مقدم الرعاية بالإيقاع والاهتزاز فوق الضلوع السفلية على الجانب الأيسر وتكرار الجانب الأيمن.



الموقف 7. الفصوص السفلية الجزء القاعدي الخلفي

بالنسبة لهذا الوضع ، سيستلقي الشخص على بطنه مع رفع الوركين والساقين على الوسائد. سيقوم مقدم الرعاية بإيقاع واهتزاز الجزء السفلي من الظهر على الجانبين الأيسر والأيمن من العمود الفقري ، مع الحرص على تجنب العمود الفقري والضلوع السفلي.



الموضع #8 الفصوص السفلية الجزء القاعدي الجاني

بالنسبة لهذه المواقف ، سيستلقي الشخص على الجانب الأيمن ، ويميل إلى الأمام حوالي ربع المنعطف مع رفع الوركين والساقين على الوسائد. يمكن ثني الساق العلوية فوق وسادة للدعم والراحة. سيقوم مقدم الرعاية بقرع واهتزاز الجزء العلوي من الجزء السفلي من الأضلاع اليسرى ، مكررا على الجانب الأيمن.



الموضع # 9 الجزء العلوي من الفصوص السفلية

بالنسبة لهذا الوضع النهائي ، سيستلقي المريض على بطنه على سرير أو طاولة. يجب وضع وسادتين تحت الوركين. سيقوم مقدم الرعاية بإيقاع واهتزاز الجزء السفلي من لحي الكتف على الجانبين الأيمن والأيسر من العمود الفقري ، مع الحرص على تجنب العمود الفقري نفسه.



أشياء يجب تذكرها أثناء القيام بالتصريف الوضعي:

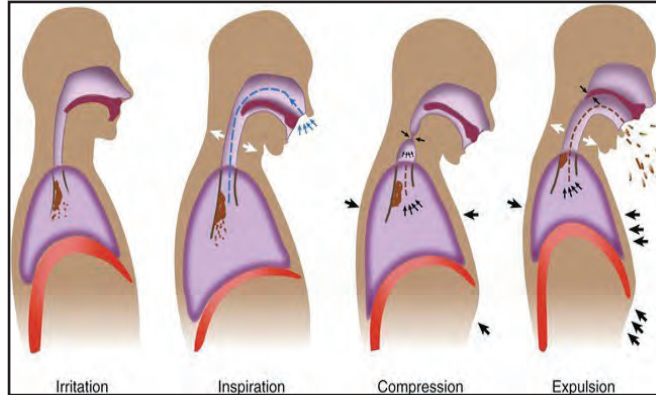
- يمكنك إذاذا المريض بالمحللول الملحي أو أي عامل موسع قصبي قبل البدء في أي تمرين للعلاج الطبيعي لتقليل تشنج قصبي ، وتقليل لزوجة المخاط والبلغم ، وبالتالي تسهيلهما لتعزيز إزالة الإفراز.
- قم بعمل وضع مناسب وفقا لقوة الجاذبية لتصريف إفرازات الشعب الهوائية من أجزاء الرئة المصابة إلى الشعب الهوائية المركزية التابعة.

- يتم تحديد المواضع المطلوبة اعتمادا على موقع وشدة ومدة الانسداد المخاطي.
- يتم إجراء تمارين العلاج الطبيعي مرتين أو ثلاث مرات على الأقل في اليوم قبل الوجبات ووقت النوم ويتم كل وضع لمدة 5 - 15 دقيقة.
- إذا ظهرت على المرضى علامات نقص الأكسجة (عدم انتظام دقات القلب ، والخفقان ، وضيق التنفس ، أو ألم في الصدر) ، فيجب إيقاف الإجراء في حالة حدوثه. توقف فورا عن التمرين في حالة حدوث نفث الدم.
- يجب أن تكون راحة المريض ذات أهمية قصوى للمشاركة النشطة في تمارين العلاج الطبيعي الموضعية.
- يجب التأكد من تسمع الصدر قبل وبعد التمارين الموضعية للتأكد من فعالية التمارين وتحديد مناطق الصرف اللازمة.
- شجع التنفس العميق والسعال بعد قضاء الوقت الكافي في كل وضعية.
- يجب تشجيع التنفس الحجابي في جميع أنحاء التصريف الوضعي (وهذا يساعد في توسيع الشعب الهوائية لتصريف الإفرازات الفعالة).

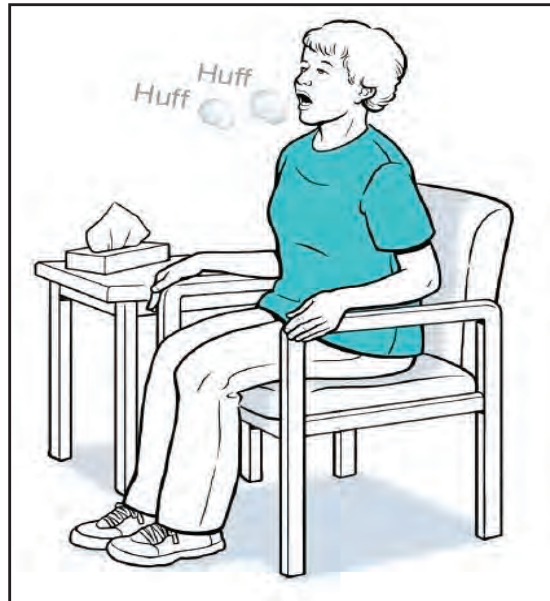
إزالة الإفرازات

تعتبر المناورات القسرية مثل السعال والنفخ من التقنيات الرئيسية لإزالة مجرى الهواء ، وبالتالي فهي جزء أساسي من كل مجموعة من طرق العلاج. المفهوم هو تعزيز نقل المخاط بسبب المناورات القسرية ونقل الطاقة بين سرعة تدفق الهواء العالية وطبقة المخاط وبالتالي إزاحة المخاط ويؤدي إلى إزالته.

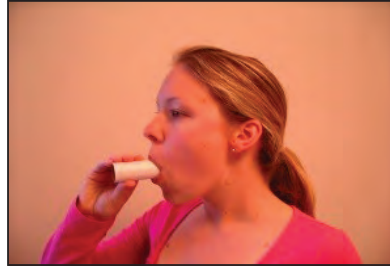
السعال: ينطوي على نفس عميق (حجم الرئة الكامل) ، بمساعدة عضلات البطن للتأكد من أن انتهاء الصلاحية كاف لإزالة الإفرازات من الشعب الهوائية.



النفخ: هو انتهاء الصلاحية القسري ضد المزمار المفتوح. يولد ضغطا داخل الصدر أقل من السعال. يطلب من المريض أن يأخذ نفسا متوسط الحجم (حجم منتصف الرئة) ، بما في ذلك عضلات البطن مع انتهاء الصلاحية السريع مما يجعل صوت تهدي قوي. يتم إجراؤه بشفاه مطاردة مع فتح الفم قليلا.



تقنية الزفير القسري: تتضمن أخذ واحد أو اثنين من الحواف من منتصف إلى أحجام منخفضة من الرئة ، مع مزمار مفتوح. الشرط الأساسي لذلك ينطوي على فترة من التنفس الغشائي المريح قبل وبعد العملية ، مع أنفاس بطيئة عميقة.



الشفط - يوصى بالشفط ، بالإضافة إلى التصريف الوضعي في حالة التراكم المفرط للمخاط في الرئتين ، ربما بسبب ضعف وظيفة السعال.



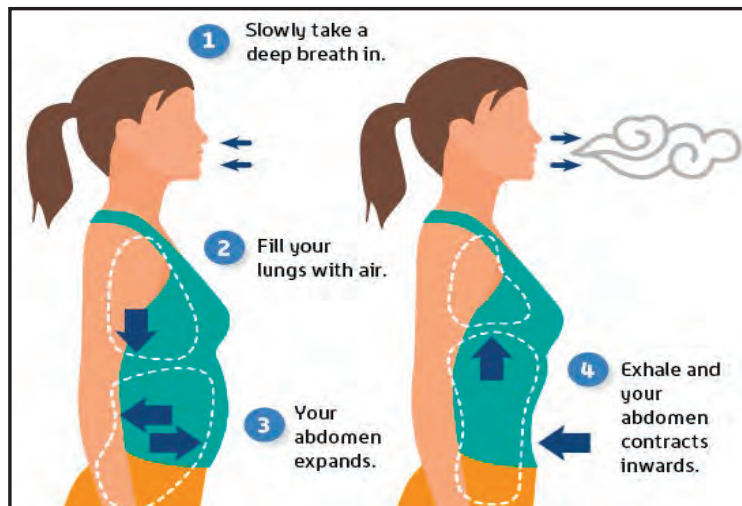
تحول

التحول من جانب إلى آخر يسمح بتوسيع الرئة. قد ينقلب المريض من تلقاء نفسه ، أو يتم تحويله من قبل مقدم الرعاية. يجب أن يتم الدوران كل ساعتين على الأقل إذا كان الشخص طريح الفراش. يمكن أيضا رفع رأس السرير من أجل تعزيز الصرف.

تمارين التنفس لزيادة سعة الرئة

سعة رئتيك هي إجمالي كمية الهواء التي يمكن أن تحتفظ بها رئتيك. بمرور الوقت ، عادة ما تنخفض سعة الرئة ووظائف الرئة ببطء مع تقدمنا في العمر بعد منتصف 20s. يمكن لبعض الحالات مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) تسريع هذه التخفيضات في سعة الرئة وعملها بشكل كبير. هذا يؤدي إلى صعوبة في التنفس وضيق في التنفس. لذلك ، هذه هي التمارين التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على سعة الرئة وزيادتها ، مما يسهل الحفاظ على صحة رئتيك والحصول على الأكسجين الذي يحتاجه جسمك.

التنفس الحجابي



التنفس الحجابي هو نوع من تمارين التنفس التي تساعد على تقوية الحجاب الحاجز ، وهي عضلة مهمة تساعدك على التنفس لأنها تمثل 80٪ من التنفس. يسمى تمرين التنفس هذا أحيانا (تنفس البطن أو التنفس البطني). عندما يعمل الحجاب الحاجز بشكل فعال في دوره كعضلة الإلهام الأساسية ، تكون التهوية فعالة ويكون استهلاك الأكسجين لعضلات التهوية منخفضا أثناء التنفس المريح (المد والجزر). عندما يعتمد المريض بشكل كبير على عضلات الإلهام الملحق ، يزداد العمل الميكانيكي للتنفس (استهلاك الأكسجين) وتقل كفاءة التهوية.

تم تصميم تقنيات التنفس الخاضعة للرقابة ، والتي تؤكد على التنفس البطني لتحسين كفاءة التهوية ، وتقليل عمل التنفس ،

وزيادة انحراف الحجاب الحاجز ، وتحسين تبادل الغازات والأكسجة.

الهدف

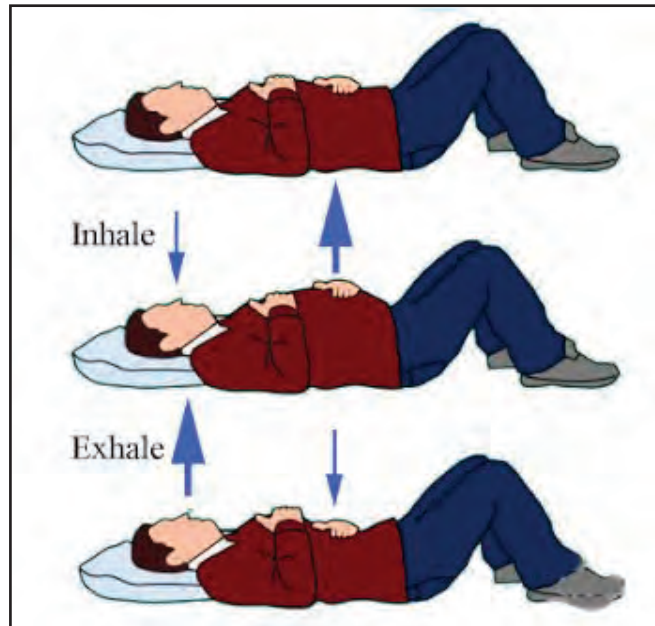
1. لتعبئة الإفرازات.
2. لتعليم السعال الفعال وإزالة الإفرازات.
3. لتعليم الاسترخاء.
4. لتعليم التحكم في التنفس.
5. لتعليم الوعي الوضعي.
6. لتعبئة حزام الصدر والكتف.

التأثير الفسيولوجي

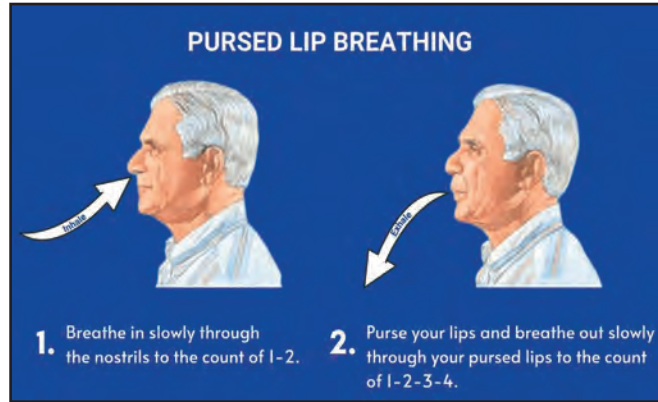
1. يساعدك على التعامل مع أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).
2. يحسن استقرار عضلاتك الأساسية.
3. يحسن قدرة جسمك على تحمل التمارين المكثفة.
4. يبطل معدل تنفسك بحيث يستهلك طاقة أقل.
5. يساعدك على الاسترخاء ، مما يقلل من الآثار الضارة لهرمون الإجهاد الكورتيزول على جسمك.
6. تحسين القدرة التنفسية.
7. يساعد على خفض ضغط الدم

تقنيه

1. استلق على ظهرك على سطح مستو (أو في السرير) مع ثني ركبتيك. يمكنك استخدام وسادة تحت رأسك وركبتيك للحصول على الدعم إذا كان ذلك أكثر راحة.
2. ضع إحدى يديك على الجزء العلوي من صدرك والأخرى على بطنك ، أسفل القفص الصدري مباشرة.
3. تنفس ببطء من خلال أنفك ، والسماح للهواء بالدخول بعمق ، نحو أسفل بطنك. يجب أن تظل اليد على صدرك ثابتة ، بينما يجب أن ترتفع اليد الموجودة على بطنك.
4. شد عضلات البطن واتركها تسقط إلى الداخل أثناء الزفير من خلال الشفاه الملاحقة. يجب أن تتحرك اليد على بطنك إلى موضعها الأصلي. يمكنك أيضا ممارسة هذا الجلوس على كرسي ، مع ثني ركبتيك واسترخاء كتفيك ورأسك ورقبتك. تدرب لمدة خمس إلى 10 دقائق ، عدة مرات في اليوم إن أمكن.



تنفس الشفاه الملاحق لممارسة التنفس بالشفة
تنفس ببطء من خلال أنفك لثمتين ، مع إبقاء فمك مغلقا. خذ نفسا طبيعيا. تجعد أو "محفظة" شفتيك كما لو كنت ستصفر وتنفس.



يعد تنفس الشفاه المتابع أحد أبسط الطرق للتحكم في ضيق التنفس. يوفر طريقة سريعة وسهلة لإبطاء وتيرة تنفسك ، مما يجعل كل نفس أكثر فعالية.

أثارتنفس الشفاه الملاحق

- متابعة التنفس الشفة
- يحسن التهوية
- يطلق الهواء المحبوس في الرئتين
- يبقي الشعب الهوائية مفتوحة لفترة أطول ويقلل من عمل التنفس
- يطيل الزفير لإبطاء معدل التنفس
- يحسن أنماط التنفس عن طريق نقل الهواء القديم خارج الرئتين والسماح لهواء جديد بدخول الرئتين
- يخفف من ضيق التنفس
- يسبب الاسترخاء العام

تقنيه

استخدم هذه التقنية أثناء الجزء الصعب من أي نشاط ، مثل الانحناء أو الرفع أو صعود السلالم. مارس هذه التقنية 4-5 مرات في اليوم في البداية حتى تتمكن من الحصول على نمط التنفس الصحيح.

- إرخاء عضلات الرقبة والكتف.
- تنفس (استنشاق) ببطء من خلال أنفك لثمتين ، مع إبقاء فمك مغلقا. لا تأخذ نفسا عميقا. التنفس الطبيعي سفي بالعرض. قد يساعدك الاعتماد على نفسك: يستنشاق ، واحد ، اثنان.
- تجعد أو "محفظة" شفتيك كما لو كنت ستصفر أو تومض برفق شعلة شمعة.
- الزفير (الزفير) ببطء وبلطف من خلال شفتيك الملاحقتين أثناء العد إلى أربعة. قد يساعدك الاعتماد على نفسك: الزفير ، واحد ، اثنان ، ثلاثة ، أربعة.



الزفير



تجعد أو حافظ على النفس



الشهيق

مع الممارسة المنتظمة ، ستبدو هذه التقنية طبيعية بالنسبة لك.
تذكيرتنفس الشفاه الملاحق

- لا تجبر الهواء على الخروج.
- قم دائما بالزفير لفترة أطول مما تتنفس.
- تنفس ببطء وسهولة واسترخاء ... دخول وخروج متكرر... حتى تكون في السيطرة الكاملة.

الوعي الوضعي

الكتفين المستديرة ، الحجاب ، قعس ، الجنف ودفع الرأس إلى الأمام هي تشوهات وضعية شائعة. مثل هذه التشوهات تحد من حركة العمود الفقري الصدري وبالتالي تقلل من توسع الصدر. لذلك من الضروري تعليم المرضى الاسترخاء في الجزء العلوي من القطران ، وتصويب العمود الفقري والحفاظ على الرأس منتصباً أثناء المشي أو الجلوس. يجب تطبيق ذلك في مواقع العمل وعند الجلوس أثناء الراحة ، مثل القراءة أو مشاهدة التلفزيون.

تعبئة حزام الصدر والكتف

التمارين التي تشمل الصدر والكتف مفيدة في تعبئة الجزء السفلي من الصدر وتشجيع التوسع القاعدي لمنع انخماص الرئة وتحسين السعال. أمثلة على هذه التمارين هي:

دوران الجذع

- اجلس في وضع مريح.
- اعقد ذراعيك أمامك ، مع الحفاظ على استرخاء كتفيك.
- تنفس من خلال أنفك.
- تنفس من خلال شفتيك المطاردة وأدر جسمك إلى جانب واحد.
- تنفس.
- الزفير والعودة إلى المركز.
- كرر إلى الجانب الآخر.
- كرر 3 إلى 5 مرات في كل اتجاه.



الوصول إلى السماء

- اجلس مع استرخاء ذراعيك بجانبك.
- تنفس من خلال أنفك.
- الزفير ورفع ذراع واحدة لأعلى ، والوصول إلى السماء.
- تنفس.
- الزفير وإعادة الذراع إلى وضع البداية.
- كرر مع الذراع الأخرى.
- كرر الدورة من 3 إلى 5 مرات.



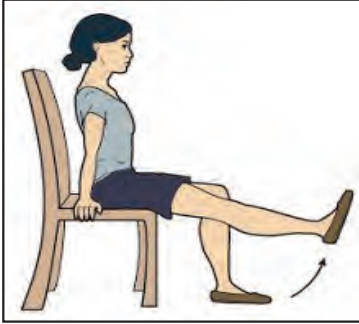
الطاحونة الهوائية

- اجلس مع استرخاء الذراعين بجانبك.
- تنفس من خلال أنفك.
- تنفس من خلال شفطيك الملاحقتين وارفع ذراعيك فوق رأسك وحاول أن تلمس راحة يدك معا.
- تنفس.
- الزفير وإعادة ذراعيك إلى وضع البداية.
- كرر 3 إلى 5 مرات.



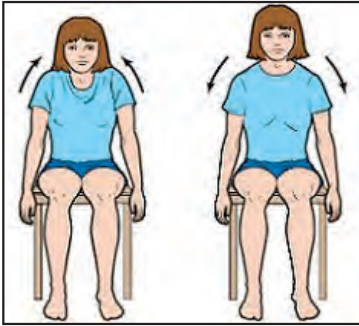
ركلات جالسة

- اجلس في وضع مريح مع وضع كلتا القدمين على الأرض.
- تنفس من خلال أنفك.
- تنفس من خلال شفطيك الملاحقتين واركل قدمك عن الأرض.
- تنفس.
- الزفير وخفضه مرة أخرى إلى وضع البداية.
- كرر مع الساق الأخرى.
- كرر الدورة من 3 إلى 5 مرات.



هز الكتف

- اجلس مع استرخاء كتفك وذراعيك بجانبك.
- تنفس من خلال أنفك.
- تنفس من خلال فمك وارفع كتفك لأعلى كما لو كنت تحاول لمس أذنيك.
- تنفس.
- تنفس من خلال شفطيك المطاردة واسترخي كتفك إلى وضع البداية.
- كرر 3 إلى 5 مرات.



لفات الكتف

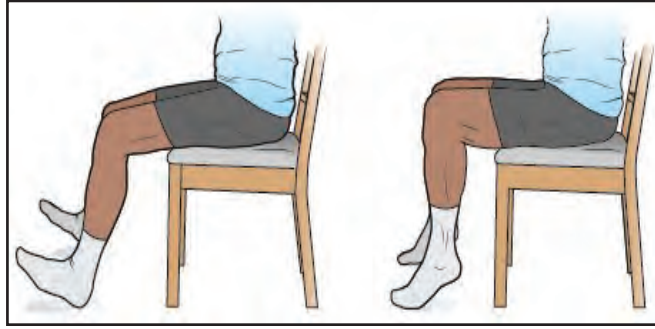
- اجلس مع استرخاء كتفك وذراعيك بجانبك.
- تنفس من خلال أنفك وأخرج من خلال شفطيك الملاحقتين بطريقة بطيئة ومضبوطة.
- لف كتفك للخلف لمدة 3 إلى 5 دورات تنفس.
- كرر لف كتفك في اتجاه أمامي لمدة 3 إلى 5 دورات تنفس.



هزاز القدم

- اجلس في وضع مريح مع وضع كلتا القدمين على الأرض.
- تنفس من خلال أنفك وأخرج من خلال شفطيك الملاحقتين بطريقة بطيئة ومضبوطة.

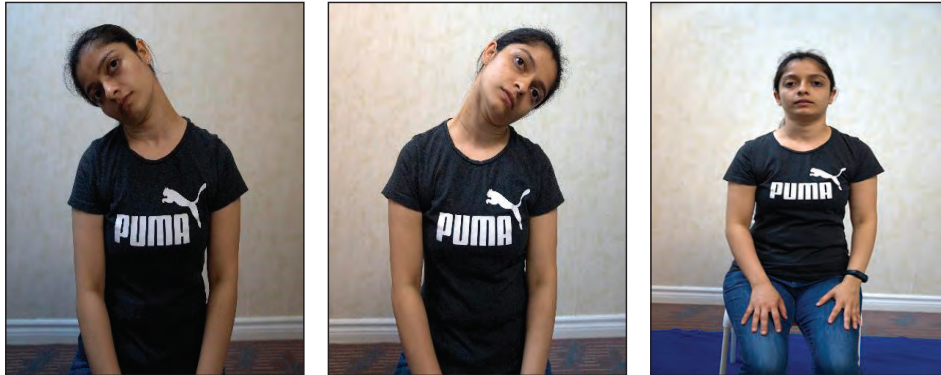
- هز قدميك من الكعب إلى أصابع القدم بنمط ناعم.
- استمر لمدة 3 إلى 5 دورات تنفس كاملة.



تمتد الرقبة

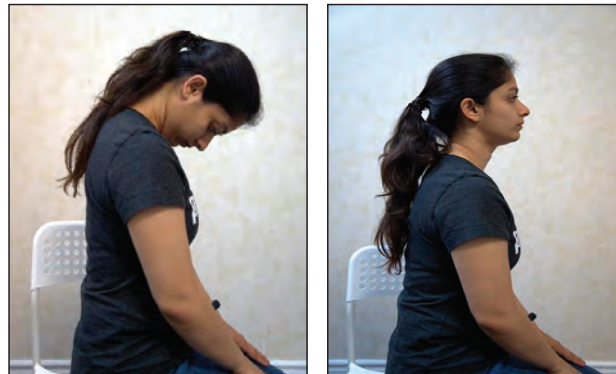
اجلس في وضع مريح مع وضع ذراعيك بجانبك. افعل ذلك ببطء ورفق. من الأذن إلى الكتف

- تنفس من خلال أنفك.
- الزفير وإمالة رأسك إلى جانب واحد كما لو كنت تحاول لمس أذنك إلى كتفك. ابق عينيك تتطلع إلى الأمام.
- شغل هذا المنصب والزفير 3 مرات.
- عد إلى المركز في أنفاسك الأخيرة.
- كرر الذهاب إلى الجانب الآخر.



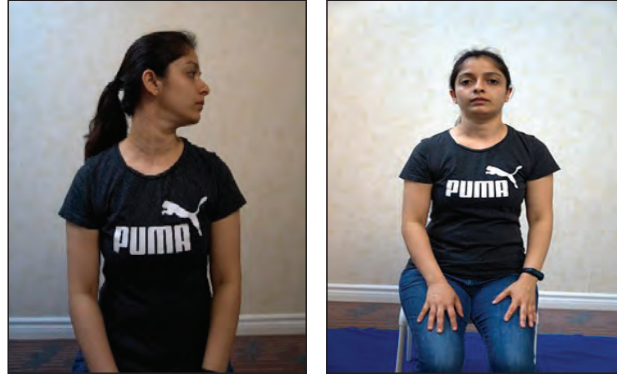
الذقن إلى الصدر

- تنفس من خلال أنفك.
- الزفير وإسقاط ذقنك إلى صدرك ، والحفاظ على استرخاء كتفك.
- شغل هذا المنصب والزفير 3 مرات.
- عد إلى المركز في أنفاسك الأخيرة.



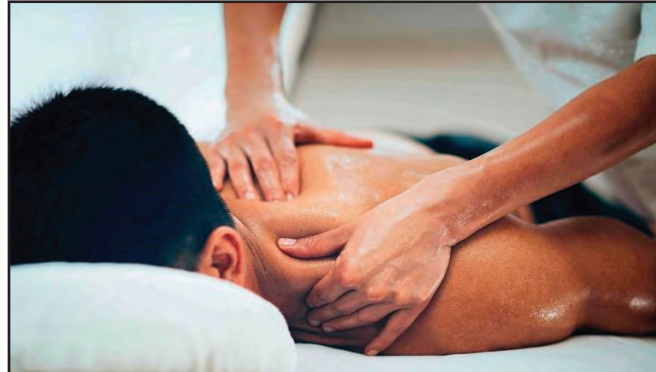
أنتقل إلى جانب واحد

- تنفس من خلال أنفك.
- الزفير وأدر رأسك إلى جانب واحد.
- شغل هذا المنصب والزفير للداخل والخارج 5 مرات.
- عد إلى المركز في أنفاسك الأخيرة.
- كرر السير في الاتجاه الآخر.



XIV. دور العلاج بالتدليك في إعادة التأهيل

منذ فترة طويلة يستخدم العلاج بالتدليك لتخفيف الألم وتوفير الراحة ومعالجة المشكلات المعرفية والعصبية. حاليا ، هناك العديد من المعالجين بالتدليك الذين يركزون ممارستهم فقط على الصداع والارتجاجات المتعلقة بالرياضة وغيرها من القضايا المتعلقة بإصابات الدماغ الرضية. يساعد العلاج بالتدليك الأشخاص الذين عانوا من إصابات الدماغ الرضية عن طريق تخفيف آلام الإصابة المؤلمة ، وتوفير الراحة ، وتنظيف الجهاز اللمفاوي لتمكين الشفاء والمساعدة في المشكلات العصبية.



فعالية العلاج بالتدليك:

غالبا ما يكون الأفراد الذين عانوا من إصابة في الدماغ غير قادرين على ممارسة الرياضة ويمكن أن يظلوا غير نشطين لفترات طويلة. هذا يمكن أن يسبب مشاكل مع منتجات النفايات الأيضية التي تحتاج إلى إزالتها من الجسم. يمكن أن يساعد العلاج بالتدليك ، مما يضمن تحسين تدفق الدم والسائل الليمفاوي. باستخدام العلاج بالتدليك ، من الممكن تحسين وظيفة المفصل المناسبة وربما استعادتها جزئيا. يمكن أن يشمل ذلك كل شيء من العمود الفقري إلى الأطراف.



يمكن أن تسبب إصابات الدماغ أيضا توترا مزمنًا في مناطق معينة من الجسم. لتحسين هذا ، يجب تحسين تدفق الأكسجين في هذه المناطق. هذا يوفر العناصر الغذائية الصحية للجسم ويوقظ المستقبلات الحسية ويضمن أن تصبح العضلات أكثر نشاطًا. غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من إصابة في الدماغ من تشنجات عضلية مؤلمة. يمكن أن يكون هذا متكررًا وشائعًا للأسف حتى لفترة قصيرة. يحدث هذا عادة بسبب النسيج الندبي الذي لم يلتئم تمامًا وبدلاً من ذلك يتمدد أو ينكسر. يمكن أن يساعد التدليك العميق للعضلات هنا ، خاصة إذا كان الشخص يعاني من عضلات غير نشطة بسبب هذا النوع من الإصابات.



تحضير المريض للتدليك:

- اطلب من المريض الجلوس في منتصف الطاولة ، ثم الاستلقاء على جانبها ، باستخدام الذراعين لدعم وزنها أثناء الاستلقاء.
- اجعلها تتحول إلى بطنها مع وجهها في مهد الوجه. ضع دعامة تحت الكاحلين واضبط الستارة.
- سيساعدك التنفس العميق والإيقاعي من قبلك ، المعالج ، طوال فترة التدليك على الحفاظ على تركيزك والتواصل مع عميلك وتسهيل تدفق التدليك.

اليدين والذراعين (حوالي 8 دقائق)

تلطيخ اليد اليمنى والذراع عدة مرات لنشر مواد التشحيم وتدفئة الأنسجة. استخدم التناوب بيد واحدة على راحة اليد وانزلاق الإبهام بين المشط.



اقلب اليد: أدخل إصبعك الصغير بين إصبع العميل الأوسط والبنصر ، وإصبعك الرابع بين خاتم العميل وإصبعه الصغير.



- ضع إصبعك الصغير الآخر بين إصبع العميل الأوسط والسبابة ، وإصبع البنصر بين السبابة والإبهام للعميل. افتح راحة اليد واعمل مع انزلاقات الإبهام ؛ امسك نقاط العلاج بالابرة (على عكس القدم ، يتم تثبيت هذه النقاط مرتين في كل مرة: امسك 1 و 2 عند كعب راحة اليد ،

وحرك عرض إبهام واحد نحو الأصابع لمدة 3 و 4 ، وحرك عرض إبهام واحد نحو الأصابع لمدة 5 و 6 ، وتحرك لأسفل مرة أخرى).



• حرر الأصابع وأمسك اليد بإحدى يديك ؛ ارسم الساعد بزاوية 45 درجة ، واستريح الكوع على الطاولة. استخدام الحجر بيد واحدة على الساعد ، بالتناوب اليدين. انزلاق الإبهام واحتكاك الساعد.





كيفية القيام بتدليك اليدين الذاتي:

للحصول على أقصى استفادة من تدليك اليد ، من الأفضل القيام بذلك كل يوم لمدة 15 دقيقة على الأقل. حاول استخدام الضغط المعتدل بدلا من الضغط الخفيف ، خاصة إذا كنت تعاني من ألم في اليد. قد يؤدي القيام بتدليك اليدين قبل النوم إلى تحسين نوعية نومك. قد ترغب في تطبيق بعض الحرارة على يديك وذراعيك قبل البدء في مساعدة عضلاتك على الاسترخاء. ثم اتبع الخطوات التالية:

- إزالة جميع المجوهرات. قبل البدء في تدليك يديك وأصابعك ، تأكد من خلع أي خواتم أو أساور قد تعترض طريقك.



- الجلوس في وضع مريح. لتطبيق ضغط معتدل ، قد يكون من الأسهل وضع يد واحدة على الطاولة أثناء استخدام يدك الأخرى للقيام بضربات التدليك.

- قم بفك يديك. هزهم وتذبذب أصابعك. مد يديك عن طريق ثنيها على أوسع نطاق ممكن ، ثم قم بعمل قبضة. اثن معصميك مع توجيه يديك لأسفل ، ثم ثني يدك لأعلى ولأسفل عدة مرات. استمر في استخدام هذه التقنيات لمدة دقيقة واحدة قبل البدء في تدليك يديك.



- استخدم راحة يدك لضرب ساعدك من الرسغ إلى الكوع والعودة مرة أخرى على كلا الجانبين. إذا كنت ترغب في ذلك ، يمكنك تمديد التمسيد إلى كتفك. افعل ذلك ثلاث مرات على الأقل على جانبي ساعدك. الفكرة هنا هي تسخين عضلاتك.



- استخدم راحة يدك للسكتة الدماغية من معصمك إلى أطراف أصابعك على جانبي يدك. افعل ذلك ثلاث مرات على الأقل. استخدم ضغطاً معتدلاً.
- استخدم إبهامك للقيام بمعظم العمل. ابدأ بإمساك إحدى يديك ، مع الحفاظ على أصابعك مستقيمة. بعد ذلك ، لف أصابع يدك المعاكسة حول ظهر يدك مع توجيه أصابعك لأعلى. يجب أن يكون إبهامك مستلقياً على راحة يدك ويشير نحوك.



- استخدم مقدار الضغط الذي تشعر بالراحة معه. ابدأ باستخدام الضغط الخفيف ، ثم شق طريقك نحو تدليك أعمق. سيساعدك هذا في العثور على بقع مؤلمة أو مؤلمة أو ضيقة.



- عندما تصل إلى الإصبع ، استمر في الضغط على الإصبع بضغط قوي. حرك إبهامك لأعلى ولأسفل في كل إصبع ، بدءاً من الكرات ، وشق طريقك ببطء إلى طرف إصبعك. اضغط على جانبي أصابعك أيضاً. كرر هذا لكل إصبع.



- عكس موضع يدك وانتقل إلى المسافة بين الإبهام والسبابة. هناك عضلة هنا تحمل معظم التوتر في اليد. هنا ، ستقوم ببعض الضغوط العميقة أو العجن أو الانزلاق. يمكنك القيام بذلك إما عن طريق الضغط بالإبهام والسبابة أو باستخدام مفاصلك.



XV. العلاج بالحجامة

مقدمة

العلاج بالحجامة هو علاج طبيعي يشير إلى تقنية تستخدم أكواب زجاجية صغيرة أو برطمانات من الخيزران كأجهزة شفط توضع على الجلد. تم استخدامه منذ آلاف السنين ، ويقال إنه يعود إلى 3000 قبل الميلاد. تستخدم هذه الطريقة في الغالب في دول آسيا والشرق الأوسط. يعتقد أن الحجامة لها فائدة محتملة في علاج أنواع لا تعد ولا تحصى من الأمراض والحالات. كانت الحالات الأكثر شيوعاً هي الألم المرتبط مثل آلام العضلات المزمنة وآلام أسفل الظهر وآلام الألم العصبي والألم العضلي الليفي والصداع والصداع النصفي.



تاريخ الحجامة

ممارسة الحجامة عمرها أكثر من 5000 عام. ظل التأثير كما هو. فقط الكؤوس والتقنيات تغيرت على مدى هذه السنوات العديدة. يمكننا أن نجد تطبيق أكواب الشفط في طب جميع الناس "البدائيين" ، وكذلك في أقدم الحضارات. تقليدياً ، يمارس العلاج بالحجامة في معظم الثقافات بشكل أو بآخر. على مر القرون ، غالباً ما تأثرت تقنيات وأساليب الحجامة بموقعها الجغرافي ، وكذلك بالمواد المستخدمة في تلك المنطقة: تم استخدام قرون والخيزران والسيراميك والزجاج والمعادن والبلاستيك في هذا الإجراء الموجود في الثقافات المصرية القديمة والصينية والأوناني والكورية والتبتية وأمريكا اللاتينية ، والتي كان الغرض منها مساعدة الجسم في الشفاء الذاتي. الاسم العربي للعلاج بالحجامة هو الحجامة وهو ما يعني تقليل الحجم أي إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية. كانت ممارسة الحجامة جزءاً من الممارسة الثقافية في الشرق الأوسط لآلاف من سنوات مع اقتباسات تعود إلى زمن أبقرراط (400 قبل الميلاد). على النحو الشرعي في القانون فيل تيب ، قانون الطب (1025 م) ، غالباً ما تستخدم الكؤوس لعلاج الحالات المتعلقة بالحيض في الدول العربية والإسلامية. يقال أن النبي محمد استخدمه ودعا إلى استخدامه.



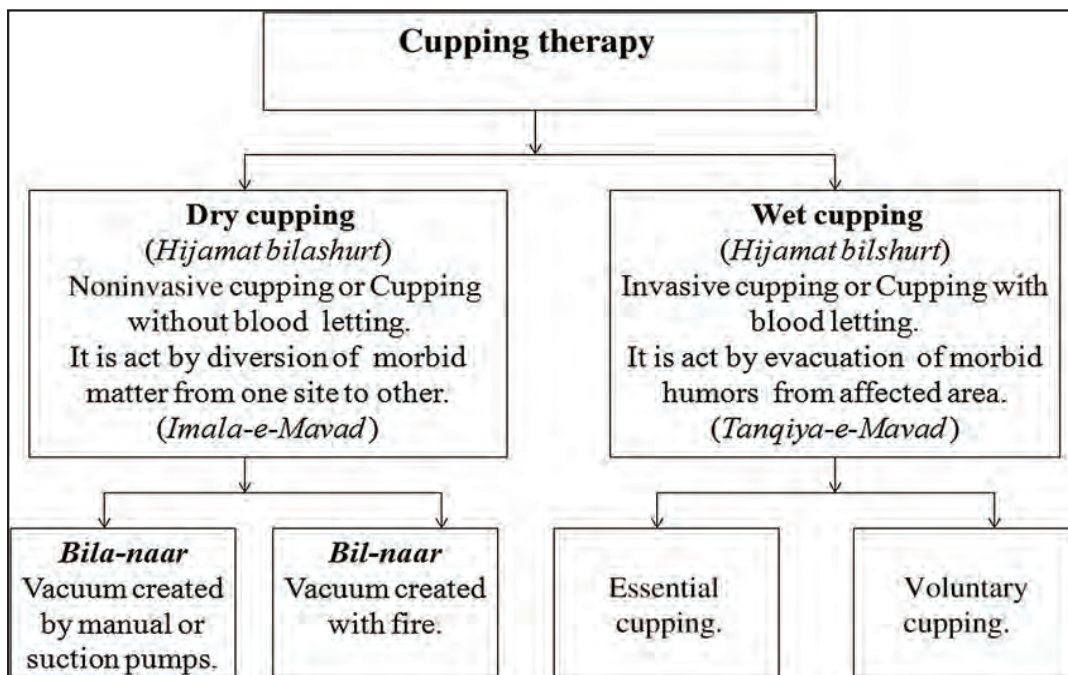
الحجامة الصينية هي شكل من أشكال الشفاء الشرقي والطب الصيني التقليدي الذي يعتقد أن عمره حوالي ثلاثة آلاف عام ، ومن الروايات الأولى ، من المعروف أنه يشفي مرض السل الرئوي. دليل الوصفات الطبية لحالات الطوارئ ، كتبه جي هونغ ، طبيب الأعشاب الطاوي في عام 300 بعد الميلاد. هذا النوع من العلاج بكأس الشفاء غير جراحي بطبيعته ويعمل على الافتراض الصيني بأن الأمراض تحدث عندما تتعطل "تشي" أو "تشي" أو قوة الحياة في الجسم بسبب بعض الأمراض أو الإصابات. يعمل العلاج بالحجامة على استعادة هذا التوازن وبالتالي شفاء المريض وتوفير إدارة الألم. الشكل الصيني التقليدي للشفاء متجذر

بعمق في الطبيعة وانسجام الإنسان مع محيطه. يقوم على أربعة معتقدات أساسية:

1. يرتبط البشر ارتباطا وثيقا بيئتهم وجميع العوامل مثل موقعهم على الأرض وشهر السنة والوقت من اليوم كلها تؤثر على أجسامهم. تلعب عوامل أخرى أيضا دورا مهما مثل العمر والخلفية الوراثية ونوع الجسم.
2. جسم الإنسان هو هيكل شامل لا يشمل الجسم فحسب ، بل يشمل أيضا العقل والروح والعواطف والمشاعر التي تشكل معا شخصا كاملا. كل من هذه مدفوعة بطاقة الحياة داخل الشخص.
3. يتمتع جسم الإنسان بالقدرة الفطرية على شفاء نفسه وأحيانا يحتاج فقط إلى القليل من التحفيز بالطريقة الصحيحة.
4. جسم الإنسان قادر على إعطاء الشخص إشارات حول حالته ويجب أن يعرف الناس كيفية التعرف على هذه الإشارات وفهم العلامات حتى يتمكنوا من اتخاذ إجراء قبل أن يمرضوا بالفعل..



تصنيف الحجامة:



هناك نوعان رئيسيان من العلاج بالحجامة ، الحجامة الجافة والحجامة الرطبة. الحجامة الجافة هي عملية استخدام الفراغ على مناطق مختلفة من الجسم من أجل تراكم الدم في تلك المنطقة دون إجراء أي شقوق. يمكن تطبيق زيت الزيتون على منطقة الحجامة للسماح بحركات سهلة للأكواب وخلق تأثير تدليك. في الحجامة الرطبة ، يتم إجراء شقوق صغيرة أو ثقب على الجلد باستخدام ماكينة حلاقة صغيرة أو إبرة قبل العلاج. عندما يتم وضع الكوب وسحب الجلد باستخدام الفراغ ، قد تتدفق كمية صغيرة من الدم من مواقع اليبزل ، والتي يعتقد أنها تساعد في إزالة المواد الضارة والسموم من الجسم. آلية العلاج بالحجامة: تؤدي ممارسة تطبيق فراغ جزئي إلى سحب الأنسجة الموجودة أسفل الكوب وتورمها ، وبالتالي زيادة تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. هذا التدفق المحسن للدم يسحب الشوائب والسموم بعيداً عن الأنسجة والأعضاء القريبة نحو السطح للتخلص منها عن طريق كسر طبقة الجلد التي تم إنشاؤها.

آلية العلاج بالحجامة:

يعلم الطب الصيني التقليدي أن ركود تشي والدم هو الذي يسبب الألم والمرض. الحجامة تنشط الدورة الدموية المحلية للتشي والدم في المنطقة التي يتم علاجها ، وحل التورم والألم والتوتر. عن طريق سحب الشوائب إلى السطح ، فإنه يزيل السموم. من منظور علم وظائف الأعضاء الغربي ، تعمل الحجامة على إرخاء النسيج الضام أو اللفافة وتحفيز تدفق الدم إلى السطح. الحجامة تحفز استرخاء الأنسجة وتحسين التواصل من خلية إلى خلية.



كما تم استخدام بشكل شائع لسحب الدم وتمت الموافقة عليه من قبل إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة للاستخدام في الجراحة التجميلية والترميمية. يتم تقييم هذه الطريقة لأنه أثناء سحب الدم فإنها تطلق مواد طبيعية مضادة للتخثر ومخدرة ، وبالتالي فهي قادرة على استعادة تدفق الدم بكفاءة. تستخدم بعض عيادات الحجامة استخدام الطبي ، وعلى الرغم من أنه قد يكون غير سار ، إلا أنه في الواقع خيار أكثر أماناً ومفضلاً ، مما يترك أيضاً ندبات أقل.



الحجامة أو الحجامة (الحجامة الرطبة) أو إراقة الدماء

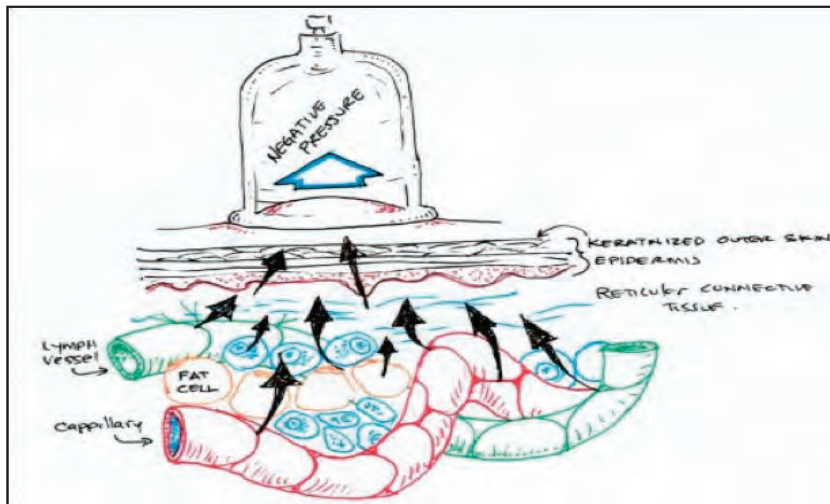
وحتى من يمارسون الحجامة تعتبر الحجامة "الرطبة" علاجاً بطريقة بينما الحجامة الجافة (التي لا يتم فيها إزالة الدم) ، هي "علاج استرخاء" وغالباً ما يتم ممارستها كجزء من تقنيات التدليك والاسترخاء. أطباء الدواء الصيني يستخدمون الحجامة الجافة من أجل "تنشيط تدفق الدم" في الحالات من "ركود" الدم ، ولكن هذه ظاهرة جديدة نسبياً في الطب الصيني حيث يتجنب الممارسون خاصة في الدول الغربية سحب الدم. في حين أن الحجامة الجافة لها استخدامات ، إلا أنها محدودة في فعاليتها العلاجية حيث يتم سحب الدم إلى السطح ولكن لا يتم إطلاقه ، ومن هنا يأتي تأثير تحسين تدفق الدم وكذلك إطلاق بعض يتم الحصول على الحرارة من خلال المسام ، لكنها تأثير مؤقت. كان أبوقراط وجالينوس أيضاً من كبار المدافعين عن الحجامة. في زمن أبوقراط ، كان إراقة الدماء طوبولوجياً ولم يستخدم في المصطلحات لنظرية 4 أخلاط. تم



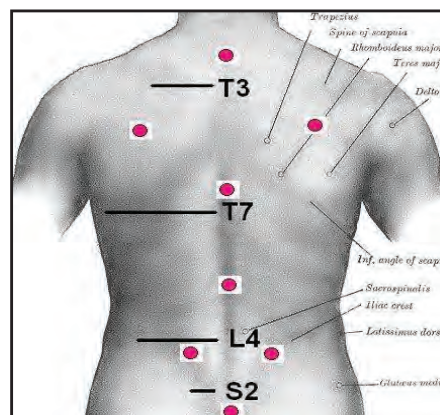
نزف نقاط محددة لأمراض معينة. يشرح جالينوس أن المؤشر الرئيسي لإرقاء الدماء هو إزالة البقايا أو تحويل الدم من جزء من الجسم إلى جزء آخر. استند نهجه على مفهومين رئيسيين من المفهوم اليوناني سائداً في ذلك الوقت. أولاً ، هذا الدم لم ينتشر بشكل جيد في الجسم ، وأنه في نهاية المطاف ظل راكداً حتى "أخرج". ثانياً ، كان مفهوم توازن الأخلاط الأربعة (الدم والبلغم والصفراء السوداء والصفراء الصفراء) مصدر الصحة أو المرض، في هذه الحالة يتم استخدام إرقاء الدماء لتحقيق التوازن بين هذه الأخلاط.

ما هي الحجامة؟

الحجامة ، والمعروفة أيضًا باسم الحجامة الرطبة ، هي صدمة علاجية آمنة وغير جراحية تتضمن إحداث التهاب تحت الجلد يتم التحكم فيه. عن طريق تخفيف الضغط والخدش اللينفي العضلي. في هذه العملية يتم وضع أكواب الحجامة على موقع الجسم التشريحي المستهدف. يتم سحب الدم والليمفاوية ، من بين سائل أخرى ، عن طريق الشفط ثم نزف الدم من خلال خدوش الجلد السطحية. الحجامة تستهدف الطبقة الخارجية من الجلد "طبقة البشرة". تقوم الحجامة بتنظيف السوائل للمفاوية ، وكريات الدم الحمراء المسنة / المشوهة ، والهستامين ، حمض اليوريك ، البروستاجلاندين ، براديكينين ، الخلايا السرطانية ، المعادن الثقيلة ، حمض اللاكتيك ، والسوائل الخلالية من دوران الأوعية الدقيقة. ثم يقوم الجسم تلقائيًا بتنشيط آليته الدفاعية الطبيعية (الإرقاء) التي توقف النزيف. يتم إجراء الحجامة باستخدام أكواب تستخدم مرة واحدة وشفرة جراحية معقمة تستخدم مرة واحدة. الضغط السلبي بواسطة الحجامة تتمزق الشعيرات الدموية الضعيفة التي فقدت مرونتها وتدهورت ، في الحالات التي لا يمكن إصلاحها. يتم إجراء الشقوق على الجلد السليم ، في حالة معقمة. تبدو أشبه بخدش أو قطع ورق. تتجدد الخلايا الشعرية من الأوعية الدموية الموجودة مسبقًا ؛ هذه العملية تسمى تكوين الأوعية الدموية. يحدث تولد الأوعية لشفاء الجسم واستعادة تدفق الدم إلى الأنسجة المصابة. إصلاح الخلايا البطانية بأنفسهم وخلق شعري جديد. تنتج الخلايا البطانية المنشطة الإنزيمات وعوامل النمو التي تؤدي إلى التكاثر الصحي المزيد من الخلايا البطانية وإطلاقها في الأنسجة المحيطة. تشكل هذه العملية شعيرات دموية جديدة وتزيد من شبكة الأوعية الدموية. الضغط السلبي تحت الكوب له تأثير يصل إلى 4 بوصات على الأنسجة العميقة ، مما يحفز الجسم على إزالة السموم غير الصحية لأنها تتسرب في الكوب وتظهر النقاط المستهدفة.



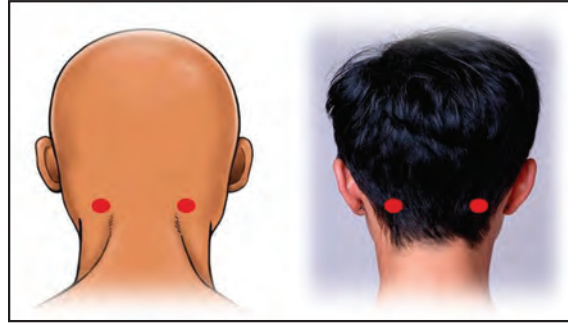
من غرض الفحص ، استخدم ممارسو الحجامة (الحجامة المبللة) المجالات التالية في هذا الشكل العام:



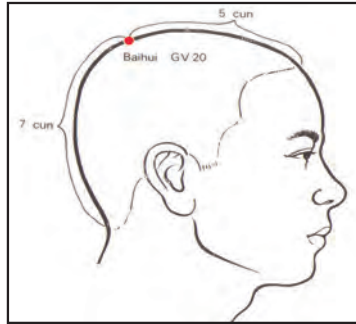
1. المنطقة الواقعة بين لوح الكتف ، والأكثر شيوعاً تتماشى مع الزاوية السفلية للكتف والتي تتماشى مع الفقرة الصدرية 7.

في بعض الأحيان يتم استخدام نقاط أخرى جانبية للعمود الفقري بين العمليات الشائكة لل فقرات الصدرية من 6 إلى 9. هذه المنطقة بالذات هي الأفضل لأداء الحجامة العامة (نقاط الحجامة الرطبة) لأنها المنطقة التي تتراكم فيها السموم والشوائب في الدم وتركدها خاصة في أيام 17 و 19 و 21 من الشهر. في الطب الصيني التقليدي ، تعتبر هذه النقطة نقطة التقاء الدم وتستخدم لجميع اضطرابات الدم سواء بسبب النقص أو الزيادة.

2. GB 20: تشكلت المنطقة القذالية من الرقبة في التجاويف بين الجزء العلوي من 37 عظمية ترقوية الخشائية والعضلات شبه المنحرفة. هذا في منطقة نقطة الوخز بالإبر شائعة الاستخدام تسمى فنغ تشي ، والتي تعني "تجمع الرياح". يعتقد أن العديد من مسببات الأمراض تدخل الجسم في هذه المنطقة ولهذا يوصى بتغطية هذه المنطقة عندما يكون الجو باردا أو عاصفا. علاج هذه المنطقة مفيد في حل عدد من الأمراض الشائعة في الرأس والرقبة ، بما في ذلك الصداع والدوار وألم / تصلب الرقبة وضبابية الرؤية واحمرار / ألم العينين وطنين الأذن وانسداد الأنف ونزلات البرد وسيلان الأنف (سيلان الأنف ، إفرازات الأنف المرتبطة بالحساسية أو حمى القش أو نزلات البرد). كما أنه مفيد جدا للأرق ، ويميل إلى أن يكون له تأثير مريح ومتوازن على الجهاز العصبي.



3. على الرأس في خط الوسط ، عادة ما تكون النقطة الدقيقة أعلى قمة الأذن مباشرة كما في الرسم البياني أدناه: في الطب التقليدي ، تتوافق هذه النقطة مع نقطة الوخز بالإبر المسماة باي هوي ، مما يعني مائة تقارب وهي نقطة التقاء كل طاقة يانغ في الجسم. يستخدم عادة لعلاج جميع الاضطرابات العقلية والعاطفية ، ولكنه مفيد أيضا للصداع والصرع والاضطرابات العصبية والغدد الصماء.



4. على الجانب الأمامي من القدم في الاكتئاب البعيد إلى تقاطع عظام مشط القدم 2 و 3. تستخدم هذه المنطقة تقليديا لعلاج التورم والصداع والدوخة / الدوار وآلام البطن والانتفاخ والإمساك. يمكن أن يساعد أيضا في التآريض والتركيز وعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والهوس والأرق والخفقان والصرع.



ملاحظة: لا تحتاج النساء إلى الحجامة العادية لأنهن يطلقن الدم من خلال الحيض.

الآثار الشائعة للحجامة:

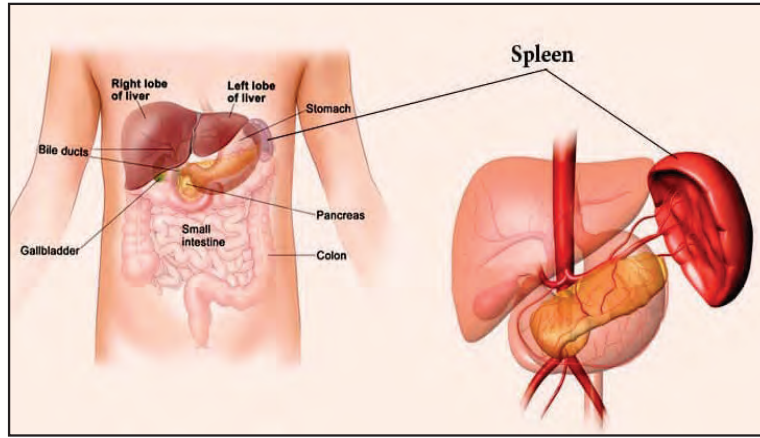
1. إزالة الدم "السيئ" أو الشوائب من الدم.
2. يحول ويطرد السموم والشوائب الضارة من الأعضاء الحيوية.
3. يزيل الدم الزائد.

4. يزيل الحرارة الزائدة من الدم وسطح الجسم.
5. يسحب الالتهاب بعيدا عن الأعضاء العميقة.
6. يساعد قدرات الشفاء الخاصة بالجسم.

تأثير الحجامة على الأعضاء والأنظمة

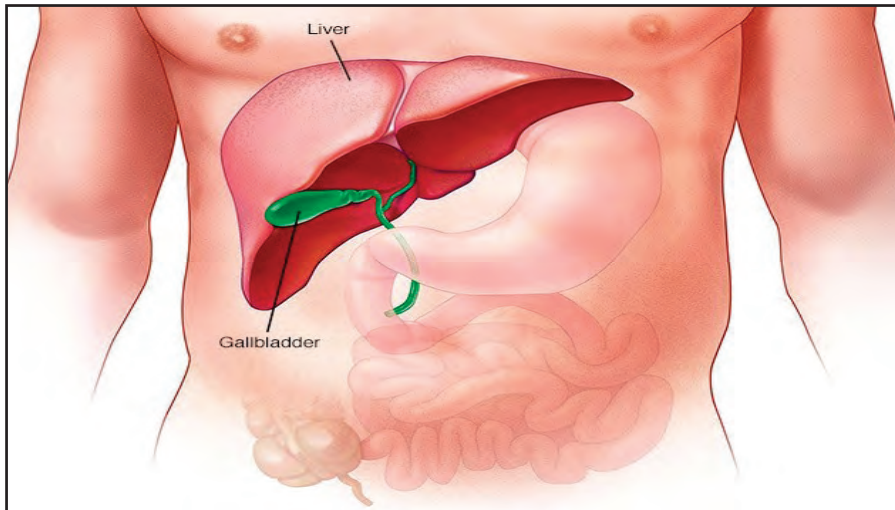
للحجامة تأثيرات محددة وعمامة على أعضاء الجسم وتستند إلى حد كبير على التأثيرات غير المباشرة على الدورة الدموية وتغيير تكوين الدم. ومع ذلك ، هناك بعض التأثيرات المباشرة التي تتعلق بالمنطقة التي تنزف وعلاقتها بالعضو المعين.

الطحال: الطحال هو عضو في الجسم يعمل كمرشح للدم. يزيل خلايا الدم الحمراء القديمة ويحمل احتياطيا من الدم في حالة فقدان الدم بشكل كبير. كما أنه يعيد تدوير الحديد وله دور مهم في وظيفة الجهاز المناعي. تشمل اضطرابات الطحال تضخم الطحال ، حيث يتم تضخم الطحال لأسباب مختلفة ، مثل السرطان ، وتحديد اللوكيميا القائمة على الدم ، والطحال ، حيث لا يكون الطحال موجودا أو يعمل بشكل غير طبيعي. من نتائج تكوين دم الحجامة ، من الواضح أن الحجامة يمكن أن تقلل الحمل على الطحال من خلال المساعدة في وظيفتها المتمثلة في إزالة خلايا الدم القديمة وبالتالي المساعدة في تضخم الطحال حيث يكون سبب احتقان الطحال بسبب عدم القدرة على معالجة كميات كبيرة من كرات الدم الحمراء التالفة أو القديمة. الحجامة ضرورية أيضا حيث تم استئصال الطحال.



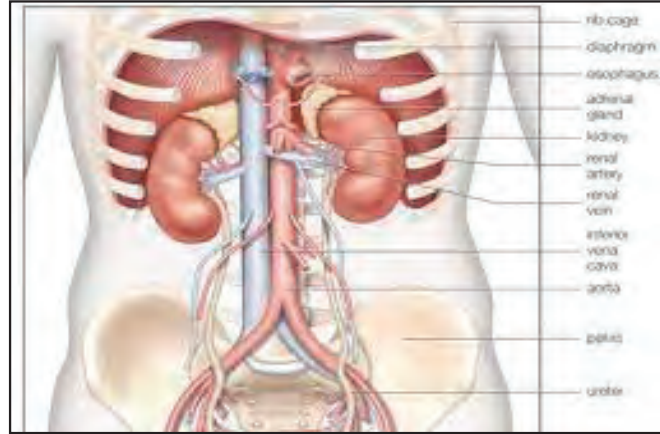
الكبد: الكبد هو عضو حيوي له مجموعة واسعة من الوظائف في جسم الإنسان ، بما في ذلك إزالة السموم وتخليق البروتين وإنتاج المواد الكيميائية الحيوية اللازمة للهضم. يلعب هذا العضو دورا رئيسيا في عملية التمثيل الغذائي وله عدد من الوظائف الأساسية في الجسم ، بما في ذلك تخزين الجليكوجين ، وتحلل خلايا الدم الحمراء ، وتخليق بروتين البلازما ، وإنتاج الهرمونات ، وإزالة السموم. بسبب موقعه ووظائفه المختلفة ، فإن الكبد عرضة للعديد من الأمراض مثل:

1. الالتهابات مثل التهاب الكبد
2. تلف الكحول ،
3. الكبد الدهني
4. تليف الكبد
5. سرطان
6. أضرار المخدرات

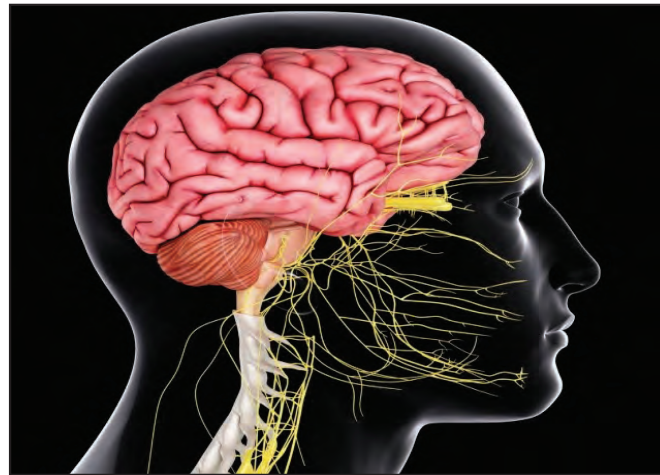


يصاحب العديد من أمراض الكبد اليرقان الناجم عن زيادة مستويات البيليروبين في النظام. ينتج البيليروبين عن تفكك الهيموغلوبين في خلايا الدم الحمراء الميتة. عادة ، يزيل الكبد البيليروبين من الدم ويفرزهُ من خلال الصفراء. نظرا لأن الكبد يمكن أن يصبح مرهقا بسهولة ، فإن الحجامَة لها تأثير على الكبد مشابه لتأثيرها على الطحال من حيث أنها تقلل من العمل الذي يتطلبه الكبد في إزالة السموم من الجسم وإزالة الفضلات. لذلك قد تساعد الحجامَة في جميع أمراض الكبد المذكورة أعلاه وكذلك اليرقان الناتج الذي قد يحدث.

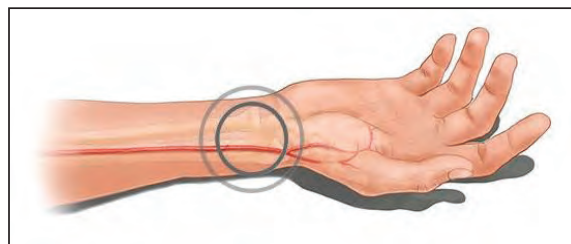
الكلى: التأثير على الكلى مشابه للتأثير على الطحال. تساعد الحجامَة في وظيفة ترشيح الكلى وتقلل من حملها عن طريق إزالة الشوائب مباشرة من الدم. بعد العملية ، هناك أيضا نشاط متزايد من قبل الكلى في إطلاق الإريثروبويتين الذي يحفز إنتاج خلايا الدم الحمراء الجديدة.



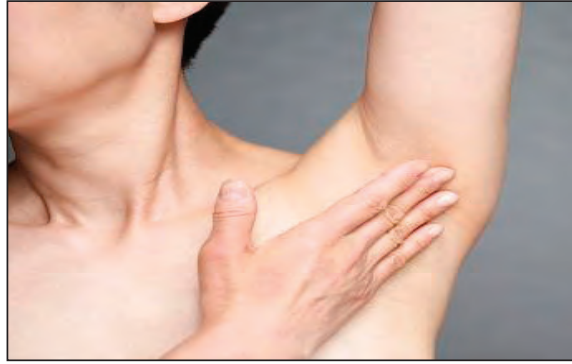
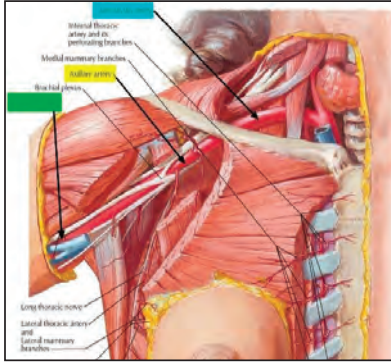
الجهاز العصبي: تظهر الأدلة القصصية أن الحجامَة مفيدة لاستعادة تدفق الدم السليم إلى الدماغ (في حالات نقص التروية) وكذلك تقليل الضغط في الدماغ عندما يكون مرتفعا. لذلك قد تكون الحجامَة مفيدة في الوقاية من السكتة الدماغية وعلاجها ، ويلاحظ أيضا قدرتها على تحسين الذاكرة والتركيز كما أفاد أولئك الذين أجروها. (علاج السكتة الدماغية بالحجامَة هو طريقة متقدمة لعلاج الحجامَة ويجب ألا يتم ذلك دون تدريب مناسب).



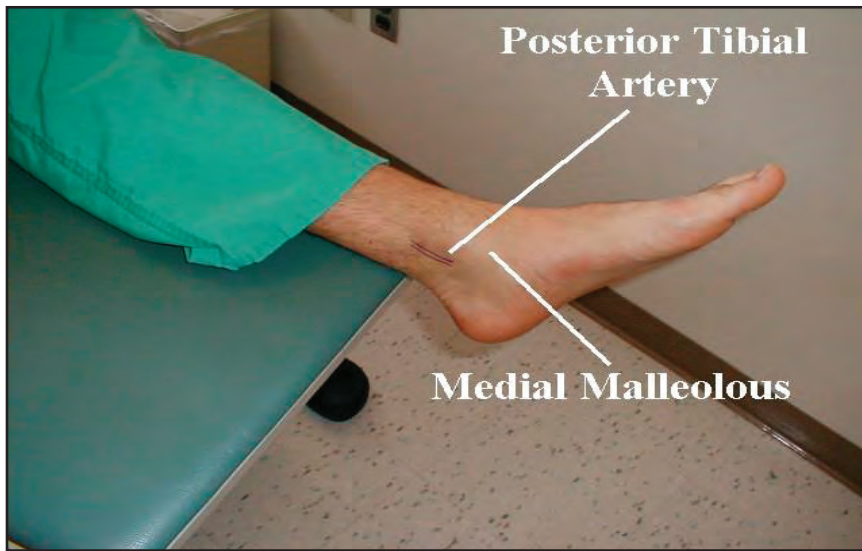
المناطق / النقاط التي لا ينبغي نزفها
 هناك عدد من المناطق التي لا ينبغي نزفها لغرض الحجامَة. بعض هذه تقع على مقربة من الشرايين. البعض الآخر غير مناسب تجريبيا لعلاجات الزيف. وتشمل هذه المجالات التالية:
 1. فوق الشريان الكعبري في الرسغ.



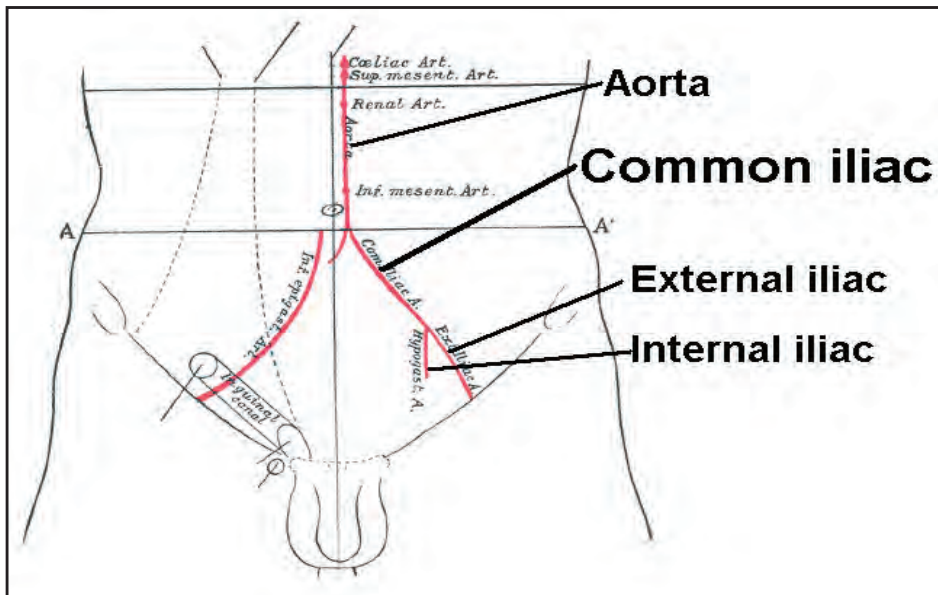
2. فوق الشريان الإبطي (في الإبطن)

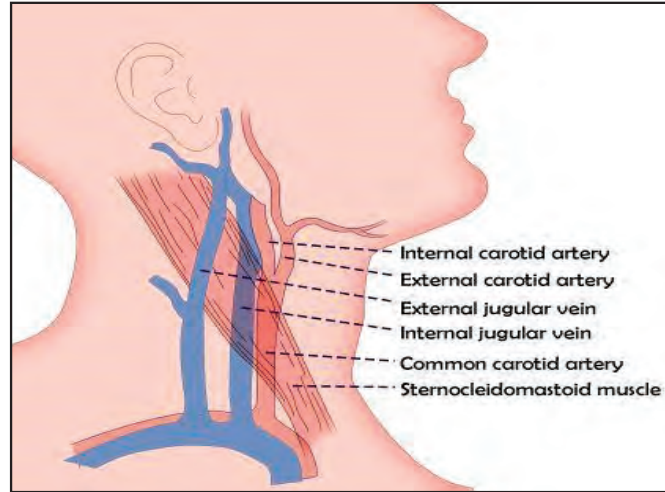


3. فوق الشريان الظنبوبي الخلفي

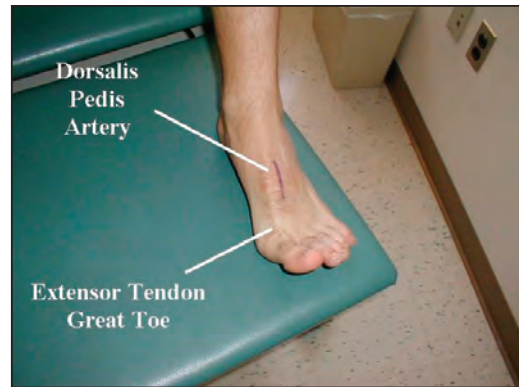
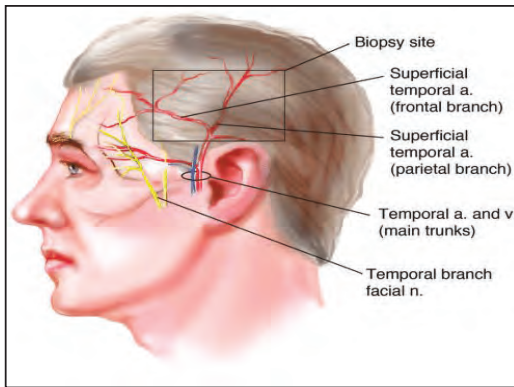


4. فوق الشريان الحرقفي الخارجي في أسفل البطن





بعض المناطق التي يمكن أن تنزف الشرايين بشكل مفرط ولكن يجب توخي الحذر عند النزيف حتى لا تثقب الشريان وتسبب نزيفا مفرطا ، وتشمل هذه الظهرية على الجانب العلوي من القدم ، الشريان الصدغي السطحي الموجود في المعابد على الرأس..



ماذا تفعل بعد الحجامة؟

هناك عدد من الاحتياطات التي يجب الالتزام بها بعد إجراء الحجامة. هذه ضرورية لمنع العدوى وأيضاً لتجنب الآثار الضارة التي قد تحدث بعد العلاج.

1. يجب تنظيف الشقوق وتطهيرها بشكل مناسب ثم تغطيتها بضمادة مناسبة أو جص.
2. الجسد في حالة ضعف بعد الحجامة ويجب الحرص على تجنب التعرض للبرد وكذلك الضعف. الذي ينشأ من عدم تناول الطعام بشكل لائق بعد الحجامة. لهذا السبب يوصى بتغطية الجسد بشكل مناسب بعد الحجامة خاصة إذا كان الجو بارداً أو رطباً.
3. هناك أيضاً احتمال حدوث جلطات دموية إذا ظل المريض غير قادر على الحركة بعد ذلك ، لذلك لا ينبغي للمريض أن ينام بعد ذلك مباشرة ولكن عليك المشي لمسافة قصيرة والبقاء نشطاً لبضع ساعات قبل الراحة.
4. الأطعمة الموصى بها تشمل تلك الغنية بالدهون والبروتينات الصحية ويجب تناولها بعد ساعة من الحجامة. يجب تناول الكثير من السوائل لتعويض فقدان سوائل الجسم ، ولكن الامتناع عن الكافيين والمشروبات السكرية.
5. يجب على مريضات الحجامة تجنب الاستحمام مباشرة بعد العملية مع الحرص على عدم خدش الشقوق حيث يؤدي ذلك تساهم في التندب.
6. يجب تغيير الضمادة يومياً أو حسب الحاجة حتى يلتئم الجرح تماماً.
7. يجب على الممارس التخلص من الأدوات المستخدمة والدم بطريقة مناسبة لتجنب انتقال العدوى.

1. فيتامين د3: هذا الفيتامين مهم لوظائف المخ لأنه يساعد على تنظيم مستويات الكالسيوم ، وهو أمر ضروري لاتصالات خلايا الدماغ الصحية. من المعروف أن فيتامين D3 يحمي الأعصاب ، مما يعني أنه يساعد على حماية الدماغ من التلف الذي تسببه الجذور الحرة والمواد الضارة الأخرى. كما أنه يساعد على تنظيم مستويات الناقلات العصبية مثل الدوبامين والسيروتونين ، والتي تعتبر ضرورية لتنظيم الحالة المزاجية والذاكرة والوظيفة المعرفية. أظهرت الأبحاث أن المستويات المنخفضة من فيتامين D3 ترتبط بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق والتدهور المعرفي ، خاصة عند كبار السن. وجدت إحدى الدراسات أن كبار السن الذين لديهم مستويات منخفضة من فيتامين D3 كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف ومرض الزهايمر مقارنة بأولئك الذين لديهم مستويات كافية. بالإضافة إلى آثاره الوقائية ، يساعد فيتامين D3 أيضا على تعزيز نمو وتطور خلايا الدماغ الجديدة. هذا مهم بشكل خاص للأطفال والمراهقين ، حيث لا تزال أدمغتهم متطورة



2. مسحوق الشمندر: يحتوي على النترات التي يتم تحويلها إلى أكسيد النيتريك في الجسم. يساعد أكسيد النيتريك على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ ، وهو أمر ضروري لوظيفة الدماغ المناسبة. أظهرت الدراسات أن تناول مسحوق الشمندر يمكن أن يحسن الوظيفة الإدراكية والذاكرة ومهارات صنع القرار. بالإضافة إلى ذلك ، تم العثور على مسحوق الشمندر لتقليل الالتهاب في الدماغ ، مما قد يؤدي إلى انخفاض خطر الإصابة بالأمراض التنكسية العصبية مثل مرض الزهايمر وباركنسون. مسحوق الشمندر غني أيضا بمضادات الأكسدة ، والتي تساعد على حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي الناجم عن الجذور الحرة.



3. غليسينات المغنيسيوم: المغنيسيوم معدن أساسي يلعب دورًا مهمًا في العديد من العمليات الجسدية ، بما في ذلك وظيفة الأعصاب وصحة الدماغ. تتمثل إحدى الفوائد الرئيسية لجليسينات المغنيسيوم في قدرته على حماية الدماغ من التلف الناتج عن الإصابة أو صدمة. لقد وجدت الدراسات أن مكملات المغنيسيوم يمكن أن تساعد في تقليل شدة إصابات الدماغ ، بما في ذلك الدماغ الرضحي الإصابات (TBIs) والارتجاج. لقد ثبت

أن للمغنيسيوم تأثير وقائي للأعصاب ، مما يعني أنه يمكن أن يساعد في حماية خلايا الدماغ من التلف وتقليل الالتهابات في الدماغ. وهذا يجعله خيارًا علاجيًا واعدًا للأفراد الذين عانوا من إصابة الدماغ أو معرضة بشكل كبير للإصابة بأحد. بالإضافة إلى فوائده المحتملة لإصابات الدماغ ، قد يكون غليسينات المغنيسيوم أيضًا تكون مفيدة في علاج حالات الدماغ التنكسية مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون. يمكن أن يساعد في تحسين الوظيفة المعرفية في الأفراد المصابين بمرض الزهايمر ، وقد يقلل من خطر الإصابة بهذه الحالة في المقام الأول. يحتوي المغنيسيوم أيضًا على ثبت أن لها تأثير وقائي على الخلايا العصبية الدوبامينية في الدماغ ، المسؤولة عن إنتاج الناقل العصبي الدوبامين الذي ينضب في مرض باركنسون.



4. المورينجا أو باكوبا مونييري: المورينجا ، المعروف أيضا باسم "الشجرة المعجزة" ، هو نبات تم تقييمه لخصائصه الطبية لعدة قرون. غني بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المورينجا قد يكون لها أيضا فوائد تعزيز الدماغ. واحدة من الطرق الرئيسية التي يمكن أن تفيد المورينجا الدماغ هي الحد من الإجهاد التأكسدي. يحدث الإجهاد التأكسدي عندما يكون هناك خلل بين إنتاج الجذور الحرة وقدرة الجسم على تحييدها. هذا يمكن أن يؤدي إلى تلف الخلايا ، بما في ذلك تلك الموجودة في الدماغ. يمكن أن يساعد محتوى المورينجا العالي من مضادات الأكسدة في مكافحة هذا الضرر وحماية خلايا الدماغ من الإجهاد التأكسدي. بالإضافة إلى ذلك ، فقد ثبت أن المورينجا لها تأثيرات عصبية. هذا يعني أنه يمكن أن يساعد في حماية الدماغ من التلف والانحطاط..



5. النوم جيداً: تحتوي علكات النوم الجيدة على باسيفلورا إنكارناتا والميلاتونين التي تعزز الاسترخاء والنوم بشكل أفضل. باسيفلورا إنكارناتا ، المعروف باسم زهرة الآلام ، وقد استخدم لعدة قرون كعلاج طبيعي للقلق والأرق. الدراسات الحديثة أظهرت أنه قد يكون مفيداً أيضاً لصحة الدماغ ، خاصة في حالات إصابات الدماغ وحالات الدماغ التنكسية. يحتوي زهرة الآلام على مركبات مثل الفلافونويد والقلويدات التي لها خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ، والتي قد يساعد في تقليل الضرر الذي يلحق بخلايا الدماغ. بالإضافة إلى زهرة الآلام ، تمت دراسة الميلاتونين أيضاً لفوائده المحتملة في إصابات الدماغ وأمراض الدماغ التنكسية. الميلاتونين هو هرمون ينتجه الجسم بشكل طبيعي لتنظيم النوم والاستيقاظ دورات. كما ثبت أن له خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ، مما قد يساعد في حماية الدماغ من التلف.

2. زيت خشب الأرز- زيت خشب الأرز له تأثير مهدئ يمكن أن يساعد في تقليل التوتر والقلق ، مما يمكن أن يحسن وظائف المخ.



3. زيت المریمیة - ثبت أن زيت المریمیة يحسن الذاكرة والأداء المعرفي.



4. زيت الريحان - زيت الريحان له تأثير محفز يمكن أن يحسن التركيز والتركيز.



5. زيت يلانغ يلانغ - زيت يلانغ يلانغ له تأثير مهدئ يمكن أن يساعد في تقليل التوتر والقلق ، مما يمكن أن يحسن وظائف المخ.



III. البذور:

الدماغ هو واحد من أهم الأجهزة في الجسم ، وهو مسؤول عن التحكم في كل جانب من جوانب حياتنا اليومية. للحفاظ على عمل دماغنا في أفضل حالاته ، من المهم تناول نظام غذائي صحي يتضمن أطعمة مفيدة للدماغ. البذور هي مصدر كبير للعناصر الغذائية الضرورية لصحة الدماغ. فيما يلي 5 بذور مفيدة للدماغ:

1. بذور القنب - معبأة بأحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية ، بذور القنب رائعة لصحة الدماغ ويمكن أن تساعد في تحسين الذاكرة والوظيفة الإدراكية.



2. بذور الخشخاش - هذه البذور الصغيرة هي مصدر جيد للثيامين ، وهو فيتامين ضروري لوظائف المخ وإنتاج الناقلات العصبية..



3. البذور السوداء - تعرف أيضا باسم بذور حبة البركة ، وقد استخدمت هذه البذور لعدة قرون لتحسين وظائف المخ والذاكرة.



4. بذور الخردل - هذه البذور هي مصدر جيد للمغنيسيوم ، وهو أمر ضروري لوظائف المخ ويمكن أن يساعد في تحسين الذاكرة والوظيفة الإدراكية.



5. بذور الكمون - غنية بالحديد ، تساعد بذور الكمون على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ ويمكن أن تساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية.



يمكن أن يساعد دمج هذه البذور في نظامك الغذائي في الحفاظ على صحة دماغك وعمله في أفضل حالاته. سواء كنت ترشها على سلطتك ، أو تضيفها إلى العصير الخاص بك ، أو ببساطة تتناول وجبة خفيفة طوال اليوم ، فإن هذه البذور هي إضافة رائعة لأي نظام غذائي.

IV. الأعشاب جيدة للدماغ

هناك مجموعة متنوعة من الأعشاب التي تم استخدامها لعدة قرون لتعزيز وظائف المخ وتحسين الصحة المعرفية بشكل عام. فيما يلي 5 من أفضل الأعشاب المفيدة للدماغ:

1. الجينسنغ - الجينسنغ هو عشب تم استخدامه لعدة قرون لتحسين الوظيفة الإدراكية وتقليل التوتر



DrSous.ca Ginkgo Biloba + Ginseng
 Regular price: \$29.00 CAD
 Product Amount: 60 caps
 Gross Weight: 0.25lb (133g)

Ginkgo Biloba is a herb used in ancient Chinese medicine for its effective antioxidant properties. Ginkgo Biloba is one of the oldest and most-commonly-used brain supplement for better mental functions. Combine it with Ginseng for benefits to blood flow, oxygen, nutrient absorption in the brain & to strengthen the immune system.

- Anti-aging
- Helps to combat cold and flu symptoms.
- Improved memory and cognition
- Strong antioxidant

Supplement Facts
 Serving Size: 2 Capsules
 Servings Per Container: 30

	Amount Per Serving	% DV*
Red Panax Ginseng Extract	400mg	80%
Ginkgo Biloba Leaf Powder	100mg	20%
Ginkgo Biloba Leaf 24% Flavones	120mg	24%

* Daily Value (DV) not established

Other Ingredients: Vegetable Cellulose, Hydroxypropyl Methylcellulose, Silicon Dioxide

A specific Channel for Ginkgo Biloba on YouTube

Dr. Soias

www.drsoias.ca

2. غوتوكولا - تم استخدام هذه العشبة في طب الايورفيدا لعدة قرون لتحسين الذاكرة والوظيفة المعرفية.



3. لحاء التشنج - تحتوي هذه العشبة على مجموعة متنوعة من المركبات التي ثبت أن لها تأثيرات وقائية عصبية ، والتي يمكن أن تساعد في منع أو إبطاء تطور التدهور المعرفي المرتبط بالعمر وفقدان الذاكرة والاضطرابات العصبية الأخرى. يحتوي لحاء التشنج على مجموعة من المركبات المضادة للالتهابات ، بما في ذلك الساليسين والكيبيفيرول ، والتي يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب في الدماغ والحماية من التلف.



4. روزماري - روزماري هو عشب تم استخدامه لعدة قرون لتحسين الذاكرة والتركيز.



5. المريمية - تم استخدام المريمية لعدة قرون لتحسين الذاكرة والوظيفة المعرفية.



7. الأطعمة التي تحتاج إلى تضمينها في نظامك الغذائي

دعنا نكتشف الأطعمة اللذيذة التي يمكن أن تعزز قوة عقلك وتعزز قدراتك المعرفية. يعد دمج هذه الأطعمة المعززة للدماغ في نظامك الغذائي خطوة ذكية نحو صحة وسعادة لك. لذلك ، دعونا ننتقل في هذه الأطعمة المدهشة التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على عقل حاد وتحسين وظائف الدماغ بشكل عام.

1. قهوة عسل مانوكا: مزيج من عسل مانوكا والقهوة يخلق مشروبًا قويًا وجد أنه يتحسن الوظيفة الإدراكية وتعزز الشفاء في الدماغ. عسل مانوكا هو نوع فريد من العسل يتم إنتاجه في نيوزيلندا رحيق شجرة مانوكا. لقد ثبت أن له خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للالتهابات ، والتي يمكن أن تكون مفيدة للأشخاص الذين يعانون من إصابات في الدماغ. من ناحية أخرى ، تحتوي القهوة على مادة الكافيين ، والتي ثبت أنها تحسن اليقظة العقلية و الوظيفة المعرفية. عند الجمع بين عسل و قهوة مانوكا ، يصنعان مشروبًا قويًا يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من إصابات الدماغ. يساعد الكافيين الموجود في القهوة على تحسين اليقظة العقلية والوظيفة الإدراكية ، بينما له خصائص مضادة للبكتيريا ومضادة للالتهابات. من عسل مانوكا يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب في الدماغ وتعزز الشفاء. بالإضافة إلى ذلك ، تم العثور على عسل مانوكا لتحسين الذاكرة وزيادة إنتاج عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ (BDNF) ، وهو بروتين يعزز نمو الخلايا العصبية في الدماغ وبقائها على قيد الحياة.



2. الأرز البري: الأرز البري ، المعروف باسم *Zizania palustris* ، هو نوع من العشب المائي موطنه أمريكا الشمالية. على عكس أنواع أخرى من الأرز ، الأرز البري ليس أرزًا حقيقيًا ولكنه نوع من بذور الحشائش. تم استخدامه لعدة قرون من قبل السكان الأصليين لخصائصه الغذائية والطبية. يعتبر الأرز البري مصدرًا ممتازًا للبروتين والألياف والفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على صحة الجسم. أظهرت الدراسات الحديثة أن الأرز البري قد يكون مفيدًا للمرضى الذين يعانون من إصابات الدماغ أو أمراض الدماغ. يحتوي الأرز البري على مستويات عالية من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي ، وهو عامل مساهم رئيسي لتلف الدماغ. يمكن أن تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الأرز البري أيضًا في تحسين وظائف المخ وتقليل الالتهاب ، مما قد يساعد في التخفيف أعراض إصابة الدماغ أو أمراض الدماغ. بالإضافة إلى خصائصه المضادة للأكسدة ، فإن الأرز البري غني أيضًا بأحماض أوميغا 3 الدهنية ، والتي تعتبر ضرورية لصحة الدماغ. ثبت أن أحماض أوميغا 3 الدهنية تعمل على تحسين الوظيفة الإدراكية والذاكرة والمزاج.



3. الكينوا: الكينوا غنية بالفيتامينات والمعادن الأساسية الضرورية لصحة الدماغ ، مثل فيتامين هـ والمغنيسيوم والحديد. يمكن أن تساعد هذه العناصر الغذائية في تحسين تدفق الدم إلى الدماغ ، وتعزيز الوظيفة الإدراكية ، وحماية خلايا الدماغ من التلف. بالإضافة إلى ذلك ، الكينوا مصدر ممتاز للبروتين ، وهو ضروري لإصلاح وإعادة بناء الأنسجة التالفة ، بما في ذلك تلك الموجودة في الدماغ.



4. **القطيفة:** مصدر غني بالبروتينات والألياف والمغذيات الدقيقة مثل الحديد والزنك والمغنيسيوم الضرورية للدماغ وظيفية والانتعاش. أظهرت الدراسات أن القطيفة قد تساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية والذاكرة والمزاج ، والتي غالبًا ما تكون ضعف في المرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو اضطرابات عصبية. واحدة من الفوائد الرئيسية للقطيفة لصحة الدماغ هي محتواها العالي من مضادات الأكسدة ، وخاصة الروتين ، والنيكوتينفلورين ، والتي تساعد في حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي والالتهابات. فائدة أخرى محتملة للقطيفة لصحة الدماغ هي قدرتها على تعديل محور القناة الهضمية ، وهو الاتصال ثنائي الاتجاه نظام بين القناة الهضمية والدماغ. يلعب محور القناة الهضمية دورًا مهمًا في تنظيم الحالة المزاجية والسلوك والإدراك وتتعطل في العديد من حالات الدماغ ، مثل الاكتئاب والقلق واضطراب طيف التوحد. قطيفة تحتوي على ألياف بريبيوتيك التي يمكن أن تحفز نمو ونشاط بكتيريا الأمعاء المفيدة ، والتي بدورها يمكن أن تنتج نواقل عصبية وإشارات أخرى الجزيئات التي يمكن أن تؤثر على وظائف الدماغ وسلوكه.



5. **نخالة القمح:** نخالة القمح غنية بالعناصر الغذائية التي يمكن أن تفيد صحة الدماغ ، بما في ذلك الفيتامينات B1 و B2 و B6 و E ، وكذلك الألياف والمعادن مثل الحديد والمغنيسيوم والزنك. يمكن أن تساعد هذه العناصر الغذائية في دعم وظائف المخ عن طريق تحسين تدفق الدم إلى الدماغ وتقليل الالتهاب والحماية من الإجهاد التأكسدي. بالإضافة إلى ذلك ، تعتبر نخالة القمح مصدرا غنيا بمضادات الأكسدة ، والتي يمكن أن تساعد في حماية الدماغ من الأضرار التي تسببها الجذور الحرة. الجذور الحرة هي جزيئات غير مستقرة يمكن أن تسبب أضرارا للخلايا والأنسجة في الجسم ، بما في ذلك الدماغ.



VI. شاي الأعشاب: تم استخدام شاي الأعشاب لعدة قرون لتعزيز الصحة والعافية. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ، يمكن أن يكون شاي الأعشاب وسيلة فعالة لتخفيف الأعراض وتحسين الرفاه العام. فيما يلي 5 أنواع من شاي الأعشاب التي يمكن أن تساعد المرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ:



1. شاي الرويبوس: شاي الرويبوس غني بمضادات الأكسدة، والتي ثبت أنها تحمي الدماغ من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. الجذور الحرة هي جزيئات غير مستقرة يمكن أن تسبب تلفاً للخلايا، بما في ذلك خلايا الدماغ. من خلال تناول شاي الرويبوس، قد يتمكن المرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ من تقليل خطر حدوث المزيد من الضرر لخلايا الدماغ.



2. شاي جذر الخطمي: تم استخدامه لعدة قرون لفوائده الصحية العديدة، بما في ذلك آثاره الإيجابية على صحة الدماغ. تشتهر هذه العشبة بقدرتها على تهدئة الالتهاب، وهو مساهم رئيسي في التدهور المعرفي. يرتبط الالتهاب في الدماغ بمجموعة متنوعة من الاضطرابات العصبية، مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون والتصلب المتعدد. يحتوي شاي جذر الخطمي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة التي تساعد على تقليل الالتهاب في الدماغ، وبالتالي حمايته من التلف. يعرف شاي جذر الخطمي أيضاً بقدرته على دعم الجهاز العصبي. تحتوي هذه العشبة على الصمغ

، وهو نوع من الألياف التي تساعد على دعم صحة الخلايا العصبية. الخلايا العصبية مسؤولة عن نقل الرسائل في جميع أنحاء الجسم ، بما في ذلك الدماغ.



3. شاي ذيل الحصان: المعروف أيضا باسم Equisetum arvense ، وقد استخدم لعدة قرون لخصائصه الطبية. أظهرت الدراسات الحديثة أن شاي ذيل الحصان قد يكون له فوائد محتملة لإصابات الدماغ والحالات المرتبطة بالدماغ. يحتوي شاي ذيل الحصان أيضا على السيليك ، وهو معدن ضروري لوظيفة الدماغ الصحية. تساعد السيليك في دعم إنتاج المايلين ، وهي مادة تحمي الخلايا العصبية في الدماغ. المايلين ضروري لوظيفة المخ المناسبة ، ويمكن أن يتلف في حالات إصابة الدماغ أو الحالات العصبية الأخرى.



4. شاي إشنسا: المعروف أيضا باسم شاي المخروط الأرجواني ، وقد استخدم لعدة قرون لخصائصه الطبية. يعتقد أن له خصائص مضادة للالتهابات ومُعززة للمناعة ومضادة للفيروسات يمكن أن تساعد في علاج مجموعة متنوعة من الأمراض. أنه يحتوي على مركبات مثل إشنكوسيد وحمض cichoric التي لها خصائص مضادة للأكسدة ويمكن أن تحمي الدماغ من التلف الناجم عن الجذور الحرة. بالإضافة إلى ذلك ، تم العثور على شاي إشنسا لزيادة تدفق الدم إلى الدماغ ، والتي يمكن أن تساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية والذاكرة..

5. شاي المريمية: يحتوي المريمية على مركبات ثبت أن لها تأثيرات وقائية عصبية ، مما يعني أنها قد تساعد في حماية الدماغ من التلف وتحسين وظيفته. وقد ثبت أن هذه المركبات ، المعروفة باسم terpenoids و flavonoids ، لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة ، والتي يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الدماغ.



في الختام ، يمكن أن يكون شاي الأعشاب أداة قوية للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ. يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض وتحسين الرفاهية العامة وتعزيز الاسترخاء والنوم. من خلال دمج شاي الأعشاب هذا في روتينهم اليومي ، يمكن للمرضى تجربة الفوائد العديدة للعلاجات الطبيعية وتحسين نوعية حياتهم.

VII. عصائر الفاكهة

العصائر هي وسيلة لذيذة وصحية للبقاء رطباً ونشطاً. لكن هل تعلم أن بعض عصائر الفاكهة مفيدة بشكل خاص لصحة الدماغ؟ فيما يلي 5 عصائر فواكه يمكن أن تساعد في تعزيز وظيفتك المعرفية وحماية عقلك من التلف.



1. عصير المانجو: المانجو غني بالفيتامينات A و C ، وهي مهمة لصحة الدماغ ويمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب.



2. عصير الجريب فروت الأحمر: عصير الجريب فروت الأحمر هو مشروب لذيذ ومنعش ليس فقط لذيذا ولكنه مفيد أيضا لصحة الدماغ. العصير غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي تعزز صحة الدماغ ووظيفته. ثبت أن المركبات النشطة بيولوجيا في عصير الجريب فروت الأحمر ، مثل فيتامين C والفلافونويد والكاروتينات ، تحمي الدماغ من الإجهاد التأكسدي والالتهابات والأمراض التنكسية العصبية. بالإضافة إلى ذلك ، فإن المستويات العالية من حمض الفوليك والبيوتاسيوم في عصير الجريب فروت الأحمر ضرورية لنمو الدماغ ووظيفته بشكل صحيح. حمض الفوليك مهم لإنتاج الناقلات العصبية ، والتي تعتبر ضرورية للتواصل بين الخلايا العصبية ، بينما يساعد البوتاسيوم على تنظيم نشاط الدماغ والحفاظ على توازن السوائل المناسب. في الختام ، يمكن أن تكون إضافة عصير الجريب فروت الأحمر إلى نظامك الغذائي طريقة بسيطة وفعالة لتعزيز صحة الدماغ وتعزيز الوظيفة الإدراكية.



3. الكرز الحامض: وجد أن العصير له فوائد صحية عديدة ، بما في ذلك تحسين صحة الدماغ. العصير مليء بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الدماغ من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. من خلال استهلاك عصير الكرز الحامض ، يمكننا المساعدة في حماية خلايا الدماغ من هذا الضرر ، مما قد يؤدي إلى تحسين الوظيفة الإدراكية والذاكرة. بالإضافة إلى خصائصه المضادة للأكسدة ، يحتوي عصير الكرز الحامض أيضا على مستويات عالية من الميلاتونين. الميلاتونين هو هرمون ينظم النوم ويساعد على تعزيز النوم المريح. مستوياته العالية من مضادات الأكسدة والميلاتونين وخصائصه المضادة للالتهابات تجعله وسيلة فعالة لحماية أدمغتنا من التلف وتعزيز الوظيفة الإدراكية الصحية.



4. عصير الأناناس: يحتوي الأناناس على البروميلين ، والذي يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب وتحسين الوظيفة الإدراكية.



5. عصير التوت البري: هو مشروب شهير معروف بفوائده الصحية العديدة. واحدة من الفوائد المحتملة الأكثر إثارة للاهتمام من عصير التوت البري هو قدرته على تحسين صحة الدماغ. أظهرت الأبحاث أن مضادات الأكسدة الموجودة في التوت البري يمكن أن تساعد في حماية الدماغ من التلف الذي تسببه الجذور الحرة. أحد المركبات الموجودة في عصير التوت البري هو بروانثوسيانيدين ، الذي وجد أنه يحسن الذاكرة والانتباه في كل من الحيوانات والبشر. مركب آخر موجود في التوت البري هو كيرسيتين ، والذي ثبت أن له خصائص مضادة للالتهابات وقد يساعد في تقليل خطر التدهور المعرفي.



في الختام ، هذه العصائر الفاكهة 5 ليست فقط لذيذة ، ولكنها يمكن أن تساعد أيضا في تعزيز صحة عقلك. من خلال دمج هذه العصائر في نظامك الغذائي ، يمكنك حماية عقلك من التلف وتحسين الوظيفة الإدراكية وتقليل خطر التدهور المعرفي. لذا في المرة القادمة التي تكون فيها في حالة مزاجية لتناول مشروب منعش ، يمكنك الوصول إلى أحد عصائر الفاكهة المعززة للدماغ!

VIII. بعض الوصفات العشبية

ستساعدك هذه الوصفات على التعافي بشكل أسرع.

1. نقع الجسم وصفة 1

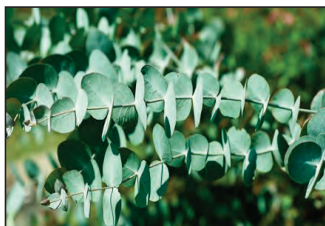
- 1 قطرة من خشب الصندل
- 1 قطرة من البردقوش
- 1 قطرة من اللبان
- 2 قطرات من الخزامى



هذا المزيج من الزيوت الأساسية - 1 قطرة من خشب الصندل ، 1 قطرة من البردقوش ، 1 قطرة من اللبان ، و 2 قطرات من الخزامى - يخلق نقع قوي ومهدئ للجسم. عند إضافتها إلى حمام دافئ ، يمكن أن تساعد هذه الزيوت في تهدئة العقل وتخفيف توتر العضلات وتغذية البشرة. يشتهر خشب الصندل بخصائصه التأريضية والتألمية ، في حين أن البردقوش هو مرخي طبيعي للعضلات. غالبا ما يستخدم اللبان في العلاج بالروائح لقدرته على تقليل التوتر والقلق ، واللافندر هو زيت معروف لتعزيز الاسترخاء ودعم صحة الجلد. تخلق هذه الزيوت معا تجربة حمام فاخرة وعلاجية يمكن أن تساعد في تعزيز العافية والاسترخاء بشكل عام. سواء كنت تبحث عن الاسترخاء بعد يوم طويل ، أو تهدئة العضلات الملتهبة ، أو ببساطة تدليل نفسك ، فإن نقع الجسم هذا هو طريقة رائعة للعناية بعقلك وجسمك. ما عليك سوى إضافة بضع قطرات من كل زيت إلى ماء الاستحمام ، ونقعها لمدة 20 دقيقة على الأقل ، والخروج من الشعور بالانتعاش والتجديد والاسترخاء.

2. نقع الجسم وصفة 2

- 1 قطرة من خشب الصندل
- 1 قطرة من الخزامى
- 1 قطرة من الياسمين
- 2 قطرات من الأوكالبتوس



مزيج من خشب الصندل والخزامى والياسمين والأوكالبتوس في نقع الجسم يجعل تجربة فاخرة وتجديد الشباب. تضيف كل قطرة من خشب الصندل رائحة دافئة وخشبية إلى المزيج ، بينما يساهم اللافندر برائحة مهدئة ومريحة. بالإضافة زيت الياسمين يضيفي نكهة زهرية حلوة على النقع ، وهو متوازن تمامًا برائحة منعشة ومنشطة. من الأوكالبتوس. عند مزجها وإضافتها إلى حمام دافئ ، تعمل هذه الزيوت العطرية معًا لخلق الاسترخاء العميق والعلاجي تجربة لكل من الجسد والعقل. يشتهر زيت خشب الصندل بخصائصه المضادة للالتهابات والمطهرة ، مما يجعله رائعًا لتهديئة تهيج الجلد وتعزيز صحة الجلد. يعتبر زيت اللافندر أيضًا مفيدًا للبشرة وغالبًا ما يستخدم لتهديئة القلق وتعزيز النوم المريح. يُعرف زيت الياسمين بخصائصه كمنشط جنسي وغالبًا ما يستخدم لتعزيز مشاعر الحب والشهوانية. زيت الأوكالبتوس مزيل طبيعي للاحتقان ورائع لتنظيف الجيوب الأنفية وتخفيف مشاكل الجهاز التنفسي. بشكل عام ، نقع هذا الجسم هو طريقة رائعة للاسترخاء والتخلص من التوتر والتوتر مع تعزيز الصحة والعافية بشكل عام.

3. فرك الجسم وصفة 1

- 3/4 كوب سكر
- 10 قطرات من زيت القرفة العطري
- 10 قطرات من زيت الزنجبيل العطري
- 5 قطرات من زيت المريمية
- 2 ملاعق كبيرة من زيت اللوز الحلو



تعتبر مقشرات الجسم طريقة رائعة لتدليل نفسك ومساعدة بشرتك على الشعور بالانتعاش والانتعاش. إذا كنت تبحث عن شيء طبيعي، مقشر الجسم محلي الصنع ، جرب هذه الوصفة التي لا تتطلب سوى القليل من المكونات البسيطة. لتحضيره ، ستحتاج إلى 3/4 كوب من السكر مقشر

رائع ويساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة. بالإضافة إلى ذلك ، سوف تحتاج إلى 10 قطرات من زيت القرفة الأساسي ، والتي يمكن أن تساعدك لتحسين الدورة الدموية وتوفير الإحساس بالدفء ، 10 قطرات من زيت الزنجبيل الأساسي المعروف بمضادات الالتهابات و 5 قطرات من زيت المريمية ، والتي يمكن أن تساعد في تهدئة وتهذئة البشرة. تمتزج هذه الزيوت الأساسية معًا لتكوين رائحة رائعة رائحة ستجعلك تشعر بالاسترخاء والانتعاش. لربط كل هذه المكونات معًا ، ستحتاج إلى ملعقتين كبيرتين من الحلويات زيت اللوز وهو مرطب رائع للبشرة. زيت اللوز الحلو غني بفيتامينات أ ، ب ، هـ ، والتي يمكن أن تساعد على تغذية الجسم احمي بشرتك. اخلطي جميع المكونات معًا في وعاء حتى تمتزج جيدًا ، ويكون مقشر جسمك جاهزًا للاستخدام. تدليك بلطف مقشر على بشرتك في حركات دائرية ، مع إيلاء اهتمام خاص لأي مناطق خشنة أو جافة. شطف بالماء الدافئ واتركها جاف. ستترك بشرتك ناعمة ، ناعمة ، ومرطبة ، برائحة جميلة تدوم طوال اليوم.

4. فرك الجسم وصفة 2

- ¼ كوب سكر محبب
- ¾ كوب زيت زيتون
- 5 قطرات من زيت اللافندر
- 1-2 قطرات من البابونج
- 1-2 قطرات من زيت الريحان



تعتبر مقشرات الجسم طريقة رائعة لتدليل نفسك ومساعدة بشرتك على الشعور بالانتعاش والانتعاش. إذا كنت تبحث عن شيء طبيعي ، مقشر الجسم محلي الصنع ، جرب هذه الوصفة التي لا تتطلب سوى القليل من المكونات البسيطة. لتحضيره ، ستحتاج إلى ¾ كوب من السكر مقشر رائع ويساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة. بالإضافة إلى ذلك ، سوف تحتاج إلى 10 قطرات من زيت القرفة الأساسي ، والتي يمكن أن تساعدك لتحسين الدورة الدموية وتوفير الإحساس بالدفء ، 10 قطرات من زيت الزنجبيل الأساسي المعروف بمضادات الالتهابات و 5 قطرات من زيت المريمية ، والتي يمكن أن تساعد في تهدئة وتهذئة البشرة. تمتزج هذه الزيوت الأساسية معًا لتكوين رائحة رائعة رائحة ستجعلك تشعر بالاسترخاء والانتعاش. لربط كل هذه المكونات معًا ، ستحتاج إلى ملعقتين كبيرتين من الحلويات زيت اللوز وهو مرطب رائع للبشرة. زيت اللوز الحلو غني بفيتامينات أ ، ب ، هـ ، والتي يمكن أن تساعد على تغذية الجسم احمي بشرتك. اخلطي جميع المكونات معًا في وعاء حتى تمتزج جيدًا ، ويكون مقشر جسمك جاهزًا للاستخدام. تدليك بلطف مقشر على بشرتك في حركات دائرية ، مع إيلاء اهتمام خاص لأي مناطق خشنة أو جافة. شطف بالماء الدافئ واتركها جاف. ستترك بشرتك ناعمة ، ناعمة ، ومرطبة ، برائحة جميلة تدوم طوال اليوم.

5. نقع القدم وصفة 1:

- وعاء من الماء الدافئ
- 1/2 كوب ملح إبسوم
- 1/3 كوب صودا الخبز
- 1 ملعقة صغيرة زيت ناقل (اللوز الحلو ، الجوجوبا ، زيت بذور العنب ، إلخ)
- 2 قطرات زيت الزعتر العطري
- 2 قطرات من زيت اللافندر الأساسي
- 1 قطرة من زيت الليمون العطري





من أفضل الطرق للاسترخاء وتجديد شباب القدمين المتعبة نقع القدمين ، وهناك العديد من وصفات نقع القدم للاختيار من بينها. تتضمن إحدى الوصفات الشائعة الجمع بين وعاء من الماء الدافئ مع ملح إبسوم وصودا الخبز والزيت الحامل وبضع قطرات من الزيوت الأساسية. يُعرف ملح إبسوم بقدرته على تهدئة آلام العضلات وتقليل التهابات ، بينما تساعد صودا الخبز على تنعيم الجلد وتحييد الروائح. يمكن أن تساعد الزيوت الحاملة مثل زيت اللوز الحلو والجوجوبا وزيت بذور العنب على ترطيب وتغذية البشرة. الزعتر ضروري يحتوي الزيت على خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات ، مما يجعله إضافة رائعة لأي وصفة لنقع القدمين. يُعرف زيت اللافندر الأساسي برائحته خصائص مهدئة ومريحة ، في حين أن زيت الليمون الأساسي يمكن أن يساعد على تفتيح البشرة وتنشيطها. ببساطة امزج كل هذه المكونات معاً في قدر من الماء الدافئ ، انقعي قدميك لمدة 20 - 30 دقيقة ، واستمتعي بفوائد هذا النقع الفاخر للقدم. سواء كنت تتطلع إلى تدليل نفسك بعد يوم طويل أو تهدئة القدمين المؤلمة بعد التمرين ، فمن المؤكد أن وصفة نقع القدم هذه ستفي بالغرض.

6. نقع القدم وصفة رقم 2

- 1/2 كوب ملح إبسوم
- وعاء من الماء الدافئ
- 3 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري
- 3 قطرات من زيت وينترجرين العطري
- 2 قطرات من زيت الزنجبيل العطري
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند / الزيتون / اللوز



عندما يتعلق الأمر بالرعاية الذاتية ، هناك القليل من الأشياء التي تبعث على الاسترخاء أكثر من الحمام الدافئ أو نقع القدمين. وإذا كنت تريد أن تأخذ روتين الرعاية الذاتية إلى المستوى التالي ، قد ترغب في إضافة بعض الملح الإنجليزي والزيوت الأساسية إلى هذا المزيج. هذا الجسم البسيط لا تتطلب وصفة التقشير سوى عدد قليل من المكونات ، ولكنها يمكن أن تفعل المعجزات لبشرتك ورفاهيتك بشكل عام. لعمل هذا المقشر ، ستحتاج 1/2 كوب ملح إبسوم ، وعاء من الماء الدافئ ، 3 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري ، 3 قطرات من زيت وينترجرين العطري ، قطرتان من الزنجبيل الزيت العطري وملعقة كبيرة من زيت جوز الهند أو الزيتون أو اللوز. ابدأ بإذابة ملح إبسوم في الماء الدافئ ثم أضف الزيوت الأساسية والزيوت الحاملة من اختيارك. امزج جيداً وضعيه على بشرتك باستخدام حركات دائرية لطيفة لتقشير وتنشيط البشرة. لن يساعد هذا المقشر فقط على التخلص من خلايا الجلد الميتة وتحسين الدورة الدموية ، ولكن الزيوت الأساسية يمكن أن تساعد أيضاً في تخفيف التوتر ، - آلام في العضلات وحتى الصداع. وإذا كنت تبحث عن تدليل قدميك على وجه التحديد ، فحاول نقع القدم بدلاً من ذلك. ببساطة املا الحوض به ماء دافئ ، أضف حفنة من ملح إبسوم وبضع قطرات من الزيوت العطرية المفضلة لديك ، وانقع قدميك لمدة 15 - 20 دقيقة. قدمك سوف نشركك على TLC الذي تمس الحاجة إليه ، وستخرج وأنت تشعر بالاسترخاء والانتعاش والتجدد.

7. شاي أعشاب اللبان وعرق السوس:

- ½ ملعقة صغيرة من اللبان
- 1 ملعقة صغيرة عرق السوس
- 1 ملعقة صغيرة من العسل
- شريحة ليمون



طريقة التحضير:

أضف كل شيء إلى كوب من الماء المغلي للتو. دع الشاي ينقع طالما أردت ، ثم اشربه للراحة السريعة.

حقائق غذائية

هذا الشاي لكل حصة بحجم 16 جم وكمية لكل سعر حراري 25 ، إجمالي الدهون 0.0٪ ، الكوليسترول 0.0٪ ، الصوديوم 0.0٪ ، الكربوهيدرات 2٪ ، الألياف 1٪ ، السكر 6 جم ، البروتين 0 جم ، فيتامين د 0.0٪ ، الكالسيوم 0٪ ، الحديد 0.0٪ ، والبوتاسيوم 0.0٪.

فوائد المكونات

- اللبان: له تأثيرات مضادة للالتهابات قد تساعد في تقليل التهاب المفاصل الناجم عن التهاب المفاصل ، ويحسن الربو.
- عرق السوس: مكمل لحالات مثل مشاكل الجهاز الهضمي وأعراض انقطاع الطمث والسعال والالتهابات البكتيرية والفيروسية. تم استخدام غرغرة عرق السوس أو أقراص الاستحلاب لمحاولة منع أو تقليل التهاب الحلق.
- العسل: هو مضاد للاكتئاب ومضاد للاختلاج ومضاد للقلق والعسل يساعد على تحسين الكوليسترول.
- الليمون: يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وفقر الدم وحصوات الكلى ومشاكل الجهاز الهضمي والسرطان ويخفف من التهاب الحلق.

8. شاي البابونج:

للحصول على نوم عميق ، ارتشف كوبا قبل ساعة أو نحو ذلك من النوم ، فالزهور لها خصائص تعمل كعوامل طبيعية مسكنة للألم وتشجع أيضا على الاسترخاء.

- 1 كيس شاي من البابونج
- 1 c حتى الماء المغلي



طريقة التحضير:

أضف كيس الشاي إلى كوب من الماء المغلي للتو. دع الشاي ينقع طالما أردت ، ثم اشربه للراحة السريعة. حقائق غذائية هذا الشاي لكل حصة بحجم 252 جم وكمية السعرات الحرارية 0 ، إجمالي الدهون 0.0٪ ، الكوليسترول 0.0٪ ، الصوديوم 0.0٪ ، الكربوهيدرات 0.0٪ ، الألياف 0.0٪ ، السكر 0 جم ، البروتين 0 جم ، فيتامين د 0.0٪ ، الكالسيوم 0.1٪ ، الحديد 0.0٪ ، والبوتاسيوم 0.0٪.

فوائد المكونات

- شاي البابونج: يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات ، ويهدئ أعراض البرد وهو مفيد لجهاز المناعة لديك.
- الماء المغلي: هو أنقى طريقة لقتل الجراثيم المسببة للأمراض ، بما في ذلك الفيروسات والبكتيريا والطفيليات.

9. شاي الأعشاب للتوتر

المكونات

- 1 ملعقة صغيرة بلسم الليمون
- 1 ملعقة صغيرة ريحان مقدس
- 1 ملعقة صغيرة إيوثيرو
- 1 ملعقة صغيرة الخزامى
- 1 ملعقة صغيرة البابونج



طريقة التحضير: اخلطي جميع المكونات معا في وعاء. اغلي كل شيء لمدة 10 دقائق واتركه يبرد قليلا وشرب دافئا. حقائق غذائية: حجم هذا الشاي لكل حصة هو 256 جرام والكمية لكل وجبة هي السعرات الحرارية 10 ، إجمالي الدهون 0.0 ، الكوليسترول 0.0 ، الصوديوم 10 مجم ، الكربوهيدرات 1 جم ، الألياف 2.0 ، السكر 0 جم ، البروتين 1 جم ، فيتامين د 0.0 ، الكالسيوم 40 مجم ، الحديد 0.7 ، والبوتاسيوم 40 مجم.

فوائد المكونات

- بلسم الليمون: يقلل من التوتر والقلق ، ويعزز النوم ، ويحسن الشهية ، ويخفف الألم وعدم الراحة من عسر الهضم.
- الريحان المقدس: يحمي من العدوى ويعالج الجروح. يعتقد أن المستخلصات المصنوعة من أوراقها تعزز سرعة التئام الجروح وقوتها.
- إيوثيرو: يزيد إيوثيرو من تدفق الدم إلى الدماغ ، ويحسن الوظائف العقلية مثل الذاكرة والتركيز ، وله أيضا تأثيرات مضادة للإجهاد ومحتملة لتعزيز المناعة.
- اللافندر: تحسين الحالة المزاجية وتقليل التوتر والقلق وتحسين نوعية النوم.
- البابونج: يقلل من الأعراض المتوسطة إلى الشديدة لاضطراب القلق العام ويحسن صحة القلب ، ويدعم العظام الصحة ، وتسكين آلام الدورة الشهرية ، وتهدئة القلق.

10. شوربة الجزر والزنجبيل والكرم

المكونات:

- 3 جزر
- 1 بصل أبيض
- 3 فصوص ثوم مفروم
- 1 بوصة قطعة من الزنجبيل الطازج المبشور ناعما
- 2 بوصة قطعة من الكرم الطازج المبشور ناعما
- 4 أكواب (950 مل) مرق خضار
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- حليب جوز الهند المعب (للتزيين)
- بذور السمسم الأسود (للتزيين)
- فلفل أسود



طريقة التحضير:

نقطع البصل والجزر إلى قطع صغيرة (لا داعي لأن تكون دقيقا حيث سيتم خلط كل شيء في النهاية) وابشر الزنجبيل والكرشم ناعما. سخني كمية صغيرة من زيت الزيتون في قاع قدر مرق كبير واقلي البصل لمدة 3 دقائق حتى يصبح شفافا ، ثم أضيفي الثوم المفروم والكرشم والزنجبيل واقلية لمدة 1 دقيقة أخرى. بعد ذلك ، أضيفي الجزرة المقطعة واقليةا لمدة 2 دقيقة أخرى. ثم يضاف مرق الخضار ويترك على نار خفيفة لمدة 20-25 دقيقة حتى ينضج الجزر تماما ويصبح طريا. استخدم الخلاط لخلط الحساء حتى يصبح ناعما ، أو انقله إلى خلاط قائم واخبطه. أضيفي عصير الليمون ثم قدميه مع دوامة من حليب جوز الهند وبعض بذور السمسم الأسود.



IX. تمارين للشهر الثاني:

تمدد الأطراف العلوية والتمارين

يمكن أن يؤدي أي نوع من إصابات الدماغ أو أمراض الدماغ التنكسية إلى التشنج عندما يعطل مناطق الدماغ التي تتحكم في التوتر الطبيعي للعضلة (وتسمى أيضا توتر العضلات). يؤثر التشنج على ما يصل إلى 43٪ لدى الأشخاص الذين نجوا من إصابة في غضون عام من الحدث. الحالة تجعل العضلات متيبسة ومشدودة.



تساعد تمارين التشنج على تعزيز المرونة العصبية ، أو قدرة الدماغ على إنشاء مسارات جديدة لأداء وظائف (مثل إدارة قوة العضلات) كما قال الخبراء. يمكن أن يساعدك التمدد والحركة أيضا على تجنب بعض الآثار طويلة المدى للتشنج ، مثل الانكماش.

كيف يتم علاجها؟

تعتمد خيارات علاج التشنج على شدة الأعراض بعد إصابة الدماغ. قد يقترح طبيبك أيضا تجربة مجموعة متنوعة من العلاجات واستراتيجيات الإدارة في نفس الوقت. فيما يلي بعض خيارات العلاج الشائعة،

- ممارسة وتمتد
- الأقواس العضلية

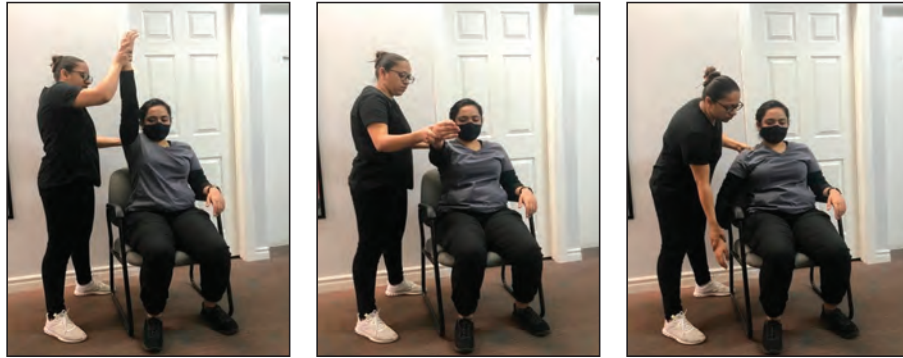
- حقن بعض الأدوية، مثل توكسين البوتولينوم (البوتوكس)
- الأدوية الفموية، مثل باكوفين وديازيبام وتيزانيدين ودانترولين الصوديوم
- العلاج داخل القراب باكوفين (ITB)

احتياطات التمدد

- ارتداء ملابس لا تقيد الحركة
- تأكد من أن درجة حرارة الغرفة باردة بشكل مريح
- لا تجبر أي حركة تسبب الألم أو تزيد من التشنج. بعض الشعور بالتمدد على ما يرام. الألم أو التنميل أو الوخز ليس كذلك.
- إذا حدث الألم ، توقف. استشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك قبل محاولة هذه الخطوة مرة أخرى. في حالة حدوث انزعاج ، قلل من الحركة الأسهل
- اذهب ببطء. يجب أن تتم جميع الحركات بالتساوي ، مما يتيح للعضلات الوقت للاستجابة للتمدد عن طريق الاسترخاء
- يمكن أن يؤدي التحرك بسرعة إلى زيادة التشنج أو التصلب. استمر في كل تمدد لمدة 30-40 ثانية في الطرف البعيد المريح من نطاقك.
- قد يكون من المفيد العد بصوت عال أو استخدام جهاز توقيت. ثم عد برفق إلى وضع البداية
- التقدم المحرز على النحو المسموح به؛ سوف يختلف الجسم من يوم لآخر. الفكرة هي زيادة نطاق الحركة الخالية من الألم. لذلك ، من المهم التمييز بين الألم والشعور بالتمدد. تمتد على ما يرام. الألم ليس كذلك.
- قد يتمكن أحد أفراد العائلة أو مقدم الرعاية من المساعدة في تمارين التمدد. من المهم أن يعرف شريك الدعم ما يفعله عند المساعدة ؛ خلاف ذلك ، قد يكونون معرضين لخطر إصابة المريض أو أنفسهم
- تجنب الإرهاق. قم بتضمين فترات الراحة ، وارتشف الماء البارد لمنع ارتفاع درجة الحرارة أو الجفاف.

التمدد السلبي:

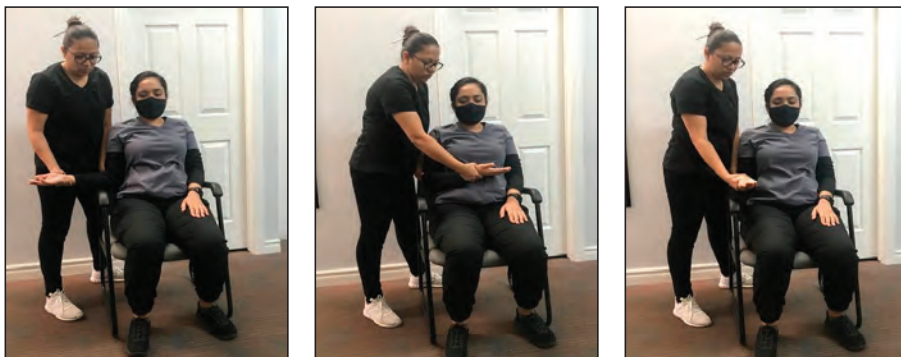
ثني الكتف: دعم الذراع والمعصم ، ارفع الذراع لأعلى وفوق الرأس إلى وضع خلف الأذن أو مرتفع يتحمله المريض. اسمح لهم بالعودة إلى وضع الراحة تحت السيطرة. يمكن تطبيق الضغط الزائد لزيادة التمدد بلطف كما يتحمله المريض.



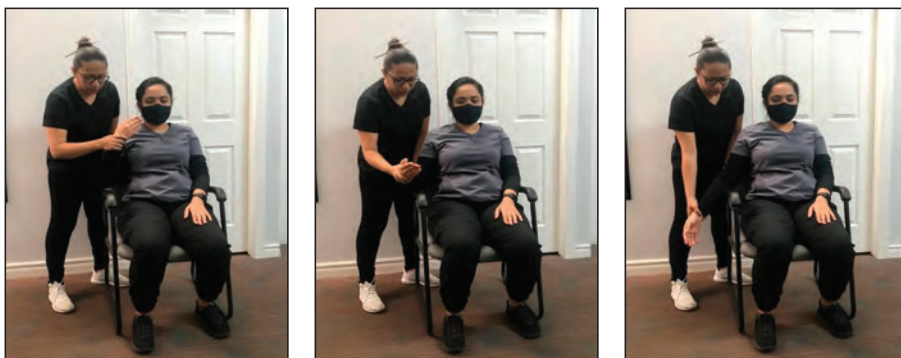
اختطاف الكتف: دعم الذراع والمعصم ، ورفع الذراع للأعلى والتحرك إلى الجانب باتجاه الرأس أو إلى أعلى مستوى يتحمله المريض مع رعاية إضافية بكتف منخفض اللون. اسمح لهم بالعودة إلى وضع الراحة تحت السيطرة. يمكن تطبيق الضغط الزائد لزيادة التمدد بلطف كما يتحمله المريض.



دوران الكتف: الدعم عند الرسغ والكوع أخرج الكتف إلى الجانب ، ثم قم بتدوير الذراع للأمام والخلف ضمن النطاق المتاح. انتبه بشكل خاص مع كتف منخفض النغمة. يمكن تطبيق الضغط الزائد لزيادة التمدد بلطف كما يتحمله المريض.



ثني / تمديد الكوع: دعم عند الرسغ والكوع ، ثني الذراع نحو الكتف. الحفاظ على نفس الموقف ، وتصويب الذراع نحو السرير. يمكن تطبيق الضغط الزائد لزيادة التمدد بلطف كما يتحمله المريض.



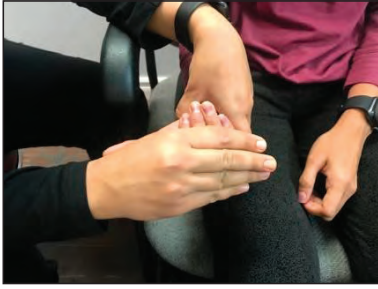
كعب الكوع / الاستلقاء: دعم الرسغ والكوع ، أدر اليد والمعصم برفق للخارج والداخل. يمكن تطبيق الضغط الزائد لزيادة التمدد بلطف كما يتحمله المريض.



ثني / تمديد المعصم: إمساك الذراع واليد ، مع استقامة المعصم ، ثني اليد للأمام والخلف. كرر مع اليد في وضع قبضة اليد إن أمكن. يمكن تطبيق الضغط الزائد لزيادة التمدد بلطف كما يتحمله المريض. السماح للعودة إلى وضع الراحة ، وتطبيق أي جباثر أو دعائم كما هو موصى به.

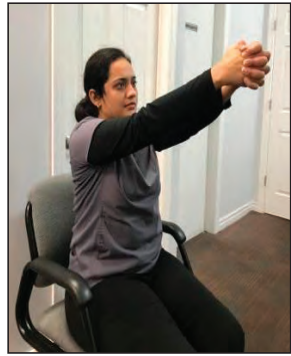


ثني / تمديد الإصبع: خذ كل إصبع واسحبه برفق للمس قاعدة الإصبع ثم امتد بعيدا عن راحة اليد. يمكن إكمالها بشكل فردي أو معا. كرر هذه الحركة للإبهام. يمكن تطبيق الضغط الزائد لزيادة التمدد بلطف كما يتحملة المريض. السماح للعودة إلى وضع الراحة ، وتطبيق أي جبائر أو دعائم كما هو موصى به.



التمدد الذاتي:

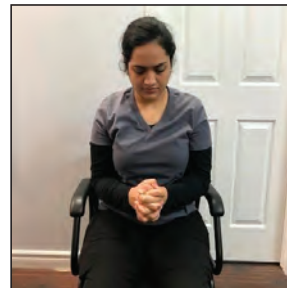
رفع الكتف إلى الأمام والذراع: تشابك أصابعك أو إمساك معصمك. مع استقامة مرفقك ومواجهة الإبهام للسقف ، ارفع ذراعيك إلى ارتفاع الكتف. اخفض ذراعيك ببطء إلى وضع البداية.



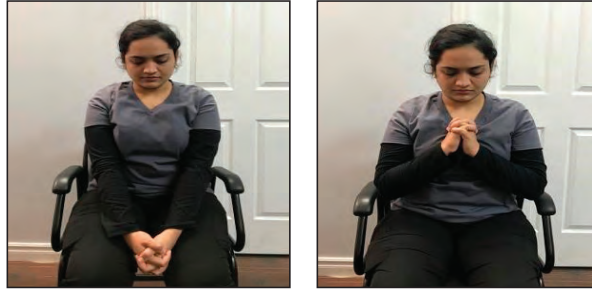
الكتف - هز تمديد الطفل: امسك ذراعك المصابة من خلال دعم الكوع والساعد والمعصم (كما لو كنت تحتضن طفلا). حرك ذراعيك ببطء إلى الجانب ، بعيدا عن جسمك ، وارفعه إلى ارتفاع الكتف. كرر هذه الحركة في الاتجاه الآخر. هز ذراعيك ببطء جنبا إلى جنب وحافظ على جسمك من الدوران.



الكتف - يمتد الدوران: تشابك أصابعك أو امسك معصمك. مع ثني مرفقك عند 90 درجة ، حافظ على ذراعك المصابة بجانبك. وجه ذراعك المصابة ببطء عبر معدتك. استمر لبضع ثوان. وجه ساعدك ببطء بعيدا عن جسمك ، مع إبقاء مرفقك بجانبك.



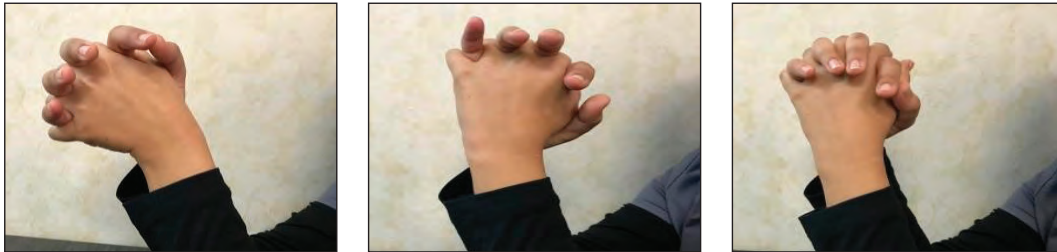
تمدد الكوع: تشابك أصابعك أو امسك معصمك. ابدأ بذراعيك مستقيمة. ثني المرفقين ببطء. استمر لبضع ثوان. العودة ببطء إلى وضع البداية ، مع المرفقين مستقيمة.



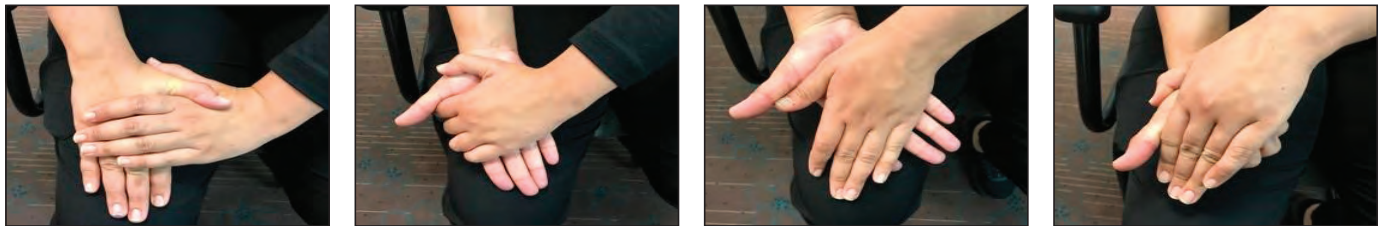
تمدد المعصم من جانب إلى جانب: تشابك أصابعك أو شبك يديك معا. ثني معصمك ببطء إلى اليسار ، ثم إلى اليمين. استمر لبضع ثوان.



تمدد المعصم للأمام والخلف: قم بربط أصابعك أو شبك يديك معا. ضع يدك على حضنك أو دعمها على طاولة. ثني معصمك ببطء نحوك ، ثم بعيدا عنك. استمر لبضع ثوان.



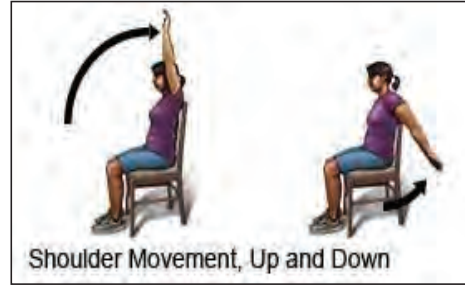
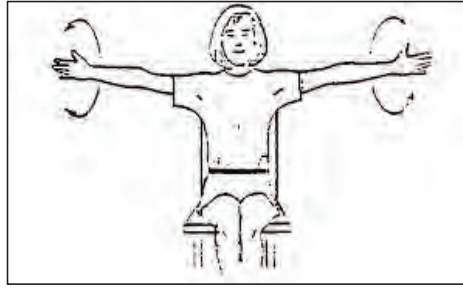
تمدد الإبهام والأصابع: ضع يدك المصابة في حضنك أو دعمها على طاولة. ضع الإبهام والسبابة من يدك غير المصابة، بين الإبهام والسبابة في يدك المصابة. مد الإبهام والسبابة بعيدا.



تمارين للتحكم في القوة: هناك العديد من الطرق لتحسين القوة والوعي بجانبك الضعيف. إذا كان لديك انتعاش جيد للحركة ويمكنك القيام بمعظم الأنشطة الأساسية ، فيمكن إجراء التقوية باستخدام معدات مثل الأوزان. يجب توجيه التمرين نحو تقوية حركات محددة. من المهم اختيار التمرين المناسب لمرحلة الشفاء. إذا كانت لديك شكوك حول ما يمكنك القيام به ، فالتزم بالتمارين الأساسية البسيطة واعمل عليها حتى تكون واثقا من أنك تقوم بها بشكل صحيح.

مجموعة نشطة من تمارين الحركة:

النطاق النشط للحركة هو حركة المفصل التي يوفرها الفرد الذي يؤدي التمرين بالكامل. في هذه الحالة ، لا توجد قوة خارجية تساعد في الحركة.



الغرض من AROM

- زيادة القوة
- الحفاظ على / تحسين القدرة على التحمل
- تعزيز الدورة الدموية
- الحفاظ على / زيادة نطاق الحركة (ROM)

الانتباه: ابدأ بذراعيك مباشرة إلى جانبك. حافظ على مرفقك مستقيماً ، ارفع ذراعاً واحدة فوق رأسك إلى أقصى حد ممكن.



الاختطاف: ارفع ذراعك إلى الجانب مع رفع راحة يدك. حافظ على الكوع مستقيماً.



دوران الكتف: قرب ذراعك من جسمك مع ثني المرفقين إلى 90 درجة. حافظ على المرفقين ثابتين ، حرك يدك نحو الجسم ثم بعيداً عن الجسم.

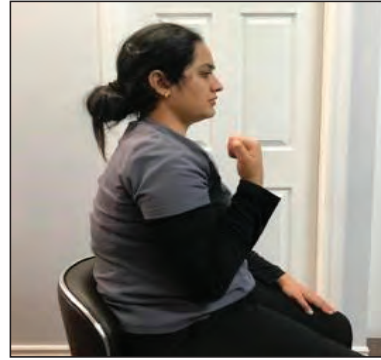


تمديد الكتف: حرك الذراع (الذراعين) للخلف مع الحفاظ على المرفقين مستقيمين. لا تميل إلى الأمام.



تمارين الكوع ROM:

الانثناء والتمديد: ثني الكوع. تصويب مرفقك وعقد.



تمديد الكوع: امسك الذراع فوق الرأس ، والكوع يشير إلى السقف. تصويب الكوع.

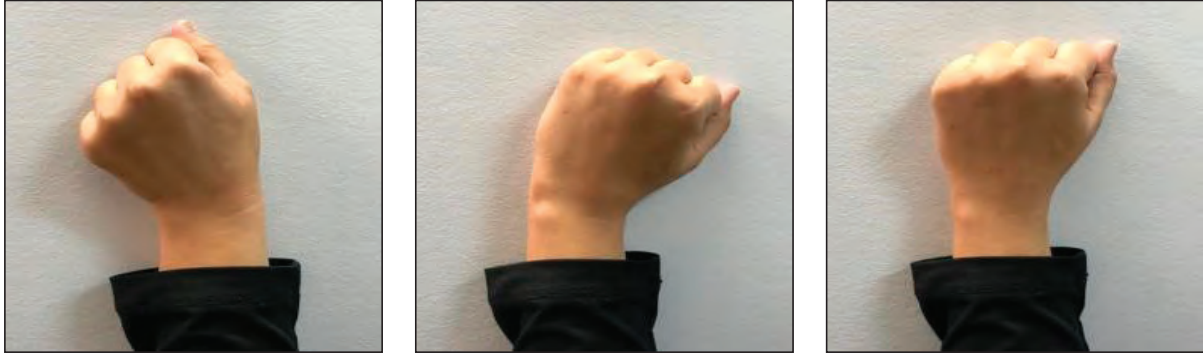
كب الساعد والاستلقاء: ارفع راحة اليد. الحفاظ على الكوع في الجانب. اقلب راحة اليد مع الاستمرار.



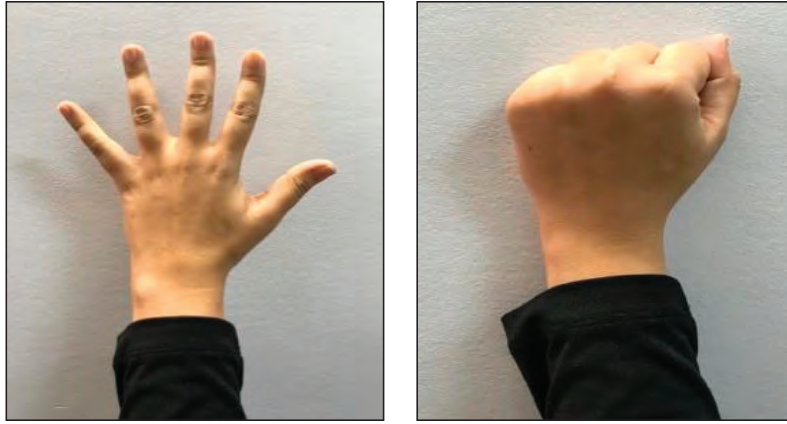
ثني / تمديد المعصم: ابدأ براحة اليد لأسفل ، ارفع يدك لأعلى ثم انزلها.



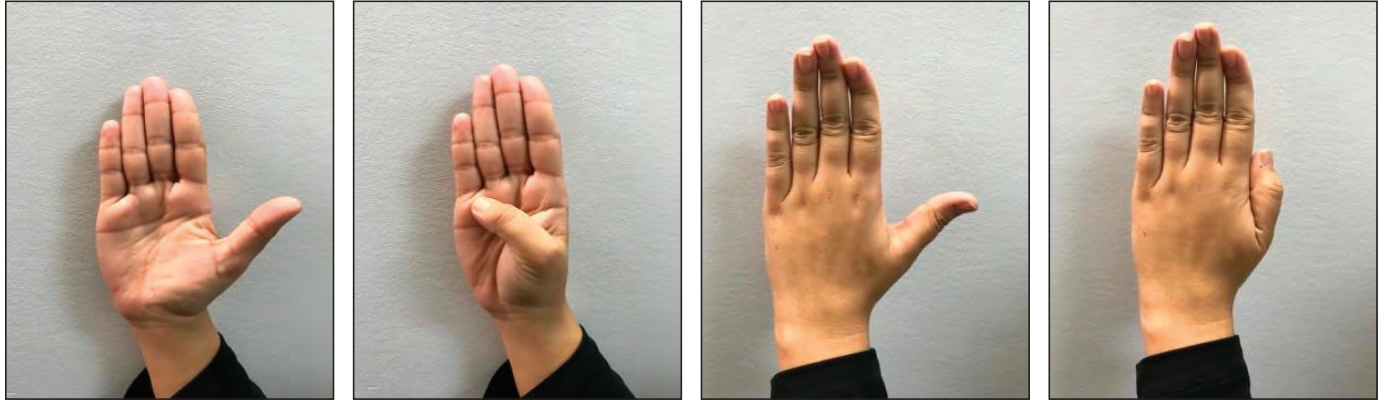
الانحراف الزندي / الكعبري للمعصم: اصنع قبضة ، ابدأ بأخذ المعصم على الجانب الجانبي.



ثني / تمديد الأصابع: قم بعمل قبضة وافتح جميع الأصابع التالية.

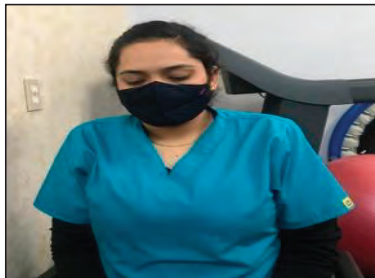


حركات الإبهام:



تمرين لتحسين القدرة الوظيفية:

هز الكتف: اجلس على كرسي مع وضع ذراعيك بجانبك. تأكد من أن ظهرك يلامس ظهر الكرسي. ارفع كتفك نحو أذنك للعد 3. العودة إلى وضع البداية.



التواء: تأكد من أن ظهرك يلامس ظهر الكرسي طوال التمرين. اربط يديك معا واسحب للأمام حتى تشعر بتمدد في ظهرك. أدر جسمك إلى اليسار. انتظر للعد 3. أدر جسمك إلى اليمين. انتظر للعد 3.



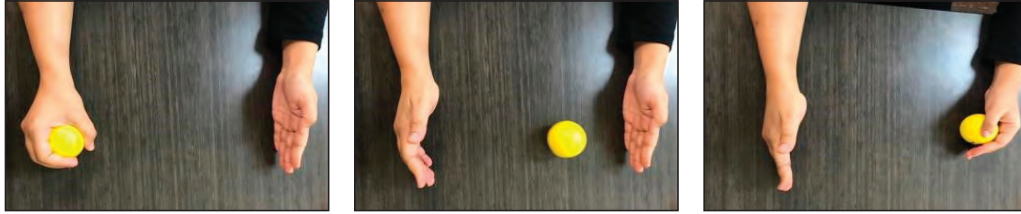
تمارين الضغط: ضع الطاولة على الحائط. ضع يديك على راحة الطاولة لأسفل أو يمكنك وضع راحة يدك على حافة الطاولة. انحني صدرك نحو الطاولة للعد 5. ابتعد عن الطاولة للعد 5. إذا لم تتمكن من وضع يديك الأضعف بشكل مسطح على الطاولة ، فضع ساعديك على الطاولة ثم قم بالضغط.



جسم متحرك: ضع كيس الفول في يدك الأضعف. التقط كيس الفاصوليا وانقله إلى النقطة 1. أسقط كيس الفول على النقطة وضع يدك الأضعف في حضنك. ثم مد يدك الأضعف لالتقاط كيس الفاصوليا ، ووضعه على النقطة 2 واتبع الآخرين حتى تسقط كيس الفاصوليا على كل نقطة. بمجرد الانتهاء من القوس ، ابدأ من النقطة 5 وتبوع خطواتك.



تدحرج الكرة بدون شريك: ضع يديك بعرض كتف متباعد. لف الكرة أو ادفعها ذهابا وإيابا بين يديك. استمر حتى تمسك الكرة بيدك الأضعف. إذا كان ذلك سهلا بالنسبة لك ، فحاول دحرجة الكرة بشكل أسرع أو وضع يديك بعيدا عن بعضهما. إذا كان هذا صعبا عليك ، فاستخدم كيس الفول وادفعه نحو كل يد.



قوة القبضة: ضع ذراعك الأضعف على الطاولة. ضع القابض في راحة يدك بين مفاصلك ولوحة الإبهام. اضغط على القابض بأقصى ما تستطيع للعد إلى 3. أرخ يدك للعد 3. تذكر أن تركز على فتح يدك.



رفع الكرسي: اجلس على كرسي مع وضع كلتا يديك على ذراعيك. باستخدام ذراعيك وليس ساقيك ، ادفع جسمك لأعلى بحيث يكون جسمك يأتي القاع من الكرسي. ضع أكبر قدر ممكن من الوزن بين ذراعيك وليس ساقيك عند الدفع.



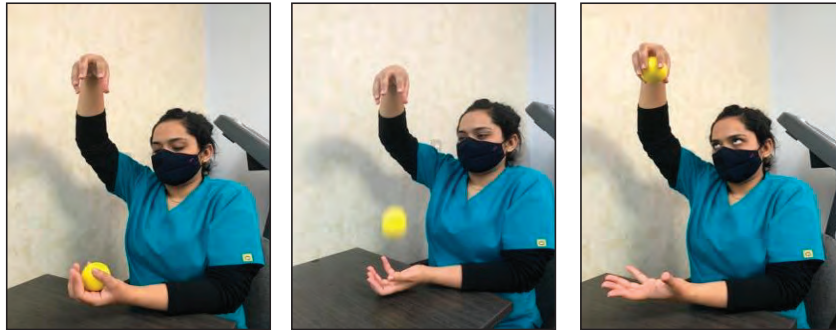
تحريك الجسم بشكل متقدم: ضع لوحة الهدف على الأرض حوالي 6 بوصات أمام كرسيك. ضع الكرة في يدك الأضعف. تمسك بمسند الذراع بيدك القوية وانحن للأمام. ضع الكرة على النقطة 1 - الآن اجلس منتصبا وظهرك على الكرسي. اتكئ إلى الأمام والتقط الكرة وضعها على النقطة 2 ، اجلس. كرر هذه العملية لكل نقطة. إذا كنت تشعر في أي وقت بالدوار توقف والراحة لمدة 1 دقيقة. حاول مرة أخرى ولكن إذا كنت لا تزال تشعر بالدوار ، فانتقل إلى التمرين التالي.



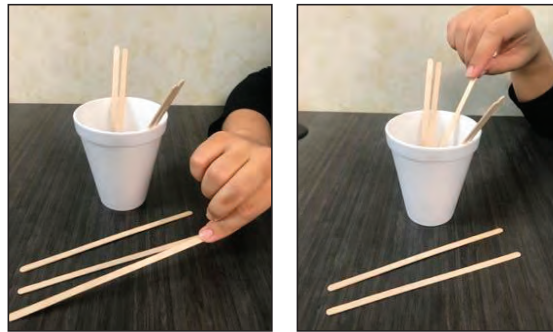
الصب: ضع كوبين على الطاولة ، نصف مليء بالماء. امسك الكوب الفارغ بيدك الأقوى ، والتقط الكوب بالماء بيدك الأضعف. صب الماء في الكوب الفارغ.



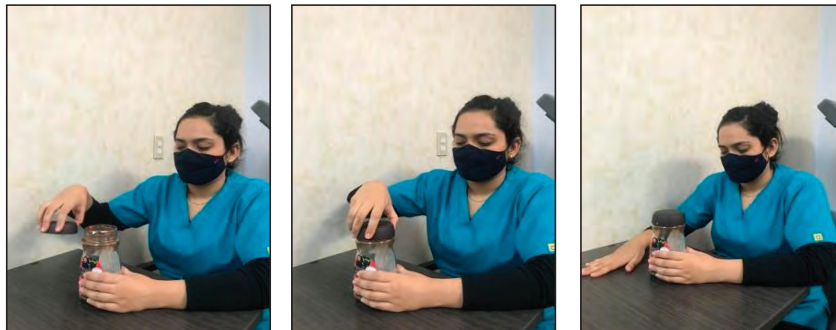
أسقط الكرة وأمسكها: ضع الكرة في يدك الأقوى. ارفع هذه الذراع إلى أعلى مستوى ممكن ولكن ليس أعلى من كتفك. ضع يدك الأضعف على الطاولة. أسقط الكرة وحاول الإمساك بها بيدك الأضعف. ثم قم بتبديل الكرة وإسقاطها بيدك الأضعف. إذا كان من الصعب استخدام الكرة ، فاستخدم كيس الفول بدلا من ذلك.



التقاط العصي: ضع عصيك وكوبا على الطاولة. باستخدام يدك الأضعف ، خذ كل عصا وضعها في الكوب. باستخدام يدك الأضعف ، اقلب الكوب رأسا على عقب وتخلص منه.



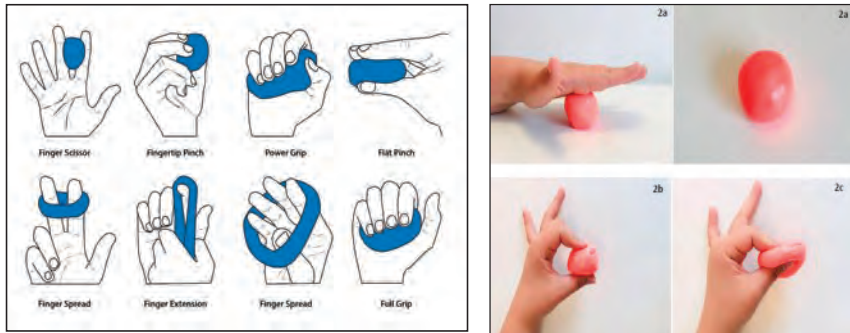
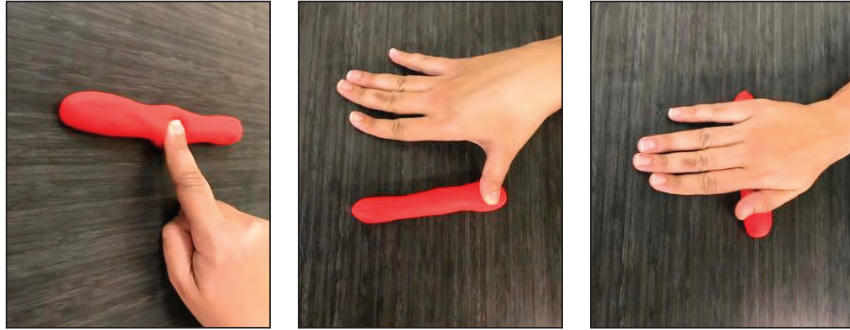
فتح / إغلاق المطربان: ضع البرطمان على الطاولة. امسك الجرة بيدك الأضعف وانزع الغطاء بيدك الأقوى. الآن امسك الجرة بيدك الأقوى وانزع الغطاء بيدك الأضعف.



الضغط: ضع ذراعك الأضعف على الطاولة. ضع الكرة في يدك واضغط بأقصى ما تستطيع للعد 5. أرخ يدك للعد 5



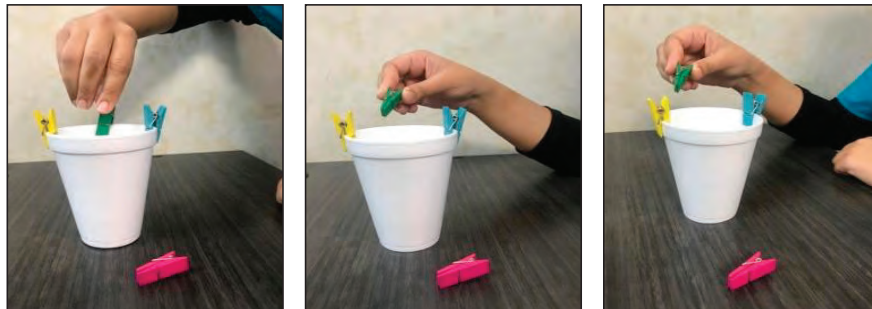
قوة الإصبع: ضع المعجون على الطاولة ولفه في حبل سميك. خذ كل إصبع من يدك الأضعف ، بدءاً من إبهامك ، وادفعه إلى المعجون. بعد الانتهاء من الأصابع ال 5 ، خذ استراحة لمدة 30 ثانية. ثم كرر مرتين آخرين.



كأس النادل: اتبع نمط القوس الذي قمت به مع كيس الفول مع كوب ، افعل ذلك 3 مرات. كرر نمط القوس مع الكوب ولكن افعل ذلك بأسرع ما يمكن ، افعل ذلك 3 مرات.



تعليق الملابس: ضع كوباً على الطاولة. باستخدام يدك الأضعف ، خذ كل مشابك غسيل وقم بثبيتها على حافة الكوب. باستخدام يدك الأضعف ، أخرج كل ريبط من الكوب وضعه على الطاولة.



تمدد الأطراف السفلية والتمارين

إعادة تأهيل الساق هي واحدة من مفاتيح استعادة الاستقلال الكامل بعد إصابة الدماغ. نظرا لأن كل شخص مختلف ، فقد يحتاج بعضكم إلى البدء بتقنيات سلبية مثل أجهزة المشي المساعدة ، بينما قد يقفز البعض الآخر مباشرة إلى التدريب النشط. مهما كان ما تبدأ به ، فإن الطريقة الوحيدة لاستعادة وظيفة الطرف السفلي بالكامل هي المثابرة. حتى لو كنت تستطيع تحريك قدمك قليلا فقط ، استمر في تنشيط عضلاتك. يمكن أن تتطور التقلصات في أي مكان ولكنها واضحة بشكل خاص في الأطراف الجزئية. مع تقدم التقلصات ، قد تتطور الوذمة والألم وتزيد من تقييد الحركة. أنشطة التدريب LE أساسا إعداد المريض للمشي. لتعزيز التعافي السليم من المشي ، لن تكفي استراتيجية واحدة. بدلا من ذلك ، يستخدم العلاج الأكثر فعالية مجموعة من الأساليب.

إطالة عضلات الساق: تمدد عضلات الفخذ. حافظ على كعبك على الأرض.



الآن بعد أن عرفت المزيد عن الأنواع الأساسية لإعادة تأهيل السكتة الدماغية للأطراف العلوية ، يمكننا أن نعرض لك بعض التمارين التي ستساعدك على استعادة السيطرة على ساقيك. لتحقيق أقصى استفادة من هذه التمارين ، تأكد من ممارستها كل يوم. كلما تمكنت من تحفيز عضلاتك ، كلما أصبحت المسارات العصبية التي يخلقها دماغك أقوى. وهذا بدوره سيمنحك مزيدا من التحكم في عضلات ساقك.

الحركات السلبية:

إرشادات النطاق السلبي للحركة:

- يجب أن يتم نطاق الحركة السلبي في وضع الكذب.
- دائما دعم وزن الساق.
- دعم أعلى وتحت المفصل الذي تتحركه.
- حافظ على تحركاتك بطيئة وسلسة.
- لا تجبر الحركة إذا كانت العضلات أو المفصل متيبسا - تحرك فقط بقدر ما تسمح به العضلات أو المفصل.
- يجب أن يكون نطاق الحركة السلبي خاليا من الألم. إذا كانت الحركة تسبب الألم ، توقف ، وأخبر معالجك.

1. رفع الساق المستقيمة: ادعم الساق برفق تحت الكاحل والركبة. ارفع الساق عن السرير مع الحفاظ على استقامة الركبة. استمر لبضع ثوان. أسفل الساق إلى السرير.



2. ثني الورك لأعلى ولأسفل: ضع إحدى يديك خلف الركبة. ضع اليد الأخرى تحت كعب القدم. ثني الورك والركبة نحو الصدر. استمر لبضع ثوان. خفض ببطء الساق في وضع مستقيم.



3. ثني القدم لأعلى: ضع يدك تحت كعب القدم حتى تتمكن من كوب الكعب. دع مسند القدمين على ساعدك. امسك الساق أسفل الركبة مباشرة لمنع الساق من الحركة. اضغط بذراعك على القدم لثني القدم عند الكاحل. استمر لبضع ثوان



لف القدم للداخل: ضع يدك حول الجزء العلوي من القدم بالقرب من أصابع القدم. ادعم الساق بيدك الأخرى فوق الكاحل لمنع الساق من التدحرج. اضغط برفق لتحويل القدم إلى الداخل. استمر لبضع ثوان. تصويب قدميك.



لف القدم للخارج: ضع يدك حول الجزء العلوي من القدم ، بالقرب من أصابع القدم. ادعم الساق بيدك الأخرى فوق الكاحل لمنع الساق من التدحرج. اضغط برفق لتحويل القدم إلى الخارج. استمر لبضع ثوان. تصويب قدميك.



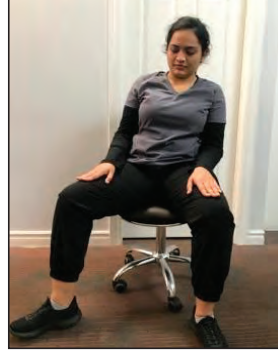
الحركات النشطة للساق:

الورك:

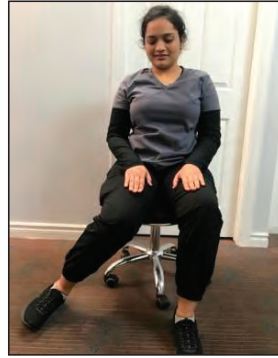
الانثناء: الجلوس على كرسي مع وضع القدمين على الأرض. ارفع ساقيك لأعلى مع الحفاظ على ثني الركبتين ثم اسلهما.



الاختطاف / التقريب: ابدأ بثني الركبتين وخذ وركك للخارج. الركبة بعيدا عن الجسم. ببطء ، أعدده.



الدوران الداخلي: الجلوس على كرسي مع وضع القدمين على الأرض. أخرج قدمك بعيدا عن كاحل الجانب الآخر مع الحفاظ على ثني الركبتين.



الدوران الخارجي: اجلب قدمك إلى الداخل إلى الكاحل المقابل.



الركبة:

الانثناء / التمديد: الجلوس على كرسي مع ثني الركبتين. حرك كعبك نحو الكرسي للثني. قم بتصويب ساقك من الركبة إلى الموضع الأصلي للتمديد.



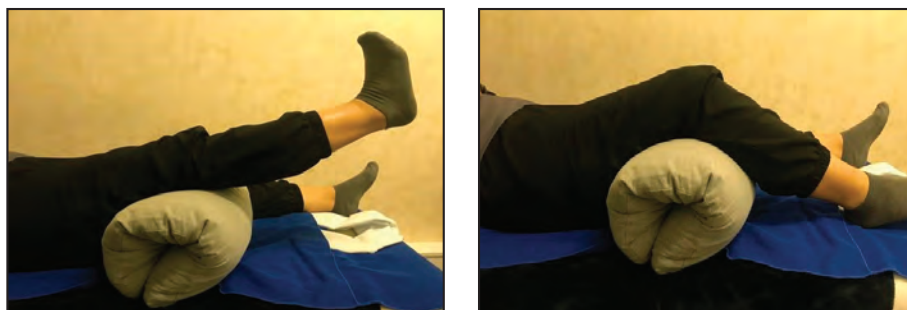
الكاحل:

الانثناء الأمامي / الانثناء الظهرى: ارفع أصابع قدميك. ارفع كعبك.

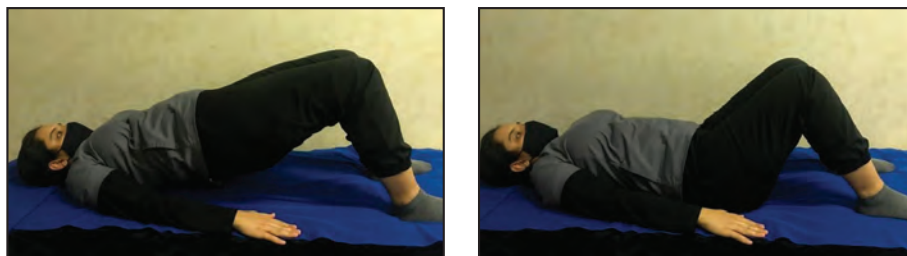


تمارين التقوية:

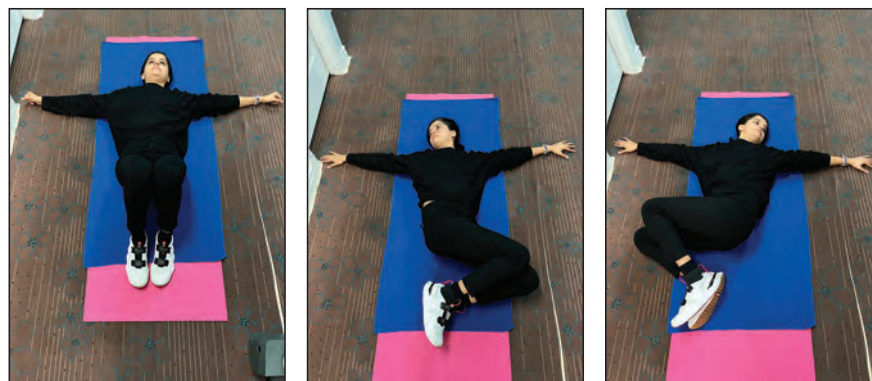
عضلات الفخذ الداخلية: ضع وسادة أو منشفة ملفوفة تحت الركبة في وضع منحنى. ارفع الكعب عن السرير وقم بتصويب الركبة. لا ترفع الساق بأكملها بعيداً عن الدعم.



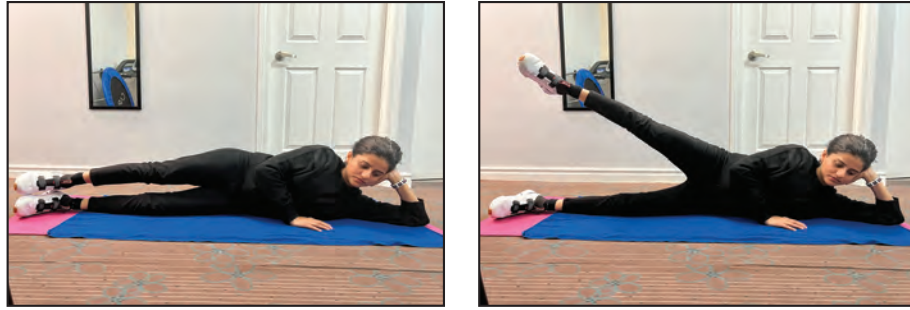
التجسير: حافظ على ثني ركبتي المريض وضغطهما معاً. اطلب من المريض رفع الأرداف المصابة. يساعد هذا التمرين المريض على التحرك من جانب إلى آخر والتحرك لأعلى ولأسفل.



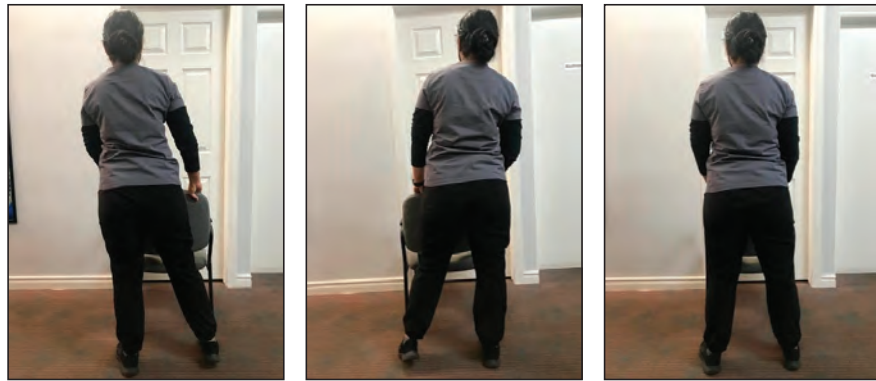
دحرجة الركبة: استلق على الظهر مع ثني الركبتين والضغط عليهما معاً. اجلب كلتا الركبتين من جانب إلى آخر ، مع إبقاء كلا القدمين على السرير.



اختطاف الورك: دعم المريض تحت الركبة والكعب. أخرج الساق بأكملها إلى الجانب. استمر لمدة تصل إلى 30 ثانية ، أو حسب ما يسمح به تحمل المريض. حافظ على قدم المريض موجهة لأعلى. اسمح للمريض بإخراج ساقه إذا كانت لديه القوة.



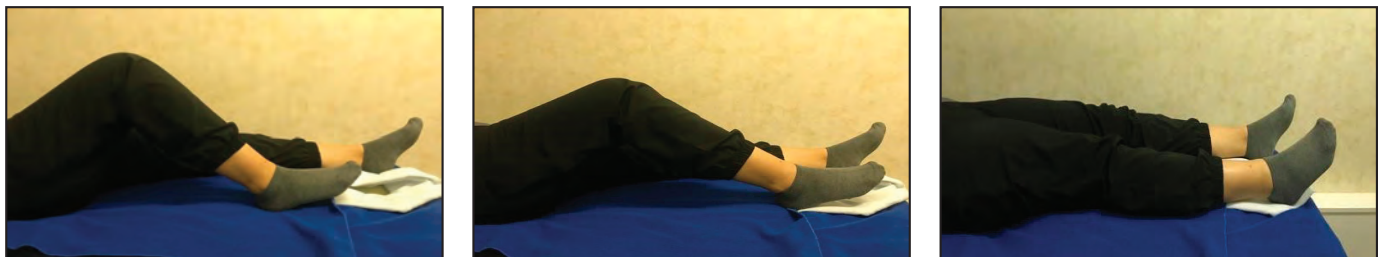
تغيير الوزن في الوقوف: قف مع مباعدة الساقين ، ومستوى القدمين. انقل الوركين إلى اليسار ثم اليمين. حافظ على استقامة الوركين والركبتين



تمارين التحكم في الركبة: قف مع كرسي أو دعم على الحائط على الجانب غير المتأثر للحصول على الدعم. تدرّب على الصعود إلى كتلة مع الساق غير المتأثرة. حافظ على الورك والركبة المصائبين مستقيمين والكعب المصاب على الأرض.



شرائح الكعب: استلقي على ظهرك ، حرك القدم المصابة لأعلى نحو الأرداف ، وثني ركبتك ثم انزلق لأسفل حتى تصبح الركبة مستقيمة.



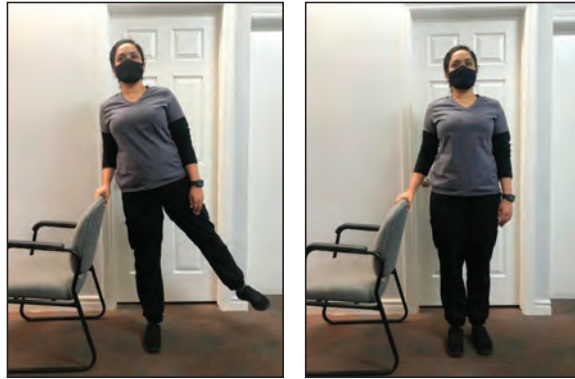
القرفصاء المصغرة: التمسك بسطح ثابت ، ثني الركبتين جزئيا كما لو كنت جالسا على كرسي ثم قف مرة أخرى بشكل مستقيم.



تجعيد أوتار الركبة في الوقوف: التمسك بسطح ثابت ، حاول إحضار كعب الساق المصابة نحو الأرداف والتراجع.



اختطاف الورك في الوقوف: التمسك بسطح مستقر ، ارفع الساق المصابة إلى الجانب وتراجع.



تمديد الورك في الوقوف: التمسك بسطح ثابت ، ورفع الساق المصابة للخلف والتراجع (محاولة الحفاظ على الركبة مستقيمة).



تمارين وظيفية:

ركل الكرة: قف مقابل الحائط. اركل الكرة على الحائط بقدميك الأضعف.



التقاط الأشياء من الأرض: 10 أشياء على الأرض ، من جانبك الأضعف. التقط الأشياء واحدة تلو الأخرى ، إن أمكن ، بيدك المشلولة. ضعهم على الطاولة.



X. دور العلاج بالتدليك في إعادة التأهيل

منذ فترة طويلة يستخدم العلاج بالتدليك لتخفيف الألم وتوفير الراحة ومعالجة المشكلات المعرفية والعصبية. يوجد حاليا العديد من المعالجين بالتدليك الذين يركزون ممارستهم فقط على الصداع والارتجاجات المرتبطة بالرياضة وغيرها من المشكلات المتعلقة بإصابات الدماغ الرضية. يساعد العلاج بالتدليك الأشخاص الذين عانوا من إصابات الدماغ الرضية عن طريق تخفيف آلام الإصابة المؤلمة ، وتوفير الراحة ، وتنظيف الجهاز اللمفاوي لتمكين الشفاء والمساعدة في المشكلات العصبية.

فعالية العلاج بالتدليك:

غالبا ما يكون الأفراد الذين عانوا من إصابة في الدماغ غير قادرين على ممارسة الرياضة ويمكن أن يظلوا غير نشطين لفترات طويلة. هذا يمكن أن يسبب مشاكل مع منتجات النفايات الأيضية التي تحتاج إلى إزالتها من الجسم. يمكن أن يساعد العلاج بالتدليك ، مما يضمن تحسين تدفق الدم والسائل الليمفاوي. باستخدام العلاج بالتدليك ، من الممكن تحسين وظيفة المفصل المناسبة وربما استعادتها جزئيا. يمكن أن يشمل ذلك كل شيء من العمود الفقري إلى الأطراف. يمكن أن تسبب إصابات الدماغ أيضا توترا مزمنيا في مناطق معينة من الجسم. لتحسين هذا ، يجب تحسين تدفق الأكسجين في هذه المناطق. هذا يوفر العناصر الغذائية الصحية للجسم ويوقظ المستقبلات الحسية ويضمن أن تصبح العضلات أكثر نشاطا. غالبا ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من إصابة في الدماغ من تشنجات عضلية مؤلمة. يمكن أن يكون هذا متكررا وشائعا للأسف حتى لفترة قصيرة. يحدث هذا عادة بسبب النسيج الندبي الذي لم يلتئم تماما وبدلا من ذلك يتمدد أو ينكسر. يمكن أن يساعد التدليك العميق للعضلات هنا ، خاصة إذا كان الشخص يعاني من عضلات غير نشطة بسبب هذا النوع من الإصابات.

إعداد المريض للتدليك:

- اطلب من عميلك الجلوس في منتصف الطاولة ، ثم الاستلقاء على جانبه ، باستخدام الذراعين لدعم وزنه أثناء الاستلقاء.
- اجعلها تتحول إلى بطنها مع وجهها في مهد الوجه. ضع دعامة تحت الكاحلين واضبط الستارة.
- سيساعدك التنفس العميق والإيقاعي من قبلك ، المعالج ، طوال فترة التدليك على الحفاظ على تركيزك والتواصل مع عميلك وتسهيل تدفق التدليك.

تقنيات لمناطق مختلفة من الجسم:

العودة (حوالي 20 دقيقة)

- ارسم الستارة لأسفل إلى أسفل الظهر / قمة الحوض. ضع يدك اليمنى في الزاوية السفلية للكتف ؛ عبر ذراعك الأيسر فوق ذراعك اليمنى وضع يدك اليسرى على لحم الأرداف (الألوية) مع توجيه الأصابع بشكل جانبي.
- أداء تمتد اللفافة العضلية. حول. الوقوف على رأس الطاولة ، ضع قبضاتك على جانبي العمود الفقري بين لوجي الكتف ، ولكن ليس مباشرة عليه. تطبيق الضغط المباشر لحركة تحت الأنسجة العميقة (تقنية لكل تشكيل بدون مواد تشحيم).
- اطلب من عميلك أن يستنشق ويزفر ؛ اسمح لقبضاتك بالانزلاق لأسفل بينما "تذوب" العضلات. التغيير إلى الجانب الزندي من القبضة قبل أن "ينكسر" معصميك وأخيرا إلى سطح راحة يدك عند الحوض. عقد الجر.
- مع زيوت التشحيم ، effleurage الظهر كله عدة مرات. Effleurage على جانب واحد من العمود الفقري (فوق paraspinals) مع وضع يد واحدة فوق يدك الأخرى ؛ قول-منخفض بنفس الحركة على الجانب الآخر.
- الانتقال إلى الجانب الآخر من الجدول ؛ مع سطح راحة اليد ، انزلق لاحقا ووسطيا فوق الجزء القطبي الرباعي الأيمن. هذه الضربة الأخيرة تسحب يدك إلى العضلة القطنية الرباعية اليسرى وتضعك في وضع يسمح لك بالعمل على القطن الرباعي الأيسر. كرر كل الحركات.
- خطوة إلى الجانب الأيمن من الجدول ؛ بأطراف الأصابع ، قم بتحريك الشوكة لأعلى وفوق ملحق latissimus.
- الإبهام ينزلق الوربي وأعلى تحت الكتف. عند الانتقال إلى رأس الطاولة على الجانب الأيسر للعميل ، استخدم أحد الإبهام أو كليهما للانزلاق والاحتكاك بالمرفقات المعينية على طول الحدود الفقرية للكتف والعمود الفقري ، ومعينيات انزلاق الإبهام.
- بالعودة إلى الجانب الأيمن للعميل ، قم بإزالة يد العميل بعناية من أسفل الظهر وخفض الذراع عن الطاولة. ضغط تحت الشوكة. استخدم انزلاق الإبهام والاحتكاك. حرك يديك لأسفل الذراع لالتقاطها ووضعها مرة أخرى على الطاولة.
- خطوة إلى الرأس وجس فوق الشوكة. خطوة إلى الجانب الأيسر من العميل و petrissage شبه منحرف العلوي الأيمن ، تتدفق إلى اليسار. أداء نفس الحركات على الكتف الأيسر.
- Effleurage شبه منحرف العلوي والرقبة. استخدم الجزء الخلفي من القبضات الفضفاضة لمزيد من الضغط. امسك نقاط الضغط عبر شبه المنحرف (باستخدام كلا الإبهام ، أمسك النقاط القريبة من الرقبة في وقت واحد ، وتحرك بشكل جانبي وأمسك نقطتين أخريين ، وتحرك أفقيا ، وأمسك نقطتين أخريين ، ثم تحرك للخلف بشكل وسطي على نفس النقاط). إفليوراج. حرك سطح راحة يدك اليسرى لأعلى الرقبة إلى التلال القذالية وأمسك التلال.
- باستخدام إبهامك الأيمن ، انزلق من القفا إلى ملحق الرافعة عند لوح الكتف ؛ تحرك بشكل جانبي وانزلق من القفا فوق شبه المنحرف. ينزلق سطح راحة يدك اليمنى على الكتف وأعلى الجزء الخلفي من الرقبة إلى الحافة القذالية لوضع إبهامك الأيسر لأداء نفس الحركات على الجانب الأيسر من الرقبة. Effleurage شبه منحرف والرقبة.
- سوف يتدحرج بعض العملاء على الجانب الأسهل بالنسبة لهم ، لذا تأكد من الوقوف ورفع الستارة على الجانب الذي لن يؤدي إلى تفاقم الإصابة. على سبيل المثال ، في وضعية الانبطاح ، إذا كان العميل يعاني من إصابة في الذراع اليمنى أو الكتف ، قف على جانبه الأيمن ، واطلب منه أن يتدحرج نحوك باستخدام ذراعه اليسرى.

أعلى الظهر





وسط الظهر





أس فل الظهر





القدمين والساقين (حوالي 10 دقائق)

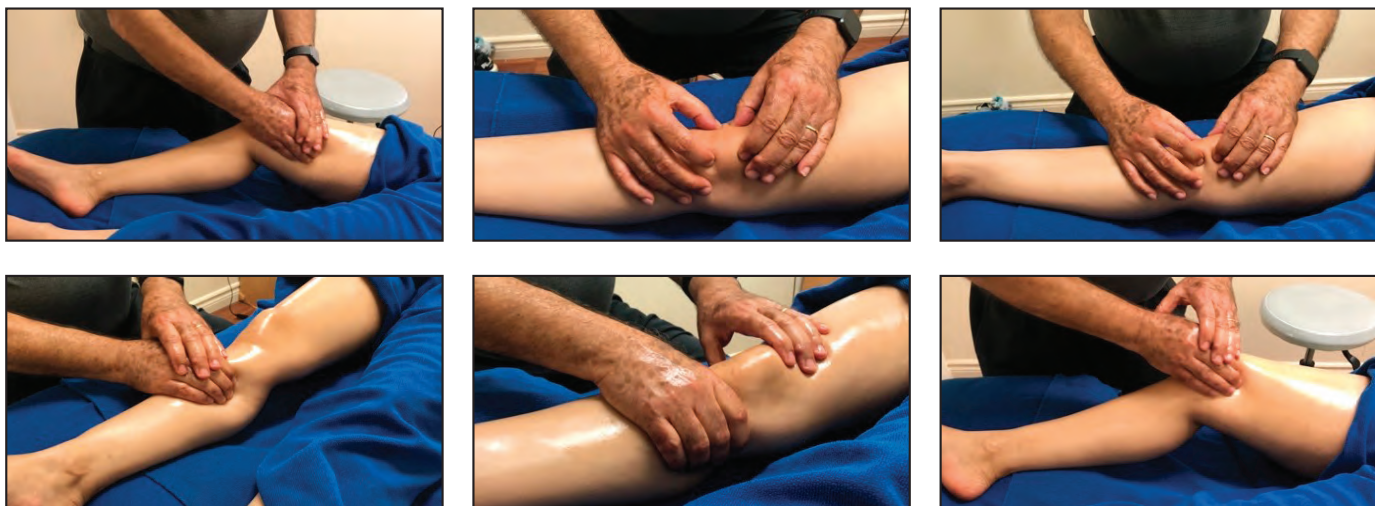
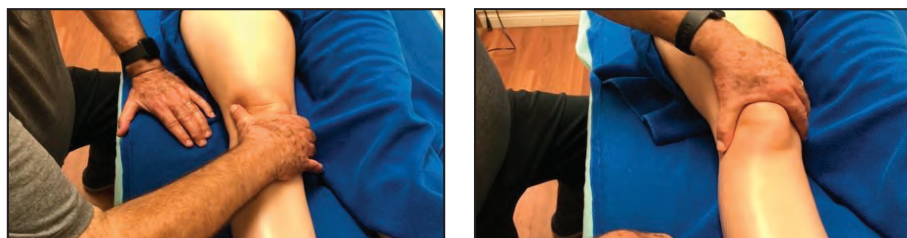
- ضع يديك برفق على كعب العميل لبدء اللمس. قم بفك الساق اليمنى للعميل.
- Effleurage كامل القدم والساق عدة مرات لنشر مواد التشحيم وتدفئة الأنسجة.
- اعمل على قيعان القدمين باستخدام التناوب بيد واحدة ، وانزلاقات الإبهام الأفقية والرأسية ، والضغط الثابت على نقاط العلاج بالابر (ست نقاط: بدءاً من أسفل إصبع القدم الأوسط ، حرك عرض إبهام واحد لأسفل نحو الكعب للنقطة 2 ، حرك عرض إبهام واحد لأسفل للنقطة 3 ، حرك عرض إبهام واحد نحو القوس للنقطة 4 ، حرك عرض إبهام واحد لأعلى للنقطة 5 ، وحرك عرض إبهام واحد لأعلى إلى أسفل إصبع القدم الكبير مباشرة للنقطة 6).
- استخدم الضغط / التوسيع على الكعب ، متبوعاً بتحريك الجانب الزندي من اليد ذهاباً وإياباً فوق كعب أخيل.
- اتبع مع اليد على يد تصل الساق والنعل. Petrissage الجوانب المركزية والإنسية والجانبية من أسفل الساق من الكاحل إلى أسفل الركبة مباشرة : اتبع مع انزلاقات الإبهام ، والتوقف لاحتكاك أي تشنجات. استخدم الضغط / التوسيع و effleurage لإكمال أسفل الساق.
- استخدم الجزء الخلفي من قبضة فضفاضة (مع الضغط) للانزلاق من فوق الركبة مباشرة إلى الأرداف. Petrissage الجوانب المركزية والإنسية والجانبية للفخذ ، واتبع مع انزلاقات الإبهام ، واحتكاك جميع عضلات أوتار الركبة. اتبع مع الضغط / توسيع وعصر.
- للإهاء ، قم بتحريك القدم والساق بالكامل مرة أخرى ، مما يمنحها حركة هزازة لطيفة (بدون ضغط) تنزل من الساق. غطها بالستارة.
- ابدأ مرة أخرى عند القدمين. Undrape الساق اليسرى. كما هو الحال مع وضعية الانبطاح ، يتم تنفيذ جميع السكتات الدماغية بتدفق وريدي.
- Effleurage القدم والساق لنشر مواد التشحيم وتدفئة الأنسجة.
- استخدم الانزلاق بالتناوب بيد واحدة وانزلاق الإبهام بين مشط القدم.
- استخدم دوائر الأصابع حول الكاحلين متبوعة باليد فوق الساق. ليس هناك الكثير للعمل في أسفل الساق. Petrissage الساق الإنسي مرة أخرى والإبهام ينزلق أعلى العضلة الظنبوبية الأمامية.
- Effleurage حتى الفخذ. بيتريساسج الفخذ. استخدم الجزء الخلفي من القبضات الفضفاضة المتناوبة للانزلاق من فوق الركبة إلى الورك ، مع تغطية كل من عضلات الفخذ ، والمقربين ، وشريط تكنولوجيا المعلومات. اتبع مع انزلاق الإبهام والتجريد أو الضغط / التوسيع أو العصر. قم برفع الساق بالكامل بحركة هزازة لطيفة (بدون ضغط) تنزل. انتقل إلى الساق اليمنى وكرر الحركات.

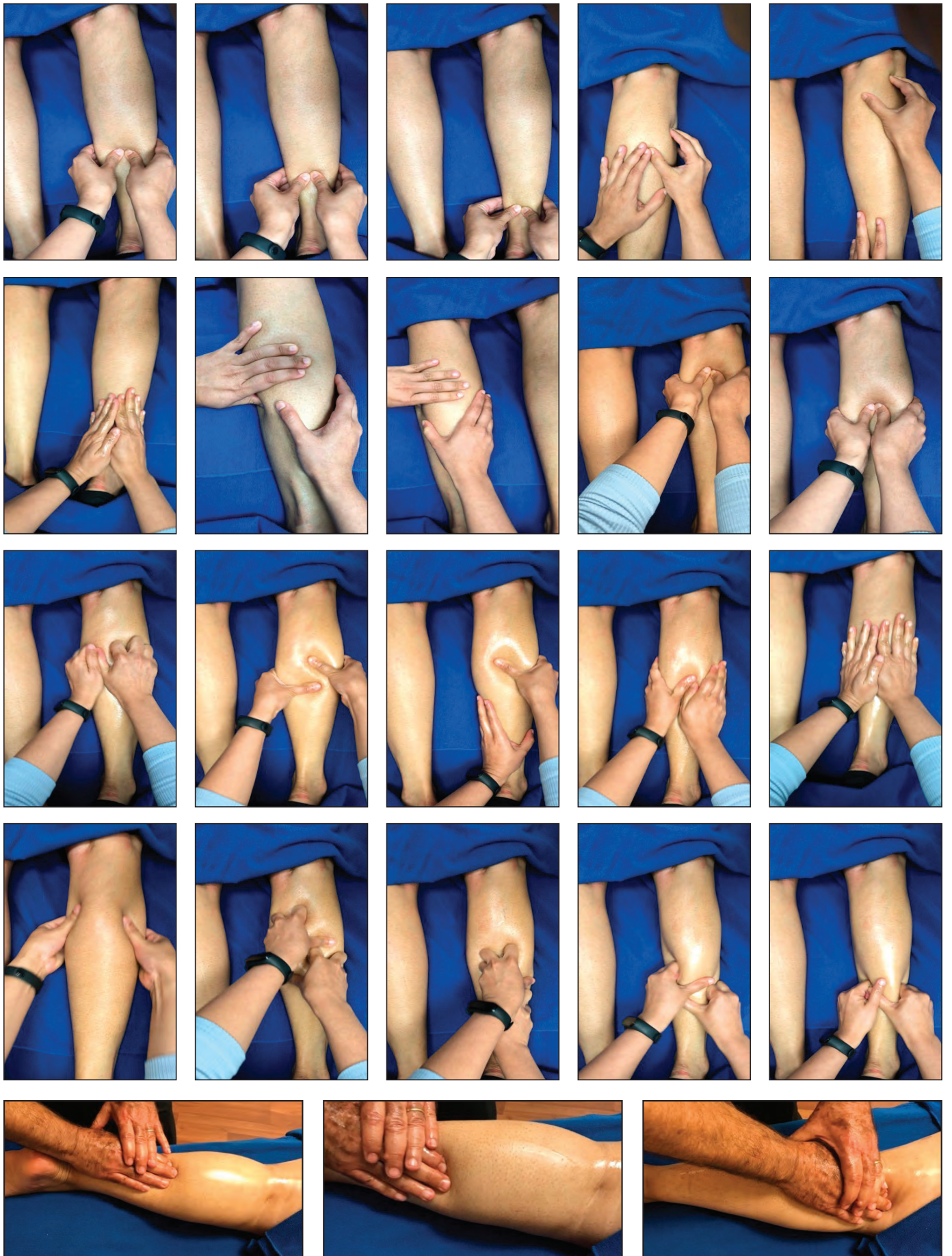
القدم

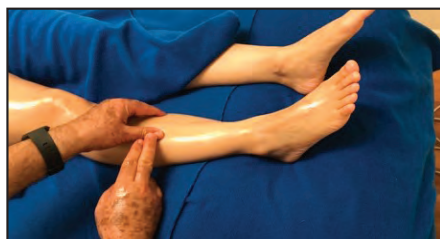
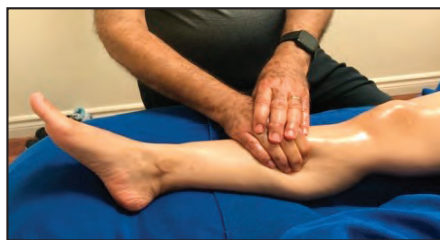
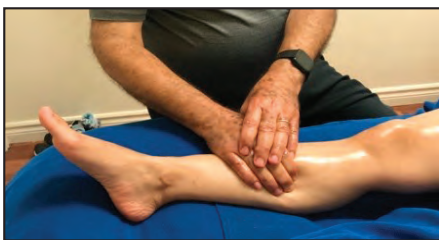
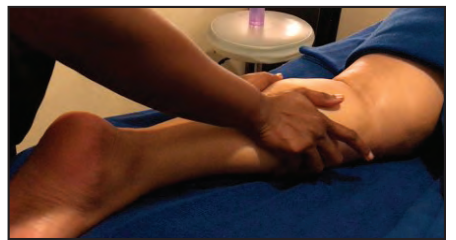
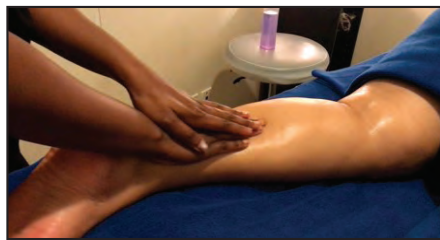




الركبة وأسفل الساق

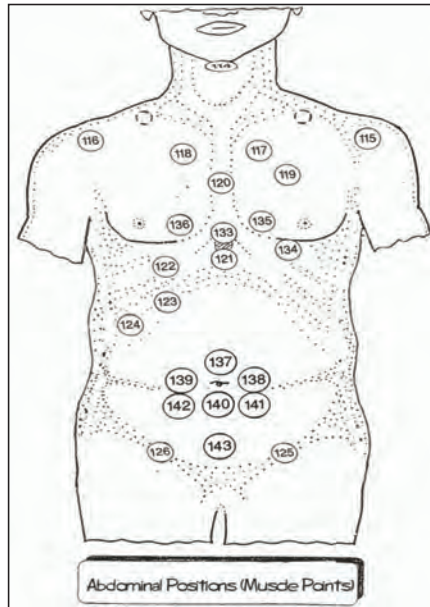








XI. العلاج بالحجامة
 كيفية تحديد نقاط الحجامة / نقاط الحجامة في مقدمة الجسم

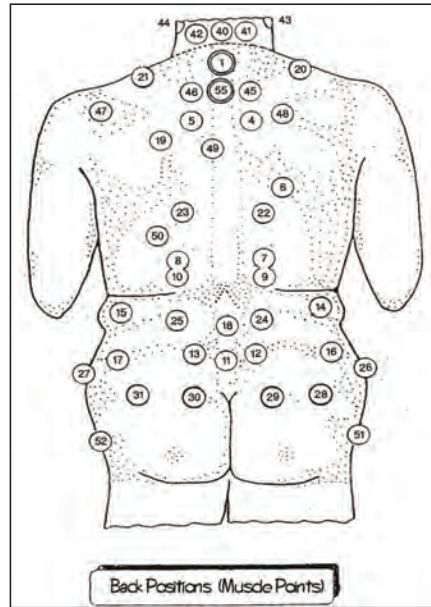


- 115 و 116 ، تحت نهايات الترقوة (عظم الترقوة) من الخارج وعلى الكتفين.
- 117 و 118 ، تحت الترقوة (عظم الترقوة) من الداخل ، على الصدر.
- 119 ، القلب ، تحت منتصف الترقوة اليسرى (عظم الترقوة) باستخدام أربعة أصابع للمريض نفسه.
- 120 ، عظم القص (الصدر) ، في منتصف الصدر.
- 121 ، الجزء الأول من المعدة مباشرة تحت عظم الصدر.
- 122 و 123 و 124 ، فوق الكبد ، يمين البطن.

- 125 و 126 ، بين البطن والفخذ بالقرب من منطقة شعر العانة للتبول اللاإرادي والعقم ... الخ.
 133 ، ما يقرب من 2 سم فوق فم المعدة وبالقرب من نهاية عظم الصدر.
 134 ، تحت الثدي الأيسر.
 135 و 136 ، 5 سم بعيدا عن حلمة الثدي من الداخل للثديين.
 137 و 138 و 139 و 140 أعلاه ، اليمين واليسار وتحت السرة (زر البطن).
 141 ، و 142 ، يمين ويسار 140.
 143 ، فوق المثانة.

نقاط الحجامة على الجزء الخلفي من الجسم

- 1 ، الكتف ، الفقرة السابعة (عظم العمود الفقري) من الرقبة.
 4 و 5 ، الباب الهوائي بين الضلعين لأعلى في تفرع القصبة الهوائية (القصبة الهوائية الرئيسية) والشعب الهوائية (القصبة الهوائية الأصغر).
 6 ، المرارة في محيط الضلع الأيمن نحو العمود الفقري.
 7 و 8 ، على المعدة مكان في منتصف الظهر مقابل المعدة على الجانبين الشوكي.
 9 و 10 ، مركز الكلى تحت 7 و 8 في منتصف الظهر.
 11 ، الفقرات القطنية - عظم بارز في أسفل الظهر من عمود الفقرة.
 12 و 13 ، على جانبي 11 ، لأعلى قليلا ، على بعد 5 سم من العمود الفقري.
 14 و 15 و 16 و 17 ، القولون ، تقريبا على زوايا القولون من الخلف و 18 من منتصف العمود الفقري.
 19 ، القلب ، مقابل القلب من الخلف وتقريبا على جانب الضلع الأيسر.

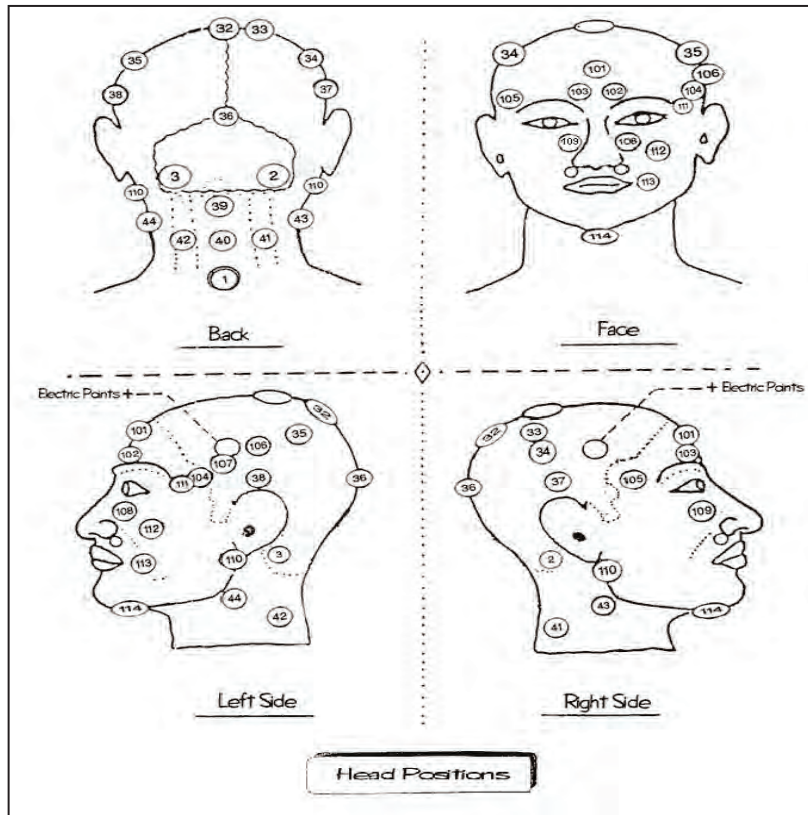


- 20 و 21 ، مثلث اللوزتين الذي يقع في المنطقة الواقعة بين الرقبة والكتف مع انحناء طفيف إلى الخلف.
 22 و 23 ، فوق غدة البنكرياس تحت نهاية الضلع.
 24 و 25 ، في بداية النصف السفلي من الظهر.
 26 و 27 ، ثنائيا على جانبي العظم الحرقفي.
 28 و 29 و 30 و 31 ، في الجزء العلوي من الأرداف.
 32 ، في منتصف الرأس.
 33 ، على الجزء الأيمن من الشعر بالقرب من الجبهة أو خط الشعر.
 34 و 35 ، الجزء الأيمن والأيسر من الدماغ (في الجوانب الزمنية للدماغ) وكذلك العظم القذالي.
 36 ، المخيخ (القذالي) العظم البارز على الرأس.
 37 و 38 ، ما يقرب من 3 سم فوق الأذنين.
 39 ، العظم القذالي البارز ، المنطقة العميقة في مؤخرة الرأس حيث يحظر الحجامة ، إلا في حالات الضرورة.

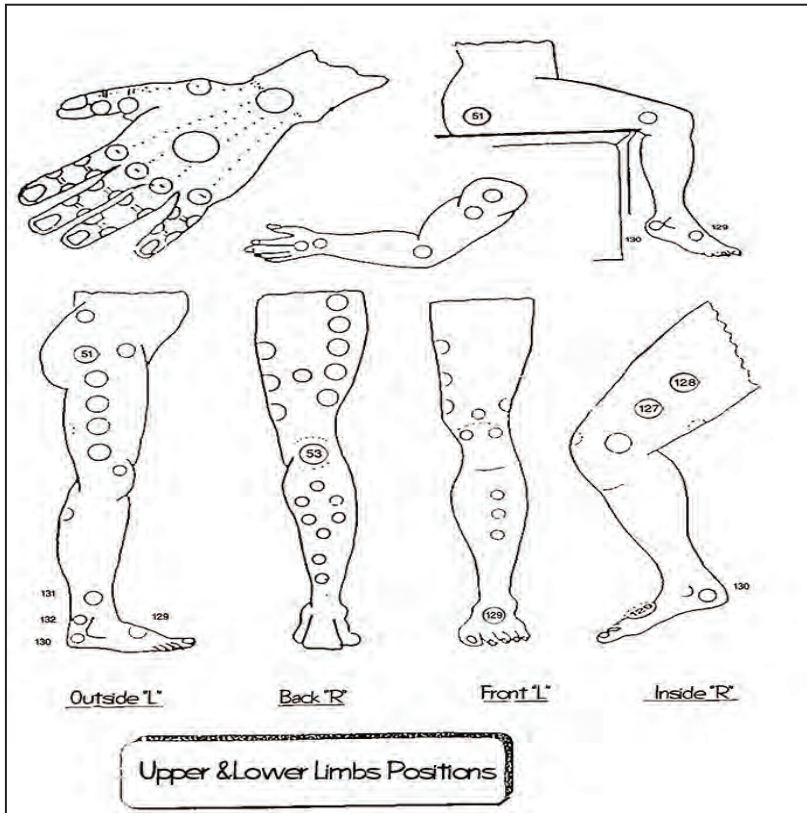
- 40 ، في منتصف الجزء الخلفي من الرقبة.
 41 و 42 ، على مؤخرة الرأس إلى اليمين واليسار.
 43 و 44 ، جانبي الرقبة.
 45 و 46 ، ما يقرب من 3 سم فوق القصبة الهوائية الهوائية (4-5).
 47 ، على الكتف الأيسر بالإضافة إلى القلب.
 48 ، على الضلع الأيمن من الأعلى ، مكمل لعقدة المرارة.
 49 ، منطقة المناعة من الخلف ، بين الكتفين (شفرات الكتف).
 50 ، 6 سم أعلى بقليل من 8 ، لقرحة المعدة.
 55 ، ما يقرب من 3 سم تحت الكتف.

كيفية تحديد نقاط الحجامة / نقاط الحجامة على الوجه والرأس

- 2 و 3 ، المنطقة الواقعة بين الأذنين ، الجزء الخلفي من الرأس حيث ينمو الشعر أو على جانبي الرقبة.
 101 ، الجبين على مكان العبادة في الصلاة ومن الأفضل عدم تكراره.
 102 و 103 ، فوق الحاجبين من الجزء الداخلي من الجيوب الأنفية.
 104 و 105 ، على جانبي الحاجبين وصعودا قليلا للصداع والبصر.
 106 ، ما يقرب من 6 سم فوق الأذن اليسرى للمساعدة في الإقلاع عن التدخين.
 107 ، ما يقرب من 4 سم فوق الخدين للمساعدة في الكلام.



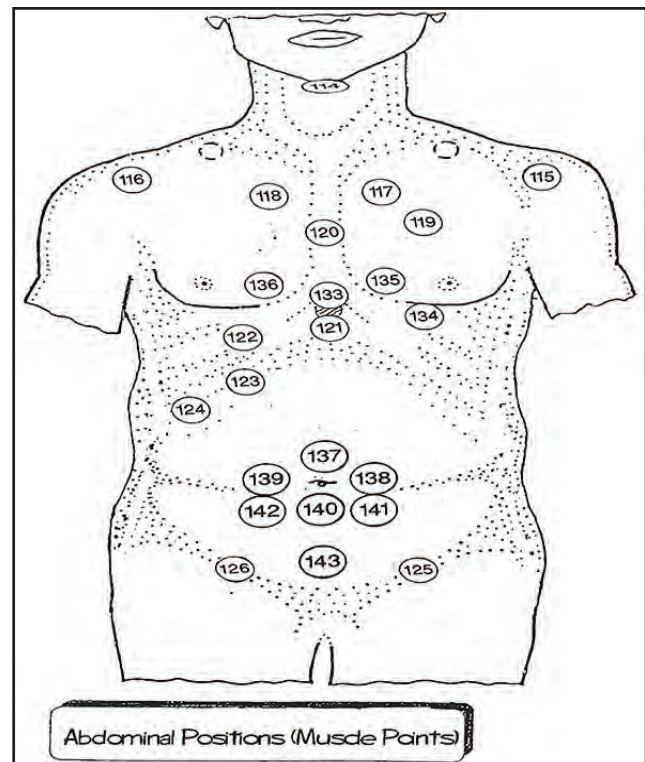
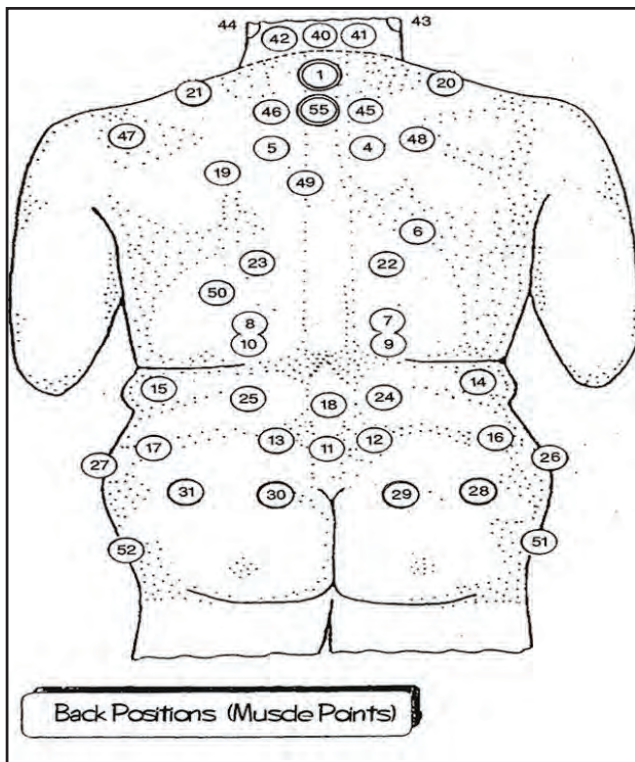
- نقاط الحجامة على الرأس والوجه
 108 و 109 ، على جانبي الأنف للجيوب الأنفية.
 110 ، تحت الأذن من اليمين واليسار.
 111 و 112 و 113 ، بالقرب من العين والخد وبالقرب من الشفة لعلاج العصب الخامس والسادس.
 114 ، تحت الذقن ولها فوائد عديدة.



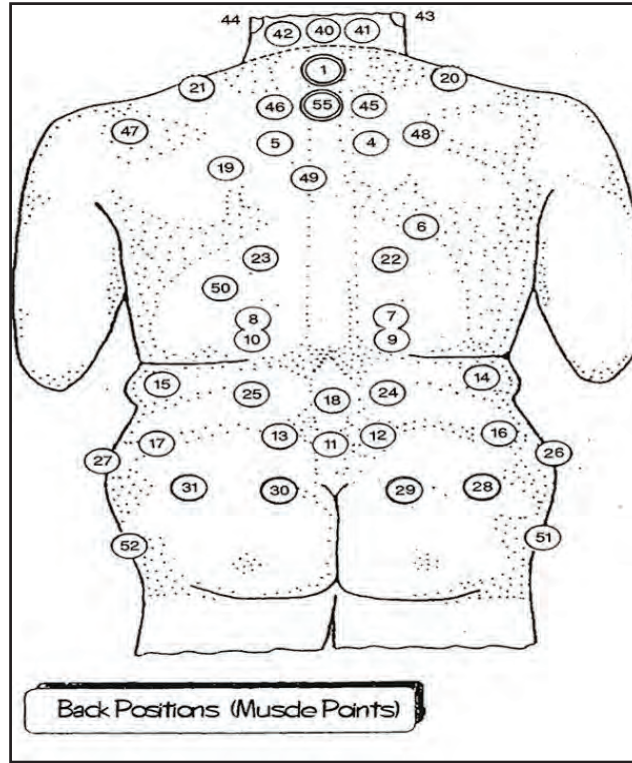
نقاط الحجامة لآلام البطن

نقاط الرطوبة القياسية - 1 ، 55 ، 7 ، 8 ،

نقاط الجفاف القياسية - 137 ، 138 ، 139 ، 140 ،

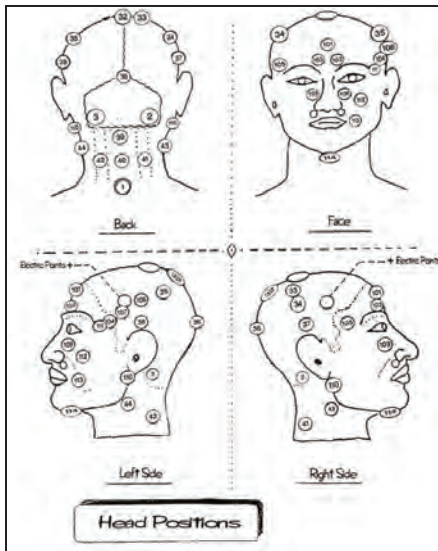


نقاط الحجامة للدورة الدموية
نقاط الرطب القياسية - 1 ، 55 ، 11

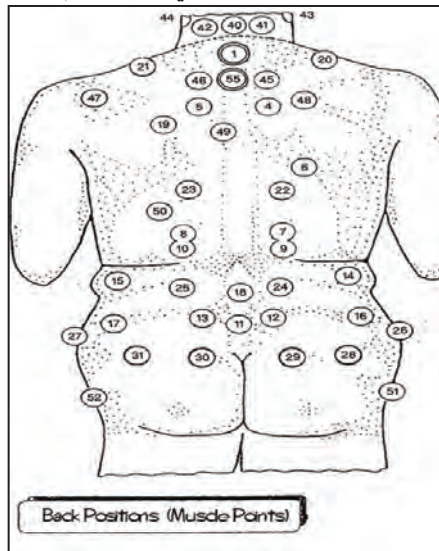


نقاط الحجامة لالتهاب المفاصل الروماتويدي
نقاط الرطوبة القياسية - 1 ، 55 ، 120 ، 49 ، 36

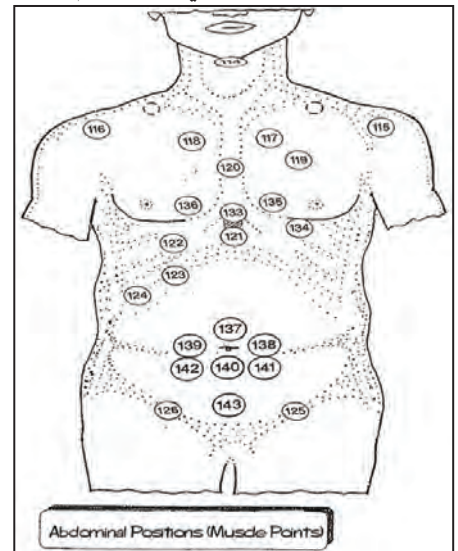
نقاط على الرأس والوجه



نقاط على الجزء الخلفي من الجسم



نقاط على الجزء الأمامي من الجسم



المرض / الحالة	نقاط للحجامة
الروماتيزم (المفاصل المؤلمة)	النقاط 1 ، 55 ، بالإضافة إلى جميع مناطق الألم.
هشاشة العظام في الركبة	النقاط 1 و 55 و 11 و 12 و 13 والحجامة حول الركبة ويمكن إضافة 53 و 54.
الوذمة (تورم الأنسجة بسبب تراكم السوائل)	النقاط 1 ، 55 ، 130 ، الجانب الأيمن والأيسر من الكعب ويمكنك إضافة 9 ، 10.
ألم الوري (ألم الأعصاب من الأرداف الذي ينزل إلى أسفل الساق اليمنى)	النقاط 1 و 55 و 11 و 12 و 26 و 51 وأماكن الألم في الساق.
ألم الوري (للساق اليسرى)	النقاط 1 ، 55 ، 11 ، 13 ، 27 ، 52 وأماكن الألم في الساق.
آلام الظهر	النقاط 1 و 55 والحجامة على جانبي العمود الفقري وأماكن الألم.
آلام الرقبة / الكتف	النقاط 1 و 55 و 40 و 20 و 21 وأماكن الألم.
النقرس (تورم المفاصل بسبب حمض اليوريك الزائد)	النقاط 1 ، 55 ، 28 ، 29 ، 30 ، 31 ، 121 وأماكن الألم.
نقص الجهاز المناعي	النقاط 1 ، 55 ، 120 ، 49.
ضعف الدورة الدموية	النقاط 1 و 55 و 11 وعشرة أكواب على جانبي العمود الفقري من الأعلى إلى الأسفل.
ألم في البطن	النقاط 1 ، 55 ، 7 ، 8 والحجامة الجافة على 137 ، 138 ، 139 ، 140 ، وكذلك الحجامة الجافة على الظهر مقابل الألم.
السعال المزمن وأمراض الرئة	النقاط 1 ، 55 ، 4 ، 5 ، 49 ، 115 ، 116 ، 9 ، 10 ، 117 ، 118 ، 135 ، 136 وكأسين تحت الركبتين.
ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)	النقاط 1 ، 55 ، 2 ، 3 ، 11 ، 12 ، 13 ، 101 ، 32 ، 6 ، 48 ، 9 ، 10 ، 7 ، 8.
الأمراض الجلدية	النقاط 1 ، 55 ، 49 ، 120 ، 129 ، 6 ، 7 ، 8 ، 11 والحجامة على المناطق المصابة.
الصداع	النقاط 1 ، 55 ، 2 ، 3
إجهاد العين إجهاد العين	النقاط 104 ، 105 ، 36
الجيوب الأنفية	النقاط 1 ، 55 ، 102 ، 103 ، 108 ، 109 ، 36 ، 14 وعلى خط الشعر.
الامساك	النقاط 28 و 29 و 30 و 31
الصداع النصفي (صداع شديد مرتبط بالغثيان والاضطراب البصري).	النقاط 1 ، 55 ، 2 ، 3 ، 106 ومنطقة الألم.
عقم	النقاط 1 ، 55 ، 6 ، 11 ، 12 ، 13 ، 49 ، 125 ، 126 ، 143 ، 41 ، 42.
مرض الغدة الدرقية	النقاط 1 ، 55 ، 41 ، 42.
الدوالي (الأوردة السطحية المتضخمة القبيحة) على الساقين.	النقاط 1 و 55 و 28 و 29 و 30 و 31 وحول الأوردة (ولكن ليس فوق الأوردة).
ضعف السمع والتهاب العصب السمعي وطنين الأذن (الإحساس بالرنين في الأذنين)	النقاط 1 ، 55 ، 20 ، 21 ، 37 ، 38 وخلف الأذن.
مشاكل الحيض (الفترة)	النقاط 1 و 55 (الحجامة الجافة على 125 و 126 و 137 و 138 و 139 و 140 و 141 و 142 و 143).
مرض الكلى (الكلى)	النقاط 1 و 55 و 9 و 10 و 41 و 42 والحجامة الجافة على 137،140.

فوائد العلاج بالحجامة أو الحجامة

1. إدارة أسرع للألم

يمكن أن تساعد الحجامة في التهاب المفاصل وآلام أسفل الظهر ومشاكل أخرى. يمكنه أيضا علاج الصداع والصداع النصفي وآلام الأسنان وآلام العضلات وعرق النسا وأنواع أخرى من الألم. يمكن أن يقلل العلاج بالحجامة من شدة الألم عن طريق التأثير على طرق اتصال انتقال الألم من موقع محفز إلى الدماغ وإلى الخلف.

2. الحجامة يحسن الدورة الدموية

يعزز الشفط من الكؤوس الدورة الدموية في المنطقة التي يتم وضعها فيها. يمكن أن تساعد زيادة تدفق الدم إلى هذا الموقع في تخفيف التوتر العضلي وتعزيز التئام الخلايا. الحجامة تزيد من تدفق الدم ، مما يساعد على تقليل ظهور السيلوليت.

3. علاج متلازمة التعب المزمن

4. مسكن أمراض الرئة

الحجامة هي علاج ممتاز لأمراض الجهاز التنفسي مثل السعال المستمر والربو والتهاب الشعب الهوائية وذات الجنب.

5. الحجامة تحفز إطلاق السموم من الأنسجة

تتم إزالة السموم من الدم عن طريق الأعضاء. ومع ذلك ، فإن الطريقة المعاصرة للعيش تثقل جسمك بالسموم. تحفز الحجامة قدرة جسمك على التخلص من السموم. يفيد تدفق الدم المركز جسمك عن طريق إزالة السموم من خلال الجهاز اللمفاوي.

6. الحجامة يمكن أن تساعد في علاج الدوالي والأوردة العنكبوتية

تظهر الدوالي على شكل أوردة زرقاء منتفخة تحت الجلد مباشرة ، وغالبا على الساقين والقدمين. تحدث عندما تفشل الصمامات الداخلية للوريد في ضخ الدم بشكل كاف من العضلات إلى القلب ، مما يتسبب في تخثر الدم والتواء الأوردة وانتفاخها. تساعد الحجامة في استعادة تدفق الدم المتجدد والأكسجين إلى المناطق المضطربة.

7. تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي

إذا تعطلت عملية الهضم ، فقد تواجه الازدحام والركود وتراكم الماء والدهون. هذه الحالة يمكن أن تسبب الانتفاخ والإمساك. يمكن استخدام علاج الحجامة لتخفيف انسداد الجهاز الهضمي وتشجيع التدفق الحر.

ما هي الطرق المختلفة للعلاج بالحجامة الجافة؟

عادة ما تتضمن عملية الحجامة الجافة إنشاء منطقة صغيرة من ضغط الهواء المنخفض بجوار الجلد. يمكن أن تكون الأكواب بأشكال مختلفة بما في ذلك الكرات أو الأجراس ، وقد يتراوح حجمها من 1 إلى 3 بوصات عبر الفتحة. البلاستيك والزجاج هما أكثر المواد شيوعا المستخدمة اليوم ، لتحل محل أكواب القرن والبرونز والخيزران المستخدمة في أوقات سابقة.



يمكن إنشاء ضغط الهواء المنخفض المطلوب عن طريق تسخين الكوب أو الهواء الموجود بداخله بلهب مكشوف ، ثم وضعه على الجلد. عندما يبرد الهواء داخل الأكواب ، فإنه ينقبض ويسحب الجلد قليلا إلى الداخل. في الآونة الأخيرة ، يمكن إنشاء فراغ باستخدام مضخة شفط ميكانيكية تعمل من خلال صمام موجود في الجزء العلوي من الكوب.

في العلاج بالحجامة الجافة هناك ثلاث طرق شائعة الاستخدام من قبل المعالجين بالحجامة:

- الحجامة النارية
- أكواب مضخة الشفط
- أكواب مطاطية (سيليكون)

1. الحجامة النارية:

يمكن تطبيق الأكواب باستخدام الحرارة ، والمعروفة باسم حجامة النار. في هذه الطريقة ، يتم إدخال اللهب إلى المساحة الفارغة من الكوب لاستهلاك الأكسجين. ثم يتم تطبيق الكوب بسرعة على الجسم مما يخلق فراغا.



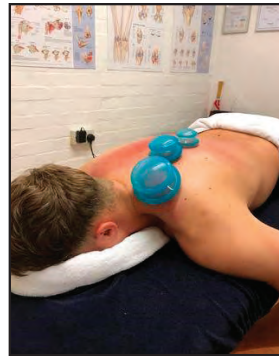
2. أكواب مضخة الشفط:

تستخدم بعض الأكواب مضخة تمتص الهواء من الكوب بعد وضعه على الجلد. هذا يسمح بتحكم أكثر دقة في كمية الشفط.



3. أكواب سيليكون مطاطية:

اختراع أكثر حداثة هو أكواب مطاطية. يتم ضغطها أولا لإزالة المساحة الفارغة ثم يتم تطبيقها على الجسم. تكمن ميزة هذه في مرونة الحواف. هذا يسمح بتطبيق الكؤوس على المناطق العظمية وغير المنتظمة.



مدة الحجامة: تترك الأكواب في مكانها في أي مكان من 5 إلى 20 دقيقة حسب طبيعة حالة الفرد.

طرق العلاج بالحجامة

بصرف النظر عن الحجامة الجافة والحجامة الرطبة ، هناك بعض الطرق الأخرى للحجامة التي تمارس في جميع أنحاء العالم. في المجموع هناك 10 طرق للحجامة مصممة لمساعدة الممارس على اختيار طريقة الحجامة الأنسب للمريض. هذه الطرق هي:

- الحجامة الضعيفة (الخفيفة)
- الحجامة المتوسطة

- حجامة قوية
- الحجامة المتحركة
- الحجامة الخفيفة المتحركة
- الحجامة بالإبرة
- الحجامة الفارغة (فلاش)
- الحجامة الكاملة (التزيفية / الرطبة)
- الحجامة العشبية
- الحجامة المائية

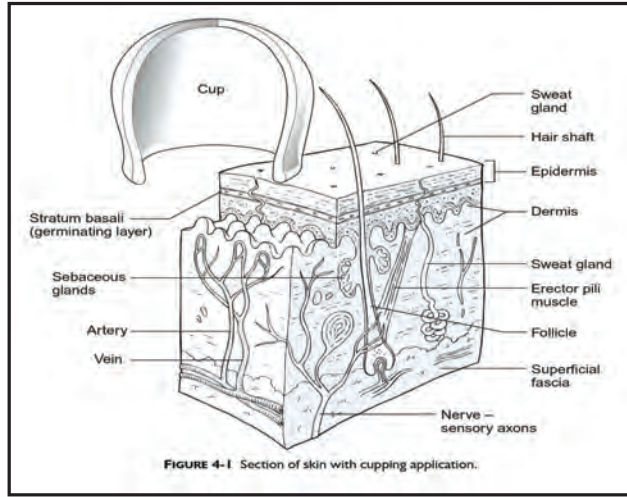


FIGURE 4-1 Section of skin with cupping application.

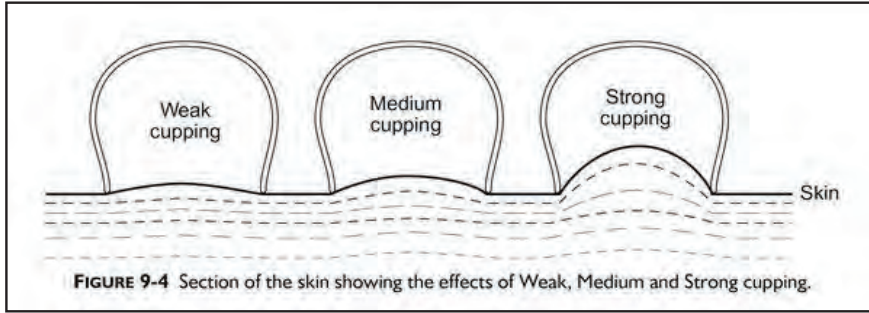
الحجامة الضعيفة (الخفيفة): يتم استخدامها عندما يكون الدم والطاقة بطيئين أو راكدين. القصد من ذلك هو تحريك الركود وفي نفس الوقت ينشط الطاقة الضعيفة. العامل الرئيسي في تحديد وقت تطبيق الحجامة الضعيفة هو الحالة النشطة الحالية للمريض. يجب أن يخبر تقييم النبض واللسان كل نقطة ضعف. يجب أن تكون كمية اللحم المسحوبة في الكأس ضئيلة وبالكاد تثار. يمكن تطبيق هذه الطريقة على أي مكان تقريبا في الجسم وقد تسبب احمرارا طفيفا في الجلد. الحجامة الضعيفة هي الطريقة اللطيفة لجميع الحجامة وهي مناسبة بشكل خاص للبالغين المنهكين والمرضى المسنين والأطفال الصغار ، وخاصة أولئك الذين تقل أعمارهم عن 7 سنوات.



الحجامة المتوسطة: هذه هي الطريقة الأكثر استخداما على المرضى. يمكن إعطاء هذه الطريقة بأمان للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 7 سنوات. مع الحجامة المتوسطة ، يكون الشفط أكثر حزما ويسحب الجلد جيدا إلى الكوب مما يخلق احمرارا طفيفا. يمكن تطبيق الحجامة المتوسطة بأمان في أي مكان على الجسم.



الحجامة القوية: هذه واحدة من أكثر تقنيات الاستنزاف. لذلك قبل اتخاذ قرار بشأن هذه الطريقة ، يجب على الممارس التأكد من ملاءمة المريض. يجب أن يؤكد تشخيص النبض واللسان على الزيادة أو الامتلاء. قد تترك هذه الطريقة المريض في بعض الأحيان يشعر بالتعب أو الاستنزاف. يجب إنتاج فراغ قوي ، مما يعطي إحساسا قويا بسحب الجلد داخل الكوب. بسبب الطبيعة القوية لعمل السحب ، سيتحول الجلد بسرعة إلى اللون الأحمر ويتحول قريبا إلى اللون الأرجواني داخل الكوب وحمامي محتملة في الجلد المحيط بالكوب. عند استخدام طريقة الحجامة القوية لأول مرة ، تكون العلامة حتمية ويمكن أن تستغرق 15 - 20 يوما لتختفي تماما. يجب أن يكون وقت الحجامة قصيرا ، أي 5 - 10 دقائق خلال الجلسة الأولى ، والتي يمكن أن تزيد حتى 20 دقيقة أثناء التطبيقات اللاحقة.

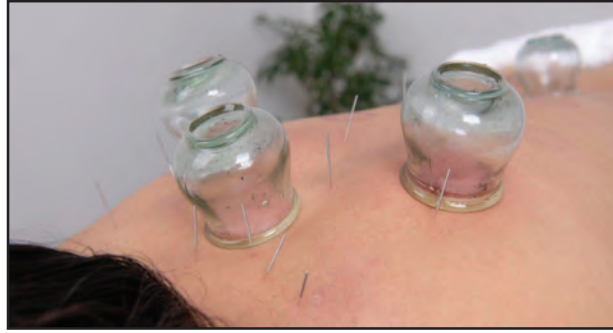


الحجامة المتحركة / التدليك: قبل وضع الكؤوس ، يتم إعطاء الزيت للجلد لتسهيل الحركات السلسة للأكواب ، مما يعطي تأثير التدليك.



الحجامة المتحركة بالضوء: تمارس الحجامة الخفيفة الحركة بشكل أساسي على المرضى الذين يعانون من طاقة ممتلئة / زائدة نسبيا. وهي مفيدة وتعتبر الطريقة الوحيدة الآمنة في إدارة التصريف للمفاوي فضلا عن كونها طريقة الحجامة الحصرية في إدارة شكاوى السيلوليت. أثناء التطبيق ، تظهر علامات حجامة وردية طفيفة على الجلد ، وعادة ما تتبع اتجاه وحركة الكوب. لا ينبغي في أي وقت من الأوقات رؤية علامات الحجامة الحمراء الداكنة العميقة.

الحجامة بالإبرة / الوخز بالإبر: يتم إجراء الوخز بالإبر والحجامة في نفس المكان ، عن طريق تطبيق إبرة الوخز بالإبر أولاً ثم الحجامة فوق الإبرة.



الحجامة الفارغة (الفلاش): تسمى الحجامة الفارغة أيضا الحجامة الفلاش لسرعتها أثناء التطبيق. هذا في الواقع حجامة متوسطة إلى قوية يتم تطبيقها بسرعة ، أي تبقى الأكواب في مكانها لفترة قصيرة جدا (أقل من 30 ثانية). يتم استخدامه لتحفيز وتحريك الدم والطاقة في الضعفاء والضعفاء. المدة القصيرة كافية لتحفيز الجسم وتحريك الدم ولكنها ليست كافية لاستنزاف المريض. يمكن تكرار ذلك لمدة تتراوح بين 5-10 دقائق.

الحجامة الكاملة (النزيف / الرطب): هذه هي الطريقة الأكثر تفضيلا وممارسة من قبل الممارسين. يتم استخدامه في علاج الزيادة المفاجئة في ضغط الدم والحمى الشديدة وركود الدم وفي تفريغ القيح من الدمامل. غالبا ما يتم الجمع بين هذه الطريقة والحجامة القوية. بعد الحجامة القوية الأولية ، تتم إزالة الكأس ويتم عمل تمزقات سطحية طفيفة. ثم يتم وضع الكأس مرة أخرى على الموقع. سيكون معظم الدم في الكوب شبه متخثر وبالتالي لا يزال سائلا تماما. قبل إزالة الكوب ، يجب على الممارس ارتداء قفازات جراحية يمكن التخلص منها على كلتا يديه. إزالة الكؤوس لطيف. لا ينصح بنزيف المريض أكثر من مرة في الشهر وعدم سحب أكثر من 100 مل من الدم في وقت واحد.



الحجامة المائية: وهي واحدة من أقل طرق الحجامة استخداما وممارسة. تتضمن التقنية ملء كوب أو كوب من الخيزران ثلثه بالماء الدافئ واستخدام عملية الحجامة بسرعة. امسك الكوب بالقرب من المريض بيد واحدة ، واجعله قريبا من النقطة المراد قصرها وأدخل الصوف القطني المحترق ، وقم بتدوير الكوب بسرعة وفي نفس الوقت على الجلد. يقال إن هذه الطريقة تشتت الطاقة وتحل البلغم مما يجعلها مفيدة جدا للربو ، خاصة عند الأطفال. عادة لا توجد علامة متبقية بهذه الطريقة.



الحجامة الطبية / العشبية: تم غمر أكواب الخيزران والأعشاب الموصوفة من قبل ممارس الطب التقليدي في الماء وغليها وغليها على نار هادئة لمدة 30 دقيقة قبل التقديم. سيوفر البخار من الأعشاب المسلوقة فراغا بالإضافة إلى التأثير العلاجي. ثم يتم وضع الكؤوس على المريض بالطريقة التقليدية باستخدام اللهب. يتم امتصاص الأعشاب في أكواب الخيزران ، والتي بدورها تنقل خصائصها العلاجية إلى المريض. يمكن ترك الأكواب لمدة 10-20 دقيقة



بروتوكول الشهر الثالث:

أولا - المكملات الغذائية

1. فطر عرف الأسد: المعروف أيضا باسم *Hericium erinaceus* ، اكتسب شعبية في السنوات الأخيرة لفوائده المحتملة في علاج إصابات الدماغ وحالات الدماغ التنكسية. يحتوي على مركبات نشطة بيولوجيا مثل إريناسين وهيريسينون التي ثبت أنها تحفز تخليق عامل نمو الأعصاب (NGF) في الدماغ. NGF هو بروتين يلعب دورا حاسما في نمو الخلايا العصبية في الدماغ وصيانتها وبقائها. قد يحسن فطر عرف الأسد الوظيفة الإدراكية لدى الأفراد الذين يعانون من ضعف إدراكي معتدل (MCI) ، وهي حالة غالبا ما تسبق مرض الزهايمر. قد يكون لفطر عرف الأسد أيضا تأثيرات وقائية عصبية وقد يساعد في علاج إصابات الدماغ. وجدت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن مستخلص فطر عرف الأسد يقلل من التهاب الدماغ والإجهاد التأكسدي ، وكلاهما معروف بالمساهمة في إصابة الدماغ.



DRSous.CA Lion's Mane
Mushroom memory, focus and Brain health
Regular price: \$25.50 CAD
Product Amount: 60 vegan capsules
Gross Weight: 0.2lb (90g)
Lion's Mane (*Hericium Erinaceus*) is a naturally occurring fungi originating from Asia. It's well known to boost memory and cognition and provide energy to the body.

- Enhances memory and cognition
- Prevents Alzheimer's disease
- Good for anxiety and depression

Supplement Facts
Serving Size: 2 Vegan Capsules
Servings Per Container: 30

	Amount Per Serving	% Daily Value
Organic Lion's Mane (Hericum-1000 mg)	1000 mg	
Organic Lion's Mane (Hericum-1000 mg)	1000 mg	
Body & Mycelium Powder (Standardized to 40% polysaccharides (βDgluc))	40%	

*Daily Value not established.
Other Ingredients: Vegan capsules (microfilm cellulose, water)

A specific channel for Lion's Mane Mushroom on YouTube

Paradise Wellness | Dr. Sous | www.drsous.ca

2. فيتامين ج: يعمل فيتامين ج كمضاد قوي للأكسدة ويساعد على حماية خلايا الدماغ من الإجهاد التأكسدي والأضرار التي تسببها الجذور الحرة. كما أنه يلعب دورا حاسما في تخليق الناقلات العصبية ، والتي تعتبر ضرورية لحسن سير العمل في الدماغ. أظهرت الأبحاث أن فيتامين C يمكن أن يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية والذاكرة لدى الأشخاص الذين يعانون من إصابات الدماغ ، مثل الارتجاج وإصابات الدماغ. يمكن أن يساعد أيضا في تقليل الالتهاب في الدماغ ، وهو سبب شائع لتلف الدماغ وحالات الدماغ التنكسية مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون. أظهرت الدراسات أن فيتامين C يمكن أن يساعد في منع التدهور المعرفي وتحسين وظائف المخ لدى كبار السن. فيتامين C مفيد أيضا للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق ، وهي حالات صحية عقلية شائعة يمكن أن تؤثر على وظائف المخ. يساعد على تقليل مستويات التوتر وتحسين الحالة المزاجية ، والتي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على صحة الدماغ. يمكن لفيتامين C ...



DrSous.Ca Vitamin C Gummies
Regular price: \$12.96 CAD
Product Amount: 60 gummies
Gross Weight: 0.57lb (179g)
Vitamin C Gummies are an effective way to get the necessary daily Vitamin C for your body. They provide you with the daily Vitamin C that your body needs to fight off free radicals, lower blood pressure, lower the risk of heart disease and boost the immune system against infection overall.

Supplement Facts
Serving Size: 2 Gummies
Servings Per Container: 30

	Amount Per Serving	%DV*
Calories	12	
Calories from Fat	0	
Total Carbohydrates	3g	1%
Sugar	2g	4%
Vitamin C (As Ascorbic Acid)	80mg	67%

*The % Daily Value (%DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

A specific channel for Vitamin C on YouTube

Paradise Wellness | Dr. Sous | www.drsous.ca

5. الجنكة بيلوبا والجينسنغ: الجنكة بيلوبا هي شجرة موطنها الصين ثبت أنها تحسن الدورة الدموية في الدماغ ، مما يؤدي إلى زيادة توصيل الأكسجين والمغذيات إلى خلايا الدماغ. تم ربط زيادة تدفق الدم بتحسين الذاكرة والانتباه والتركيز. كما أنه يحتوي على مركبات تسمى الفلافونويد والتربينويدات التي تعمل كمضادات للأكسدة ، وتحمي خلايا الدماغ من التلف الناجم عن الجذور الحرة. الجينسنغ ، من ناحية أخرى ، هو الجذر الذي يشيع استخدامه في الطب الصيني التقليدي لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض ، بما في ذلك التعب والتدهور المعرفي والإجهاد. يحتوي على مركبات تسمى جينسينوسيدات ثبت أن لها خصائص وقائية للأعصاب ، مما يساعد على منع تلف خلايا الدماغ وتحسين الوظيفة الإدراكية. كما ثبت أنه يقلل الالتهاب في الدماغ ، مما قد يساهم في التدهور المعرفي.



DrSous.ca Ginkgo Biloba + Ginseng
 Regular price: \$29.00 CAD
 Product Amount: 60 caps
 Gross Weight: 0.25lb (133g)

Ginkgo Biloba is a herb used in ancient Chinese medicine for its effective antioxidant properties. Ginkgo Biloba is one of the oldest and most-commonly-used brain supplement for better mental function. Combine it with Ginseng for benefits to blood flow, oxygen, nutrient absorption in the brain & to strengthen the immune system.

- Anti-aging
- Helps to combat cold and flu symptoms.
- Improved memory and cognition
- Strong antioxidant

Supplement Facts
 Serving Size: 3 Capsules
 Servings Per Container: 30

	Amount Per Serving	% DV
Red Panax Ginseng Extract	300mg	100%
Standardized to 95% ginsenosides		
Ginkgo Biloba Leaf Powder	600mg	100%
Ginkgo Biloba Leaf Extract	120mg	100%
Standardized to 24% flavonoids		
* Daily Value (DV) not established		

Other Ingredients: Vegetable Cellulose, Vegetable Glycerin, Silicon Dioxide

A specific channel for Ginkgo Biloba on YouTube

Paradise Wellness | Dr. Sous | www.drsous.ca

6. الكركم: أظهرت الدراسات الحديثة أنه قد يكون مفيدا أيضا لإصابات الدماغ وحالات الدماغ التنكسية. يسمى أحد المركبات النشطة في الكركم الكركمين ، والذي له تأثيرات مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة. هذه الخصائص تجعل الكركم علاجا محتملا لإصابات الدماغ ، مثل الارتجاج ، عن طريق تقليل الالتهاب وتعزيز نمو خلايا الدماغ الجديدة. بالإضافة إلى ذلك ، أظهرت الأبحاث أن الكركم قد يكون قادرا على إبطاء تطور مرض الزهايمر عن طريق تقليل تراكم لويحات الأميلويد في الدماغ وتقليل الالتهاب. قد يحسن أيضا الذاكرة والوظيفة المعرفية لدى الأشخاص الذين يعانون من ضعف إدراكي معتدل.



DrSous.ca Platinum Turmeric 60 Capsule Bottle
 Regular price: \$20.00 CAD
 Product Amount: 60 caps
 Gross Weight: 0.25lb (113g)

Our Platinum Turmeric blend contains various forms of turmeric, glucosamine, Boswellia extract (frankincense), piperine, and several other highly beneficial natural extracts to keep you at your best.

- Anti-inflammatory
- Joint and bone health
- Heart Protective
- Anti-oxidant & Anti-Cancer

Supplement Facts
 Serving Size: 1 Capsule
 Servings Per Container: 60

	Amount Per Serving	% DV
Curcumin	100mg	100%
Standardized to 95% curcuminoids		
Glucosamine HCl	500mg	100%
Standardized to 99% beta-D-glucosamine		
Boswellia Extract	100mg	100%
Standardized to 65% boswellic acids		
Piperine	50mg	100%
Standardized to 95% piperine		
* Daily Value (DV) not established		

Other Ingredients: Vegetable Cellulose, Vegetable Glycerin, Silicon Dioxide

A specific channel for Platinum Turmeric on YouTube

Paradise Wellness | Dr. Sous | www.drsous.ca

11. الزيوت الأساسية

1. زيت الباتشولي: زيت الباتشولي له تأثير تأريض يمكن أن يساعد في تحسين التركيز والتركيز.



2. زيت نجيل الهند: زيت نجيل الهند له تأثير تأريض يمكن أن يساعد في تحسين التركيز والتركيز. ومن المعروف أيضا أن لها خصائص مهدئة يمكن أن تقلل من التوتر والقلق.



3. زيت البرغموت: زيت البرغموت له تأثير منعش ومنعش يمكن أن يساعد في تحسين الحالة المزاجية والوظيفة المعرفية.



4. زيت الأوكالبتوس: زيت الأوكالبتوس له تأثير منعش ومنشط يمكن أن يساعد في تحسين الوظيفة الإدراكية والوضوح العقلي.



5. زيت الزنجبيل: زيت الزنجبيل له تأثير دافئ ومحفز يمكن أن يساعد في تحسين التركيز والتركيز.



III. البذور:

الدماغ هو عضو حيوي في الجسم يتطلب العناصر الغذائية لتعمل على النحو الأمثل. يمكن أن يساعد تناول نظام غذائي متوازن يتضمن الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن الأساسية في تحسين وظائف المخ. البذور هي مصدر كبير للعناصر الغذائية الأساسية التي يمكن أن تساعد في تعزيز وظائف المخ. فيما يلي 5 بذور جيدة للدماغ:

1. بذور الكزبرة: بذور الكزبرة هي مصدر كبير للحديد ، وهو أمر ضروري لوظائف المخ.



2. بذور الشومر: بذور الشومر هي مصدر كبير للمغنيسيوم ، مما يساعد على تحسين وظائف المخ.



3. بذور الحلبة: بذور الحلبة هي مصدر كبير للكولين ، وهو أمر ضروري لوظائف المخ.



4. بذور الكراوية: بذور الكراوية هي مصدر ممتاز للكالسيوم، وهو أمر حيوي للحفاظ على وظائف المخ صحية.



5. بذور الهيل: بذور الهيل هي مصدر كبير لمضادات الأكسدة ، والتي تساعد على حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي.



في الختام ، البذور هي مصدر كبير للعناصر الغذائية الأساسية التي يمكن أن تساعد في تحسين وظائف المخ. يمكن أن يساعد تضمين هذه البذور في نظامك الغذائي في تعزيز صحة الدماغ وتحسين الوظيفة الإدراكية.

IV. الأعشاب المفيدة للدماغ:

هناك مجموعة متنوعة من الأعشاب التي تم استخدامها لعدة قرون لتعزيز وظائف المخ وتحسين الصحة المعرفية بشكل عام. فيما يلي 5 من أفضل الأعشاب المفيدة للدماغ:

1. غطاء الجمجمة - تشتهر هذه العشبة بقدرتها على تقليل مستويات القلق والتوتر ، والتي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على صحة الدماغ. ومن المعروف أيضا أن العشبة تعمل على تحسين الوظيفة الإدراكية والاحتفاظ بالذاكرة. يقلل من مستويات القلق والتوتر. كما يعزز نمو خلايا الدماغ الجديدة ويحسن التواصل بين خلايا الدماغ.



2. الريحان المقدس - الريحان المقدس هو عشب ثبت أنه يقلل من التوتر ويحسن الوظيفة الإدراكية.



3. عرف الأسد - ثبت أن هذا الفطر له خصائص وقائية للأعصاب وقد يحسن الوظيفة الإدراكية.



4. بلسم الليمون - بلسم الليمون هو عشب تم استخدامه لتحسين الذاكرة وتقليل القلق.



5. الكركم - الكركم هو أحد التوابل التي ثبت أن لها خصائص مضادة للالتهابات وقد تحسن وظائف المخ.



6. الأطعمة التي تحتاج إلى تضمينها في نظامك الغذائي

اكتشف الأطعمة اللذيذة التي يمكن أن تعزز قوة عقلك وتعزز قدراتك المعرفية! يعد دمج هذه الأطعمة المعززة للدماغ في نظامك الغذائي خطوة ذكية نحو صحة وسعادة لك. لذلك ، دعونا نتمتع في هذه الأطعمة المدهشة التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على عقل حاد وتحسين وظائف الدماغ بشكل عام!

1. الشوفان



تشير الدراسات إلى أن الشوفان يمكن أن يكون مفيدا بشكل خاص للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ. الشوفان غني بالألياف والمواد المغذية الأساسية الأخرى المعروفة بتحسين صحة الدماغ. على وجه الخصوص ، ثبت أن بيتا جلوكان في الشوفان له تأثير إيجابي على الوظيفة الإدراكية والذاكرة. علاوة على ذلك ، يعتبر الشوفان مصدرا كبيرا للطاقة ويمكن أن يساعد المرضى على التعافي من إصابات الدماغ بشكل أسرع. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو حالات مثل السكتة الدماغية ، يحتاج الدماغ إلى الكثير من الطاقة للشفاء وإصلاح نفسه. الشوفان مصدر ممتاز للكربوهيدرات ، والتي يمكن تقسيمها إلى جلوكوز ، الوقود الأساسي للدماغ. يمكن أن يساعد تناول الشوفان بانتظام في تزويد الدماغ بالطاقة التي يحتاجها للعمل على النحو الأمثل والتعافي من الإصابات. علاوة على ذلك ، يحتوي الشوفان على مضادات الأكسدة التي يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب في الدماغ ، والذي غالبا ما يرتبط بإصابات الدماغ.

2. حساء الخضار

حساء الخضار هو خيار ممتاز للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ. تتطلب هذه الأنواع من الأمراض نوعا معينا من النظام الغذائي غني بالعناصر الغذائية وسهل الهضم. يوفر حساء الخضار مصدرا كبيرا للفيتامينات والمعادن ، بما في ذلك فيتامين C وفيتامين K والبيوتاسيوم ، وهي ضرورية لصحة الدماغ ووظيفته. بالإضافة إلى ذلك ، فإن الحساء سهل الهضم ، مما يجعله مثاليا للمرضى الذين قد يجدون صعوبة في المضغ أو البلع.



3. بروتين البازلاء النباتي

يمكن أن تؤدي إصابات الدماغ وأمراض الدماغ ، مثل السكتة الدماغية أو مرض باركنسون ، إلى فقدان العضلات وضعفها بشكل كبير. ويرجع ذلك إلى انخفاض قدرة الجسم على توليف البروتينات ، وهي ضرورية لنمو العضلات وإصلاحها. بروتين البازلاء النباتي هو مصدر كامل للبروتين ، مما يعني أنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة التي لا يستطيع الجسم إنتاجها بمفرده. هذا يجعله مصدرا مثاليا للبروتين للمرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات في الدماغ ، حيث يمكن أن يساعد في منع فقدان العضلات وتعزيز نمو العضلات. علاوة على ذلك ، فإن بروتين البازلاء النباتي غني أيضا بالحديد ، وهو أمر ضروري لإنتاج الهيموجلوبين ، وهو بروتين في خلايا الدم الحمراء يحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. غالبا ما تؤدي إصابات الدماغ وحالات الدماغ إلى فقر الدم ، وهو انخفاض في عدد خلايا الدم الحمراء في الجسم. من خلال استهلاك بروتين البازلاء النباتي ، يمكن للمرضى زيادة تناولهم للحديد وربما تقليل خطر الإصابة بفقر الدم. فائدة أخرى من البازلاء النباتية ...



4. مسحوق عصير اللؤلؤ النحل

يتكون هذا العصير من مزيج من خبز النحل والبروبوليس (شمع العسل) وغذاء ملكات النحل والتي تعتبر طعاما خارقا بسبب محتواها العالي من العناصر الغذائية. يحتوي لقاح النحل على الفيتامينات والمعادن والإنزيمات ومضادات الأكسدة المفيدة لصحة الدماغ. يعتقد أن حبوب لقاح



النحل يمكن أن تحسن الوظيفة الإدراكية والذاكرة والمزاج ، والتي غالبا ما تتأثر لدى الأفراد الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ. علاوة على ذلك ، من المعروف أيضا أن حبوب لقاح النحل تقلل الالتهاب ، وهو عامل شائع في إصابات الدماغ وحالات مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون.

واحدة من الفوائد الأخرى لمسحوق عصير شمع العسل هو أنه طبيعي تماما وأمن للاستخدام. على عكس العديد من الأدوية الموصوفة المستخدمة لعلاج إصابات الدماغ وحالاته ، فإن مسحوق عصير شمع العسل ليس له أي آثار جانبية ضارة. كما أنه سهل الاستخدام ، حيث يمكن مزجه في العصائر أو المشروبات الأخرى.

5. بيرش تشاجا الكمأ

بيرش تشاجا هو نوع من الفطر ينمو على أشجار البتولا في المناطق الباردة. لقد تم استخدامه لعدة قرون في الطب التقليدي لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض ، بما في ذلك الالتهابات والالتهابات ومشاكل الجهاز الهضمي. أظهرت الدراسات الحديثة أن شاجا البتولا تحتوي على مواد يمكن أن تساعد في دعم صحة الدماغ ووظيفته. وقد ثبت أن هذه المواد ، مثل حمض البيتولينيك ، لها خصائص وقائية عصبية يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الدماغ. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات في الدماغ ، مثل إصابات الدماغ الرضحية (TBI) أو السكتة الدماغية أو مرض الزهايمر أو مرض باركنسون ، قد يكون كمأ البتولا تشاجا إضافة قيمة لنظام العلاج الخاص بهم. يعد الالتهاب والإجهاد التأكسدي من العوامل الشائعة في هذه الحالات ، وقد تساعد خصائص الحماية العصبية لخشب البتولا في التخفيف من آثارها.



بالإضافة إلى ذلك ، يحتوي البتولا chaga على السكريات التي يمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة ، والتي قد تكون مفيدة للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو الحالات التي يمكن أن تضعف جهاز المناعة. من السهل دمج كمأ بيرش تشاجا في النظام الغذائي للمريض. يمكن استهلاكها كمكمل في شكل كبسولة ، أو إضافتها إلى الأطعمة والمشروبات. الكمأ له طعم مر قليلا ، لكن الكثير من الناس يجدونه مستساغا عند مزجه مع

الأطعمة أو المشروبات الأخرى. كما يبرش تشاجا منخفض أيضا في السعرات الحرارية والدهون ، مما يجعله إضافة صحية لأي نظام غذائي.

VI. شاي الأعشاب:

تم استخدام شاي الأعشاب لعدة قرون لتعزيز الصحة والعافية. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ ، يمكن أن يكون شاي الأعشاب وسيلة فعالة لتخفيف الأعراض وتحسين الرفاه العام. فيما يلي 5 أنواع من شاي الأعشاب التي يمكن أن تساعد المرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ:

1. شاي الأوكالبتوس: يحتوي على مركب يسمى سينول ، والذي تمت دراسته لآثاره على إصابات الدماغ والحالات المرتبطة بالدماغ مثل الخرف ومرض الزهايمر. تم العثور على Cineole له خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة ، والتي يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب والإجهاد التأكسدي في الدماغ. هذا مهم لأن الالتهاب والإجهاد التأكسدي عاملان شائعان في إصابة الدماغ والحالات المرتبطة بالدماغ.



2. شاي البلسان: الشاي مصنوع من الزهور المجففة والتوت من نبات البلسان الغني بمضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات. تساعد هذه المركبات على حماية الدماغ من التلف الناجم عن الجذور الحرة والالتهابات. يمكن أن تساعد الخصائص المضادة للالتهابات لشاي البلسان في تقليل الالتهاب في الدماغ ، والذي يمكن أن يكون مساهما رئيسيا في إصابة الدماغ.



3. شاي البرسيم: يعتقد أن شاي البرسيم له خصائص يمكن أن تساعد في تحسين وظائف المخ والمساعدة في التعافي من إصابات الدماغ. واحدة من الفوائد الأساسية لشاي البرسيم هو محتواه العالي من الفيتامينات والمعادن. إنه مصدر ممتاز للفيتامينات A و C و K ، وكذلك الكالسيوم والحديد والبيوتاسيوم. هذه العناصر الغذائية ضرورية للحفاظ على وظائف المخ الصحية ودعم عملية التعافي بعد إصابة الدماغ.



4. شاي جذر الأرقطيون: يتكون هذا الشاي من جذور نبات الأرقطيون ، والذي يستخدم للأغراض الطبية لعدة قرون. يحتوي جذر الأرقطيون على مركبات لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة ، والتي يعتقد أنها مفيدة لصحة الدماغ. شاي جذر الأرقطيون هو وسيلة طبيعية ومفيدة لدعم صحة الدماغ وتحسين الوظيفة الإدراكية.



5. شاي زهور البابونج: تم استخدام زهور البابونج لعدة قرون كعلاج طبيعي لعلاج الحالات الصحية المختلفة ، بما في ذلك الاضطرابات المرتبطة بالدماغ. شاي زهور البابونج هو مشروب شهير معروف بخصائصه المهدئة والمريحة.



تحتوي أزهار البابونج على العديد من المركبات التي وجد أن لها تأثيرا إيجابيا على الدماغ. على سبيل المثال ، تحتوي أزهار البابونج على مركبات الفلافونويد ، وهي مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الدماغ من التلف الناجم عن الجذور الحرة. في الختام ، يمكن أن يكون شاي الأعشاب أداة قوية للمرضى الذين يعانون من إصابات في الدماغ أو أمراض الدماغ. يمكن أن تساعد في تخفيف الأعراض وتحسين الرفاهية العامة وتعزيز

الاسترخاء والنوم. من خلال دمج شاي الأعشاب هذا في روتينهم اليومي ، يمكن للمرضى تجربة الفوائد العديدة للعلاجات الطبيعية وتحسين نوعية حياتهم.

VII. عصائر الفاكهة:

العصائر هي وسيلة لذيذة وصحية للبقاء رطباً ونشطاً. لكن هل تعلم أن بعض عصائر الفاكهة مفيدة بشكل خاص لصحة الدماغ؟ فيما يلي 5 عصائر فواكه يمكن أن تساعد في تعزيز وظيفتك المعرفية وحماية عقلك من التلف.

1. كمثرى بارتليت: اكتسب هذا العصير شعبية لفوائده الصحية العديدة ، خاصة لصحة الدماغ. يعرف هذا العصير بتركيزه العالي من مضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن الضرورية لوظيفة المخ المثلى. تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في عصير بارتليت الكمثرى على مكافحة الإجهاد التأكسدي في الدماغ ، مما قد يؤدي إلى تطور اضطرابات عصبية مختلفة مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون والتصلب المتعدد. بالإضافة إلى ذلك ، يعد عصير بارتليت الكمثرى مصدراً غنياً بفيتامين C ، وهو أمر ضروري لإنتاج الناقلات العصبية ، وهي المواد الكيميائية التي تنقل الإشارات بين الخلايا العصبية في الدماغ.



2. عصير البطيخ: يحتوي البطيخ على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ويمكن أن يساعد في حماية الدماغ من التلف وتحسين الوظيفة الإدراكية.



3. عصير الجزر: الجزر غني بالبيتا كاروتين ، وهو أمر مهم لصحة الدماغ ويمكن أن يساعد في الحماية من التدهور المعرفي.



4. عصير الطماطم: الطماطم غنية بالليكوبين ، والتي يمكن أن تساعد في حماية الدماغ من التلف وتحسين الوظيفة الإدراكية.



5. عصير اللفت: اللفت عبارة عن خضروات خضراء مورقة مليئة بالعناصر الغذائية الأساسية والفيتامينات والمعادن التي تدعم وظيفة الدماغ والصحة العامة. من بين هذه العناصر الغذائية ، اللفت غني بشكل خاص بمضادات الأكسدة مثل فيتامين C وبيتا كاروتين والفلافونويد. تساعد مضادات الأكسدة هذه على حماية الدماغ من الإجهاد التأكسدي ، مما قد يؤدي إلى التدهور المعرفي وفقدان الذاكرة.

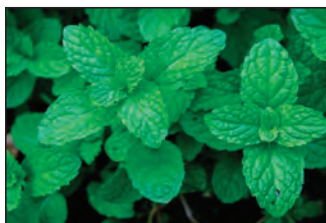


في الختام ، هذه العصائر 5 ليست لذيذة فحسب ، بل يمكن أن تساعد أيضا في تعزيز صحة دماغك. من خلال دمج هذه العصائر في نظامك الغذائي ، يمكنك حماية عقلك من التلف ، وتحسين الوظيفة الإدراكية ، وتقليل خطر التدهور المعرفي. لذا في المرة القادمة التي تكون فيها في حالة مزاجية لتناول مشروب منعش ، يمكنك الوصول إلى أحد هذه العصائر المعززة للدماغ!

VIII. الوصفات العشبية:

وصفة نقع الجسم 1:

- كوب من ملح إبسوم
- 1 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند
- 9 قطرات من زيت الأوكالبتوس العطري
- 9 قطرات من زيت الهيل العطري
- 5 قطرات من زيت شجرة الشاي العطري
- 5 قطرات من زيت النعناع العطري



تجمع هذه الوصفة لنقع الجسم بين العديد من المكونات المعروفة بفوائدها المهدئة والعلاجية. منذ فترة طويلة يستخدم ملح إبسوم ، الذي يتكون من بلورات كبريتات المغنيسيوم ، كعلاج طبيعي للتهاب العضلات والالتهابات وتخفيف التوتر. زيت جوز الهند هو عامل مرطب يمكن أن يساعد في تغذية وترطيب البشرة. يعرف زيت الأوكالبتوس الأساسي بقدرته على تنظيف الجيوب الأنفية وتهديئة مشاكل الجهاز التنفسي وتقليل الالتهاب. زيت الهيل الأساسي له تأثير الاحتراق الذي يمكن أن يساعد في تخفيف توتر العضلات وتحسين الدورة الدموية. زيت شجرة الشاي الأساسي هو مطهر قوي يمكن أن يساعد في محاربة البكتيريا والفطريات على الجلد. زيت النعناع الأساسي له تأثير تبريد يمكن أن يخفف من الصداع وآلام العضلات. عند الجمع بين هذه المكونات ، تخلق نقعا للجسم يمكن أن يساعد في تخفيف توتر العضلات والألم ، وتنظيف الجيوب الأنفية ، وتوفير الاسترخاء والتجديد بشكل عام. لاستخدام هذه الوصفة ، ما عليك سوى خلط المكونات معًا في حمام دافئ ونقعها لمدة 20 دقيقة على الأقل.

2. نقع الجسم وصفة 2.

- 8 قطرات من الخزامى
- 6 قطرات من اللبان
- 6 قطرات من الليمون
- 4 قطرات من النعناع
- 4 قطرات بابونج
- 4 قطرة أوكالبتوس
- 4 قطرة شجرة الشاي
- 1 كوب ملح إبسوم



نقع الجسم هو وسيلة ممتازة للاسترخاء بعد يوم أو أسبوع طويل. فهي تساعد على تهدئة العضلات الملتهبة ، وإرخاء العقل ، وتحسين الرفاهية العامة. تتضمن إحدى وصفات نقع الجسم الشائعة استخدام مزيج من الزيوت الأساسية وملح إبسوم. لإنشاء هذه الوصفة ، ستحتاج إلى 8 قطرات من الخزامى ، و 6 قطرات من اللبان ، و 6 قطرات من الليمون ، و 4 قطرات من النعناع ، و 4 قطرات من البابونج ، و 4 قطرات من الأوكالبتوس ، و 4 قطرات من شجرة الشاي. امزج هذه الزيوت الأساسية معًا ثم أضفها إلى كوب من ملح إبسوم. حرك الخليط حتى يتم توزيع الزيوت بالتساوي في جميع أنحاء الملح. لاستخدام نقع الجسم ، ما عليك سوى إضافة الخليط إلى حمام دافئ ونقعها لمدة 20 دقيقة على الأقل. يساعد زيت اللافندر على تهدئة العقل وتقليل التوتر ، بينما يعرف زيت اللبان بخصائصه المضادة للالتهابات. زيت الليمون هو مزيل طبيعي للسموم ، ويمكن أن يساعد زيت النعناع في تخفيف آلام العضلات. زيت البابونج ممتاز لتهدئة تهيج البشرة ، ويمكن أن يساعد زيت الأوكالبتوس في تنظيف الجيوب الأنفية. أخيرا ، يعتبر زيت شجرة الشاي عاملا قويا مضادا للفطريات والبكتيريا ، مما يجعله رائعا للوقاية من الالتهابات الجلدية وعلاجها. بشكل عام ، تعد وصفة نقع الجسم هذه طريقة ممتازة لتدليل نفسك وتحسين صحتك العامة ورفاهيتك.

3. نقع القدم وصفة 1

- 1/2 كوب ملح إبسوم
- 8 قطرات من الأوكالبتوس
- 8 قطرات من الليمون

- 6 قطرات من لحاء القرفة
- 6 قطرات إكليل الجبل



اكتسبت وصفات نقع القدم شعبية هائلة في الآونة الأخيرة ، بسبب فوائدها المريحة والمجددة. إذا كنت تبحث عن طريقة مثالية للاسترخاء بعد يوم طويل ، فإن وصفة نقع القدم المصنوعة من 1/2 كوب من ملح إبسوم ، و 8 قطرات من الأوكالبتوس ، و 8 قطرات من الليمون ، و 6 قطرات من لحاء القرفة ، و 6 قطرات من إكليل الجبل هي خيار ممتاز للنظر فيه. ملح إبسوم هو عنصر شائع في وصفات نقع القدم ، والمعروف بقدرته على تهدئة القدمين المتعبة والمتعبة. تساعد إضافة الأوكالبتوس في الوصفة على تخفيف الالتهاب والألم ، بينما يوفر الليمون رائحة منعشة وراقية. من ناحية أخرى ، يعرف لحاء القرفة بخصائصه المضادة للبكتيريا ، في حين أن إكليل الجبل له تأثير مهدئ ومريح على العقل والجسم. تخلق هذه المكونات معاً مزيجاً مثالياً لا يريح قدميك فحسب ، بل يوفر أيضاً مجموعة من الفوائد الصحية.

لجعل النقع ، ببساطة قم بإذابة نصف كوب من ملح إبسوم في ماء دافئ وإضافة الزيوت الأساسية. انقع قدميك في الخليط لمدة 15-20 دقيقة واشعر بالتوتر والإجهاد يذويان. وصفة نقع القدم هذه هي طريقة ممتازة لتدليل نفسك والعناية بقدميك ، والتي غالباً ما يتم إهمالها على الرغم من كونها واحدة من أكثر أجزاء الجسم التي تعمل بجد..

4. نقع القدم وصفة 2

- 7-8 قطرات من زيت الأوكالبتوس
- 7-8 قطرات من زيت إكليل الجبل العطري
- 5 قطرات من زيت شجرة الشاي
- 5 قطرات من زيت النعناع
- 3 قطرات من زيت اللافندر
- 1/2 كوب ملح إبسوم



يمكن أن يكون نقع القدم بالزيوت الأساسية تجرية مريحة وتجديد شباب بشكل لا يصدق. تتطلب هذه الوصفة الخاصة مزيجاً من زيوت الأوكالبتوس وإكليل الجبل وشجرة الشاي والنعناع واللافندر ، وكلها لها فوائد الفريدة. يشتهر زيت الأوكالبتوس بخصائصه المضادة للالتهابات ويمكن أن يساعد في تخفيف آلام العضلات وتصلبها. زيت إكليل الجبل له تأثير محفز على العقل والجسم ويمكن أن يساعد في تحسين الدورة الدموية. زيت شجرة الشاي مطهر قوي ويمكن أن يساعد في تهدئة وشفاء تهيج الجلد. زيت النعناع ينشط ويبرد ، مما يجعله رائعاً للأقدام المتعبة والمؤلمة. أخيراً ، يشتهر زيت اللافندر بخصائصه المهدئة والمريحة ، والتي يمكن أن تساعد في تقليل التوتر والقلق.

لإنشاء نقع القدم هذا ، ستحتاج إلى جمع كل المكونات الضرورية ، بما في ذلك 7-8 قطرات من زيت الأوكالبتوس ، و 7-8 قطرات من زيت إكليل الجبل الأساسي ، و 5 قطرات من زيت شجرة الشاي ، و 5 قطرات من زيت النعناع ، و 3 قطرات من زيت اللافندر ، و 1/2 كوب من ملح إبسوم. ملح إبسوم هو إضافة رائعة لأي نقع للقدم لأنه يمكن أن يساعد في تهدئة العضلات المتعبة والمؤلمة وتقليل الالتهاب وتنعيم البشرة. لتحضير النقع ، املاً الحوض أو الحوض بالماء الدافئ وأضف ملح إبسوم والزيوت الأساسية. حرك الماء للتأكد من توزيع الأملاح والزيوت بالتساوي. بعد ذلك ، ما عليك سوى نقع قدميك في الخليط لمدة 15-20 دقيقة ، مما يسمح للزيوت والأملاح بعمل سحرها. يمكنك أيضاً استخدام هذا الوقت للاسترخاء والراحة أو قراءة كتاب أو الاستماع إلى الموسيقى. بشكل عام ، يمكن أن يكون نقع القدم بالزيوت الأساسية وملح إبسوم طريقة رائعة لتدليل نفسك والعناية بقدميك. إنها أيضاً طريقة رائعة لدمج العلاج العطري في روتين الرعاية الذاتية الخاص بك والاستمتاع بالعديد من الفوائد التي تقدمها الزيوت الأساسية. لذا انطلق وجرب نقع هذه القدم - ستشكرك قدميك!

5. وصفة فرك الجسم 1:

- 1/2 كوب قهوة مطحونة
- 1/4 كوب سكر بني
- 1/4 كوب من زيت جوز الهند
- 6 قطرات من الأوكالبتوس
- 6 قطرات من النعناع
- 2 قطرات إكليل الجبل



هذه الوصفة مخصصة لفرك الجسم محلي الصنع الذي يجمع بين القهوة المطحونة والسكر البني وزيت جوز الهند والزيوت الأساسية لخلق تجربة تقشير فاخرة. تشتهر القهوة المطحونة بقدرتها على تقليل الالتهاب وتحسين الدورة الدموية ، مما يجعلها خياراً ممتازاً لفرك الجسم. السكر البني هو مقشر لطيف يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة ويكشف عن بشرة أكثر نعومة ونعومة. زيت جوز الهند غني بخصائص الترطيب ، مما يترك بشرتك تشعر بالترطيب والتغذية.

لا تضيف إضافة زيوت الأوكالبتوس والنعناع وإكليل الجبل الأساسية رائحة منعشة فحسب ، بل لها أيضاً فوائد عديدة للبشرة. يشتهر زيت الأوكالبتوس بخصائصه المضادة للالتهابات ، وزيت النعناع له تأثير تبريد على الجلد ، وقد ثبت أن زيت إكليل الجبل يحفز تدفق الدم. الجمع بين كل هذه المكونات يخلق فرك الجسم الذي لا يقشر فقط ولكن أيضاً يوفر العديد من الفوائد للبشرة. للاستخدام ، ما عليك سوى وضع الخليط على بشرة رطبة بحركات دائرية وشطفه بالماء الدافئ. ستشعر بشرتك بالحيوية والنعومة الحريرية. يعد مقشر الجسم هذا اختياراً ممتازاً لأولئك الذين يبحثون عن بديل طبيعي للمنتجات التي يتم شراؤها من المتجر ويسهل صنعه بمكونات من المحتمل أن تكون موجودة بالفعل في مخزنك.

6. وصفة فرك الجسم 2:
- 1 كوب أملاح إبسوم
 - 1 كوب سكر خام
 - 1/2 كوب زيت جوز الهند
 - 10 زيت خشب الصندل العطري
 - 10 زيت النعناع العطري



يشير هذا الموضوع إلى وصفة لفرك الجسم تتضمن مجموعة متنوعة من المكونات. المكون الأول المدرج هو 1 كوب من أملاح إبسوم. أملاح إبسوم هي عنصر شائع في منتجات الاستحمام وهي معروفة بقدرتها على تهدئة العضلات الملتهبة وتقليل الالتهاب. المكون الثاني هو 1 كوب من السكر الخام ، والذي يستخدم غالبا في تقشير الدك لأنه يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة ويترك البشرة ناعمة وناعمة. المكون الثالث هو 1/2 كوب من زيت جوز الهند ، وهو مكون شائع في منتجات العناية بالبشرة لأنه مرطب ويساعد على حماية البشرة من التلف. أخيرا ، تضاف 10 قطرات من زيت خشب الصندل الأساسي و 10 قطرات من زيت النعناع الأساسي إلى الخليط. تشتهر هذه الزيوت الأساسية بخصائصها المريحة والمنشطة ، على التوالي ، ويمكن أن تساعد في خلق تجربة تشبه السبا عند استخدامها في فرك الجسم. بشكل عام ، هذه الوصفة لفرك الجسم هي طريقة رائعة لتدليل نفسك وتحسين صحة بشرتك ومظهرها.

7. وصفة 1 استنشاق من خلال الناشر:
- 3 قطرات من الأوكالبتوس
 - 3 قطرات من إكليل الجبل
 - 3 قطرات من اللبان
 - 2 قطرات من الليمون



مزيج من 3 قطرات من الأوكالبتوس ، 3 قطرات من إكليل الجبل ، 3 قطرات من اللبان ، و 2 قطرات من الليمون للاستنشاق من خلال الناشر هو خيار ممتاز لأولئك الذين يتطلعون إلى تحسين صحة الجهاز التنفسي والتركيز والوضوح العقلي. يشتهر الأوكالبتوس بخصائصه المضادة للالتهابات ومزيل الاحتقان ، مما يجعله خيارا ممتازا لأولئك الذين يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي مثل الربو أو التهاب الشعب الهوائية أو الحساسية . ثبت أن رائحة إكليل الجبل تعمل على تحسين الوظيفة الإدراكية وتقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية. اللبان هو زيت أساسي قوي تم استخدامه لعدة قرون لقدرته على تعزيز الوعي الروحي ، وتعزيز الاسترخاء ، وتقليل الالتهاب. أخيرا ، يشتهر الليمون برائحته المنعشة والمنشطة ، مما يساعد على تحسين المزاج العام ومستويات الطاقة. عند الجمع بين هذه الزيوت الأساسية ، تخلق مزيجا قويا يمكن أن يساعد في تصفية الدهون وتحسين

صحة الجهاز التنفسي وتعزيز الشعور بالرفاهية. يعد نشر هذا المزيج طريقة سهلة وفعالة لتجربة فوائد هذه الزيوت الأساسية ، مما يخلق جوا مريحا ومتجددا في أي غرفة. سواء كنت تتطلع إلى تحسين صحة الجهاز التنفسي ، أو زيادة التركيز والوضوح العقلي ، أو ببساطة خلق بيئة أكثر استرخاء وسلمية في منزلك أو مكتبك ، فإن الجمع بين الأوكالبتوس وإكليل الجبل واللبان والليمون هو خيار ممتاز.

8. وصفة 2 استنشاق من خلال الناشر:

- 3 قطرات من الأوكالبتوس
- 2 قطرات من إكليل الجبل
- 2 قطرات من البرتقال
- 2 قطرات من القرنفل
- 2 قطرات من القرفة



لطالما استخدمت الزيوت الأساسية لفوائدها العلاجية ، ومزيج الأوكالبتوس وإكليل الجبل والبرتقال والقرنفل والقرفة هو مزيج قوي يمكن استنشاقه من خلال ناشر لتحقيق أقصى تأثير. يعرف زيت الأوكالبتوس بقدرته على فتح الشعب الهوائية وتخفيف الاحتقان ، مما يجعله خيارا مثاليا لأولئك الذين يعانون من مشاكل في الجهاز التنفسي. يعتقد أن زيت إكليل الجبل يحسن الذاكرة والتركيز ، مما يجعله زيتا رائعا لاستخدامه أثناء الدراسة أو جلسات العمل.

زيت البرتقال له تأثير مهدئ على العقل والجسم ، بينما يمتلك أيضا خصائص مضادة للالتهابات. زيت القرنفل هو مسكن طبيعي للألم ويمكن أن يساعد في تخفيف الصداع وآلام العضلات. أخيرا ، يحتوي زيت القرفة على خصائص مضادة للبكتيريا ويمكن أن يساعد في تعزيز جهاز المناعة. عند دمجها واستنشاقها من خلال موزع ، تعمل هذه الزيوت الأساسية معا لإنشاء مزيج قوي يمكنه تحسين صحة الجهاز التنفسي ، وتعزيز التركيز ، وتخفيف الألم ، ودعم الصحة العامة والعافية. يسمح استخدام الناشر باستنشاق هذه الزيوت بسهولة وراحة ، مما يجعله خيارا رائعا لأولئك الذين يرغبون في تجربة فوائدها دون الحاجة إلى تطبيقها موضعيا.

9. وصفة لمزيج زيت التدليك:

- 5 قطرات من خشب الصندل
- 3 قطرات من شجرة الشاي
- 2 قطرات من الأوكالبتوس (للأطفال ، استبدل الأوكالبتوس بزيت اللافندر)
- 10 مل من الزيت الناقل (زيت جوز الهند)



مزيج من خشب الصندل وشجرة الشاي والأوكالبتوس (أو اللافندر للأطفال) الزيوت الأساسية مع الزيت الناقل ، مثل زيت جوز الهند ، هو مزيج فعال للعلاج بالتدليك. يشتهر زيت خشب الصندل بخصائصه المهدئة والتأريض التي يمكن أن تساعد في تخفيف التوتر والقلق. وفي الوقت نفسه ، يعتبر زيت شجرة الشاي عاملاً قوياً مضاداً للبكتيريا ومضاداً للالتهابات يمكن أن يساعد في علاج الأمراض الجلدية مثل حب الشباب والأكزيما. من ناحية أخرى ، يحتوي زيت الأوكالبتوس على رائحة منعشة ومنشطة يمكن أن تخفف من آلام العضلات وتحسن صحة الجهاز التنفسي. بالنسبة للأطفال ، يعتبر زيت اللافندر بديلاً مناسباً لزيت الأوكالبتوس ، لأنه لطيف وله تأثير مهدئ يمكن أن يعزز الاسترخاء والنوم. يستخدم الزيت الناقل ، مثل زيت جوز الهند ، لتخفيف الزيوت الأساسية لجعلها آمنة للتطبيق الموضعي. كما أنه زيت مغذي يمكنه ترطيب البشرة وتوفير فوائد إضافية. عند الجمع ، يمكن أن يوفر مزيج الزيت العطري هذا مع الزيت الناقل تجربة تدليك مريحة ومتجددة ، مع تقديم العديد من الفوائد الصحية أيضاً.

10. وصفة لمزيج زيت التدليك:

- 5 قطرات من الزعتر
- 4 قطرات من القرنفل
- 10 مل زيت زيتون / جوز الهند / زيت اللوز



مزيج من الزعتر والقرنفل مع الزيوت الحاملة مثل زيت الزيتون أو جوز الهند أو اللوز هو وصفة مثالية لتدليك مهدئ ومريح. يحتوي زيت الزعتر على الثيمول ، وهو عامل مطهر ومضاد للالتهابات قوي يساعد على تخفيف الألم وتقليل الالتهاب وتهديئة العضلات الملتهبة. من ناحية أخرى ، فإن زيت القرنفل غني بالأوجينول ، وهو مسكن طبيعي ومطهر يساعد على تخفيف الألم وتقليل التورم ومحاربة الالتهابات. عند مزجها بالنسب الصحيحة مع الزيوت الحاملة ، يمكن لهذه الزيوت أن تتغلغل بعمق في العضلات والمفاصل ، مما يوفر راحة طويلة الأمد من الألم والتصلب. لصنع زيت التدليك هذا ، ما عليك سوى خلط 5 قطرات من زيت الزعتر مع 4 قطرات من زيت القرنفل و 10 مل من الزيت الناقل المفضل لديك. دللي الزيت برفق على المنطقة المصابة باستخدام حركات دائرية والضغط برفق. زيت التدليك هذا مثالي للأشخاص الذين يعانون من آلام العضلات أو التهاب المفاصل أو تصلب المفاصل ، حيث يمكن أن يساعد في تحسين الحركة وتقليل الألم وتعزيز الاسترخاء.

IX. أنشطة الحصيرة والتوازن

تعد أنشطة الحصيرة واحدة من أهم أجزاء برنامج إعادة تأهيل مرضى إصابات الدماغ. يتم تضمين تمارين حصيرة في برنامج العلاج بمجرد السماح بحمل الوزن.

يتم تقديم أنشطة الحصيرة إلى:

- تسهيل التوازن
- تعزيز الاستقرار
- تعبئة وتقوية الجذع والأطراف.
- تدريب على الأنشطة الوظيفية

أنشطة الحصيرة المختلفة التي يتم تدريسها للمرضى هي:

1. التدحرج: لكي يكون التدحرج فعالاً ، يجب على المريض أن يتعلم تحريك الرأس والرقبة والطرف العلوي والطرف السفلي والجذع بطريقة متوازنة. هناك حاجة إلى المتداول لتحسين حركة السرير وتغيير الموقف بشكل مستقل. في البداية ، يتم تعليم المتداول للمريض في السجادة ولكن بعد ذلك يحصل المريض على الثقة لأدائه على السرير.

- العمل على دور عرضة من موقف ضعيف:
- المريض يكمن في موقف ضعيف.
- يثني المريض رأسه ورقبته وكتفه الأيمن.

- يتم تحريك الذراع اليمنى نحو الجانب الأيسر لخلق الزخم.
- يتم نقل زخم الذراع إلى الجذع والطرف السفلي.
- سيتم درجة النصف السفلي من الجسم إلى وضعية الانبطاح. ثني الورك والركبة سيسهل اللفة.
- يأخذ المريض كتفه الأيمن من الجانب الخلفي عن طريق وضع الوزن على الساعد الأيسر وبالتالي يتم توزيع الوزن على كلا الطرفين العلويين.
- المريض يكمن عرضة للإصابة.
- يمكن أيضا مساعدة التدحرج إلى الانبطاح عن طريق استخدام الوسائد تحت جانب واحد من الحوض أو الكتف إذا لزم الأمر. يتم تقليل عدد الوسائد في التقدم.



2. عرضة على المرفقين: هذا الموقف على أنشطة حصيرة تعطى للمريض يسهل السيطرة على الرأس والرقبة ويقوي العضلات الأمامية المسننة وغيرها من العضلات الكتفية. هذا الموقف مهم جدا لتدريب المريض على اكتساب الاستقرار أربع مرات والجلوس في المواقف.

عمل المريض:

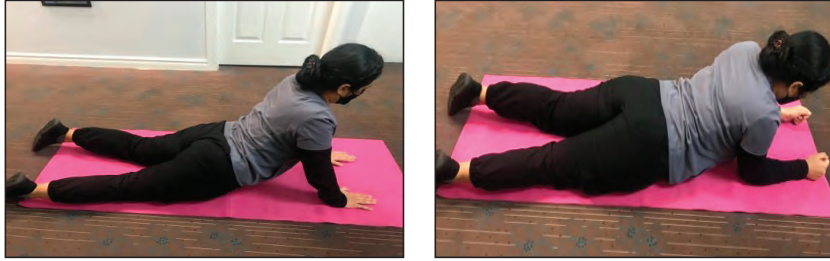
- يرقد المريض ويضع مرفقيه بالقرب من الجذع.
- يتم دفع المرفقين لأسفل أثناء رفع الرأس والجذع العلوي.
- الآن ، يجلب المريض الكوع إلى مستوى الكتف ويتم تحويل وزن الجسم من خلال المرفقين.



3. عرضة على اليدين: يتم إعطاء هذا الموقف لمرضى الشلل النصفي لأنه يتطلب عضلات صدرية قوية وعضلات دالية. ومع ذلك ، فإن هذا النشاط غير مناسب لجميع المصابين بالشلل النصفي حيث يتم إنتاج قعس مفرط. مطلوب وضعية الانبطاح في اليد للحصول على محاذاة وضعية أثناء الوقوف والتنقل والوقوف من الأرض باستخدام أجهزة التقويم والعكازات. وضع اليدين في هذا الوضع هو نفس وضع الضغط القياسي باستثناء أن الذراع يتم تدويرها بشكل جانبي.



4. وضع رباعي الأرجل: في هذا الوضع ، يقع الجذع أفقياً على الأرض ويتم توزيع وزن الجسم على كلتا اليدين والركبتين. ويسمى أيضاً موقف الركوع المعرض. هذا هو التسلسل الأول في أنشطة الحصيرة التي تسمح بحمل الوزن من خلال الوركين. يساعد هذا الموقف على بدء التحكم في عضلات الجذع السفلي والوركين. يمكن تحقيق هذا الموقف إما من وضعية الانبطاح على الكوع أو من وضعية الجلوس الطويلة.



لتولي الموقف من الجلوس الطويل:

المريض في الجلوس الطويل.

- يتم تحويل وزن الجسم من خلال اليدين بمرفقين ممتدين عن طريق تدوير الجذع.
- الآن ، من وضع الجلوس الجانبي ، ينتقل المريض إلى وضع رباعي عن طريق تحويل الوزن على اليدين.
- يتم تحقيق الموقف من خلال قوة الجذع المتاحة والزخم من الرأس والكتفين.

5. الركوع: من الصعب إدارتها للمريض الذي يعاني من عدم الاستقرار في الجذع. في هذا الموضع ، يتم رفع مركز الثقل ، والقاعدة صغيرة والجادبية تقع بالقرب من حافة القاعدة. هذا الموقف مهم لتعزيز التحكم في التوازن المستقيم. من الأفضل تحقيق هذا الموقف من الموضع الرباعي.

عمل المريض

- يحرك المريض اليد للخلف نحو الركبتين في وضعية الركوع.
- يتم ثني الركبتين بشكل أكبر.
- يتم إسقاط الحوض نحو الكعب.
- يجلس المريض على الكعب.
- يدعم المريض طرفه العلوي على كتف المعالج.
- من خلال الدفع بطرفه العلوي وتمديد رقبته ووركيه ، يرتفع المريض إلى وضع الركوع.





6. الركوع بأربع نقاط: اركع على الأرض وضع يديك بشكل مسطح على الأرض حتى تكون في وضع الزحف. اقبض قاع الحوض وارفع ساقا واحدة مع رفع الذراع المقابلة. استمر لبضع ثوان ، وعد إلى وضع البداية ، وكرر مع الذراع والساق المعاكسة. كرر لمجموعتين إلى ثلاث مجموعات من 10 عدات لكل منهما.

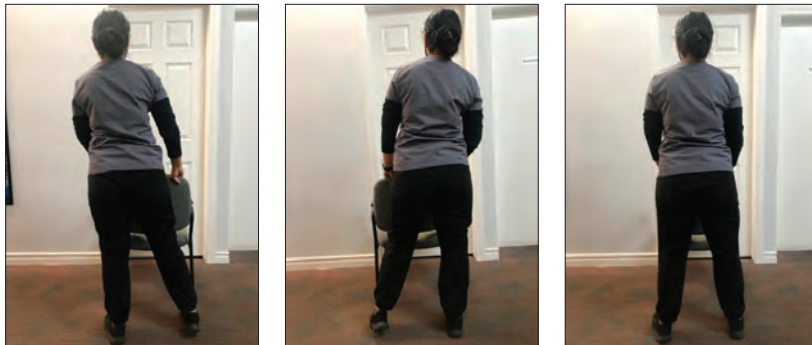
ما هي تمارين التوازن؟

تمارين التوازن هي تمارين يصفها أخصائي العلاج الطبيعي لتحدي توازنك لتحسينه. سوف تتحدى تمارين التوازن نظام الجسم الدهليزي والجهاز العضلي الهيكلي. وهي تهدف إلى تحسين قدرة الجسم على الحفاظ على الموقف ومركز الثقل وتحسين وقت رد فعل العضلات واستقبال الحس العميق المشترك (قدرة الجسم على التعرف على مكان المفاصل والأطراف).

فوائد تمارين التوازن؟

إذا كنت تعاني من مشاكل في التوازن ، فسيكون برنامج تقييم العلاج الطبيعي وتمارين التوازن مفيدا لك. هناك العديد من الفوائد لتمارين التوازن وهي:

- تحسين التوازن الثابت
- تحسين التوازن الديناميكي
- تحسين استقبال الحس العميق للمفاصل
- تحسين وقت رد فعل العضلات - زيادة قدرة الجسم على الاستجابة لتحقيق التوازن بين المواقف الصعبة
- تقليل مخاطر السقوط
- وظيفة محسنة - يمكن القيام بالمهام خارج قاعدة الدعم دون مخاطر
- انخفاض تعويض العضلات - يمكن أن تصبح العضلات مفرطة النشاط للتعويض عن ضعف التوازن
- تحسين التنقل - سيؤدي تحسين التوازن إلى زيادة التنقل وتحسين كفاءة الطاقة.



تحولات الوزن: قف مع مباعدة قدميك بعرض الورك ووزنك موزعا بالتساوي على كلا الساقين. انقل وزنك إلى جانبك الأيمن ، ثم ارفع قدمك اليسرى عن الأرض. شغل هذا المنصب إذا كان بإمكانك الحفاظ على شكل جيد ، حتى 30 ثانية. ارجع إلى وضع البداية وكرر على الجانب الآخر. مع تحسن رصيدك ، قم بزيادة عدد مرات التكرار.

الوقوف بساق واحدة: قف مع مياعدة قدميك بعرض الورك وتوزيع وزنك بالتساوي على كلا الساقين. ضع يديك على الوركين. ارفع ساقك اليسرى عن الأرض وثنيها للخلف عند الركبة. شغل هذا المنصب إذا كان بإمكانك الحفاظ على شكل جيد ، حتى 30 ثانية. ارجع إلى وضع البداية وكرر على الجانب الآخر. مع تحسن رصيدك ، قم بزيادة عدد مرات التكرار. للتنوع ، مد يدك بقدمك قدر الإمكان دون لمس الأرض. لمزيد من التحدي ، توازن على ساق واحدة أثناء الوقوف على وسادة أو أي سطح آخر غير مستقر.



تمرين رومبيرغ: قف مع كرسي أمامك وجدار خلفك. إذا بدأت في السقوط ، يمكنك استخدامها للحصول على الدعم. ضع قدميك معا وذراعيك إلى جانبك. شغل هذا المنصب لمدة 30 ثانية.



الوقوف جنباً إلى جنب: قف خلف كرسي ، قريبا بما يكفي بحيث يمكنك الوصول إلى الكرسي والإمساك بكلتا يديك إذا لزم الأمر. ضع القدم اليمنى أمام القدم اليسرى ، مباشرة أمام الأخرى ، مع لمس الكعب الأيمن لأصابع القدم اليسرى. فكر في وضعها كما لو كنت تحاول المشي على عارضة توازن. من الجيد تماما فصلها / تداخلها قليلا إذا لم تتمكن من تقريبها من بعضها البعض. اعمل على موازنة هذا الموقف واستمر لمدة 30 - 45 ثانية ، مع الحفاظ على الرأس لأعلى والبطن مشدودا والكتفين للخلف. كرر مع القدم اليسرى ، 30 - 45 ثانية في هذا الموقف.



الرفاق: قف خلف الكرسي مع مباعدة القدمين بعرض الكتفين. ارفع الرأس ، وحافظ على شد البطن ، والكتفين للخلف. ارفع ساقك اليمنى ببطء إلى الجانب إلى أعلى مستوى تشعر بالراحة. أعد ساقك اليمنى للأسفل لتلمس الأرض. أداء 10 إلى 15 ركلة على كل ساق. كرر مع الساق اليسرى.



رفع ركلة الساق الواقفة: قف خلف كرسي مع مباعدة القدمين بعرض الكتفين ، ولمس ظهر الكرسي بأصابعك. الرأس لأعلى ، والبطن مشدود ، والكتفين إلى الوراء. تعال إلى كرة قدمك أو أصابع قدميك بقدر ما تشعر بالراحة. استمر لمدة 30-45 ثانية واعمل على تحقيق التوازن في هذا الموقف. كرر 10 إلى 15 مرة.



الوصول إلى الموقف الضيق: ابدأ بقدميك معا ، أو بالقرب من بعضهما البعض قدر الإمكان مع الشعور بالاستقرار. قف منتصباً ومد يده للأمام بيد واحدة مع التمسك بمنضدة أو سطح صلب من أجل السلامة. أذرع بديلة عندما تصل إلى الأمام. التقدم من خلال الوصول بكلتا يديه إلى الأمام. يمكنك جعل هذا الأمر أكثر صعوبة من خلال الوصول إلى الجانب أو في اتجاهات مختلفة. أداء 10 يصل مع كل ذراع. كرر 2 - 3 مرات.

مسيرات الوقوف: قف مع مباعدة قدميك بعرض الكتفين. أثناء التمسك بسطح منضدة أو ثابت ، ارفع ساقاً واحدة في حركة مسيرة. أرجل بديلة. ركز على الحركات السلسة والخاضعة للرقابة وحافظ على طول جسمك لتجنب الميل من جانب إلى آخر. يمكنك جعل هذا التمرين أكثر صعوبة عن طريق ترك العداد أو الكرسي. أداء 20 مسيرة (10 على كل ساق). كرر 2-3 مرات.



تصعيد: استخدم خطوة ، ويفضل أن يكون ذلك مع درابزين أو بالقرب من الحائط ، لاستخدامها كدعم. تصعيد مع ساقك اليمنى. ارفع ساقك اليسرى للانضمام إليها. تنحى مرة أخرى وعد إلى وضع البداية.



X. التدريب على المشي

المشي بعد إصابة الدماغ هو هدف مشترك أثناء إعادة التأهيل. كثير من الناس الذين نجوا من إصابات الدماغ حريصون على تحسين مشيتهم ، أو طريقة المشي ، لاستعادة الاستقلال والشعور بالثقة مع أنشطة الحياة اليومية مرة أخرى.

لمساعدتك على استعادة القدرة على المشي بمفردك ، سيشرح هذا الدليل بعض التحديات عند تعلم المشي مرة أخرى بعد إصابة الدماغ (TBI) جنباً إلى جنب مع الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسين المشي.

لماذا تؤثر إصابة الدماغ على مهارات المشي؟

- مشاكل التوازن. يعاني ما بين 30٪ و 65٪ من الناجين من إصابات الدماغ الرضحية من مشاكل في التوازن. يمكن أن تنبع هذه من مجموعة من المشكلات بما في ذلك ضعف العضلات وتلف الأذن الداخلية وتلف المخيخ ، والذي يلعب دوراً في الحفاظ على التوازن.
- تلف القشرة الحركية الأولية. القشرة الحركية الأولية مسؤولة أيضاً عن تنسيق حركات العضلات. إذا تسببت إصابة الدماغ في تلف هذه المنطقة ، فإن الأنشطة التي تنطوي على مجموعات عضلية متعددة ، مثل المشي ، يمكن أن تضعف.
- التشنج. عندما تعطل إصابة الدماغ الاتصال بين الدماغ والعضلات ، لم يعد بإمكان الدماغ إرسال إشارات إلى العضلات تخبرها بموعد الانقباض. نتيجة لذلك ، يمكن أن يحدث التشنج وضيق العضلات ، مما يجعل المشي بعد إصابة الدماغ أكثر صعوبة.

اعتبارات السلامة أثناء المشي:

- أداء نظافة اليدين.
- تحقق من الغرفة لاتخاذ احتياطات إضافية.
- قدم نفسك للمريض.
- قم بتأكيد هوية المريض باستخدام معرفين للمريض (على سبيل المثال ، الاسم وتاريخ الميلاد).
- استمع وانتبه إلى إشارات المريض.
- ضمان خصوصية المريض وكرامته.
- تقييم ABCCS / الشفط / الأكسجين / السلامة.
- تأكد من وضع الأنابيب والمرفقات بشكل صحيح قبل الإجراء لمنع الإزالة العرضية.
- أحضر الأجهزة المساعدة المطلوبة والأحذية المناسبة.

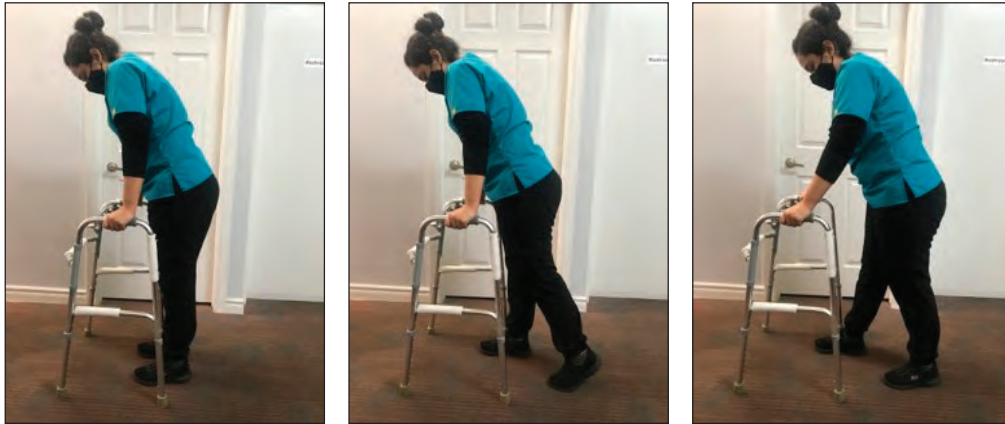
استخدام الأجهزة المساعدة: يتم إعطاء الأجهزة المساعدة (ADs) لأولئك الذين يجدون صعوبة في الحفاظ على التوازن أثناء المشي أو صعوبة في رفع أحد الأطراف بسبب إصابة الدماغ. تشمل العوامل الأخرى التي تتطلب استخدام مرضى الزهايمر فقدان الإدراك في الساقين ، وضعف الساقين ، والألم أثناء المشي ، وتاريخ السقوط ، من بين مؤشرات أخرى. يتم تعيين ADs مختلفة لكل مريض اعتماداً على شدة حالتهم ومقدار الدعم الإضافي الذي يحتاجون إليه.

تعرض القائمة التالية الإعلانات من الأقل دعماً إلى الأكثر دعماً.

- قصب مستقيم
- عكازات لوفستراند
- العكازات الإبطية مشوا
- أشرطة متوازية

التدريب باستخدام الأجهزة المساعدة:

نمط من نقطتين: ويشمل استخدام عكازين أو عصا واحدة على جانبي الجسم. في هذا النمط ، يتم تحريك عكاز واحد والساق المقابلة للعكاز في انسجام تام. على سبيل المثال ، إذا تم تحريك العكاز الأيمن للأمام ، فإن الساق اليسرى ستتقدم معه. يتطلب نمط المشي هذا مستوى عالٍ من التنسيق والتوازن.



نمط مشية آخر من نقطتين هو نمط النقطتين المعدل. في هذا النمط ، لا يوجد سوى استخدام عكاز أو عصا واحدة على الجانب المقابل للساق المصابة ، وبالتالي لا يمكن أن يكون هناك أي قيود على تحمل الوزن ولكنها تستخدم أكثر لتوفير توازن إضافي. بالنسبة لهذا النمط ، يتحرك AD في وقت واحد مع الساق المصابة.

نمط من ثلاث نقاط: وهذا يتطلب من المريض أن يكون لديه توازن جيد وكذلك الأطراف العلوية القوية. [1] يجب استخدام مشاية أو عكازين ، حيث لا يمكن إجراء هذا النمط باستخدام عصا واحدة. بالنسبة لهذا النمط ، يتم تطوير AD أولاً ، ثم يتم تحريك الساق غير المصابة لأعلى حيث يتم دعم الجسم على AD. يمكن رفع الساق غير المصابة لتكون مستوية مع AD (التأرجح إلى) أو رفعها لتكون قبل AD (التأرجح من خلال).



هناك أيضا نمط مشي معدل من ثلاث نقاط يمكن استخدامه. يتطلب هذا النمط أيضا استخدام 2 عكازات أو مشاية ولكنه أبطأ وأكثر استقرارا من نمط المشي ثلاثي النقاط. في النمط المعدل ، يتم تطوير AD أولا ، تليها الساق المصابة التي لها حالة PWB ، ثم يتم تحريك الساق غير المصابة لأعلى. وبالمثل ، تم أيضا وصف نمط مشية من أربع نقاط. تماما كما هو الحال في نمط المشي ثلاثي النقاط ، قد يستخدم المريض نمطا متأرجحا أو متأرجحا.



المشي بمساعدة شخص واحد: يجب على المريض استخدام المساعدة على الجانب "الجيد" إن أمكن. يجب أن يساعد مقدم الرعاية في الجانب "السيئ". استخدم قبضة الإبهام إلى الإبهام - ضع يدك اليمنى (راحة اليد لأعلى) في اليد اليمنى للمريض (راحة اليد لأسفل) (أو اليد اليسرى إلى اليد اليسرى حسب المريض والمساحة). استخدم حزام بنطلون ثابت أو يفضل حزام نقل لدعم المريض. مد يده عبر ظهر المريض للإمساك بالحزام. لا ترفع الحزام. ابق بجانب المريض لتقديم الدعم مع قبضة الورك واليد. ابتعد عن الكرسي فقط بمجرد التأكد من قدرة المريض على التوازن. حافظ على الاتصال وقدم فقط قدر الدعم الذي يحتاجه المريض: رفع قبضة يدك سيسمح للمريض بدعم أقل منك. خفض قبضة يدك سيسمح للمريض

من الحصول على مزيد من الدعم منك (مثل العصا)



المشي بمساعدة شخصين: قلل الاحتكاك والوزن باستخدام حزام النقل. اجلب الأرداف إلى الأمام على الكرسي. وضع أقدام العميل لتلقي الوزن (قدم قوية للأمام). انحي الجزء العلوي من الجسم للأمام لرفع الأرداف عن الكرسي. بدء صخرة الجسم لخلق الزخم. احصل على مساعدة العميل عن طريق الضغط على الكرسي باليدين. تأكد من منحهم الوقت المناسب بعد خروجهم من الكرسي للارتقاء إلى مستواهم الضروري للسماح لهم بتحديد ما إذا كانوا قادرين جسدياً على المشي. دع العميل يرتفع ، ثم أعد وضع أنفسكم لبدء المشي. يبدأ الزخم الذي تم تحقيقه مع صخرة الجسم ، ويساعد على الحركة ، وسيسمح للعميل بالتقدم من الكرسي (وليس لأعلى). قم بالتحميل إلى الجزء الخلفي من الكرسي عن طريق الدفع من خلال قدمك الطرفية وتحويل وزن جسمك كوحدة إلى قدم البداية.



بعد ذلك ، ادفع من خلال قدمك البداية وقم بتحويل وزن جسمك كوحدة إلى قدمك النهائية. يتم ترحيل القوة من خلال جسمك وذراعيك إلى حزام النقل مما يسمح للعميل بالتقدم من الكرسي. تأكد من عدم التحول ؛ حافظ على نوبتك على طول خط أفقي طوال فترة الحركة. توقف مؤقتاً واسمح للعميل بالوقت لتلقي وزنه واستقراره. الآن أعد وضع نفسك لتسير مع العميل من خلال وضع نفسك في موقف جنباً إلى جنب. يجب أن تتكيف قدمك النهائية مع كل خطوة متزامنة مع العميل بينما تتحرك قدمه الأمامية للأمام.

XI. العلاج بالتدليك:

التدليك مريح للغاية ويحفز الدورة الدموية ، ولكنه يمكن أن يكون أيضاً بمثابة وعاء لتقديم خصائص الأعشاب المعززة للصحة. في الأيورفيدا ، لا تقل الزيوت التي نستخدمها للتدليك أهمية عن التدليك نفسه ، حيث تم تصميم المزيج ليغرق في الجلد ويقدم الدعم للقلق.



فوائد التدليك

من خلال زيادة تدفق الدم والليمفاوية في جميع أنحاء الجسم ، يوفر التدليك الذاتي العناصر الغذائية العلاجية لمفاصلنا مع إرخاء العضلات المحيطة بها ، وبالتالي تحسين سلامتها ومرونتها ونطاق حركتها. هذه الفوائد مهمة بشكل خاص للحفاظ على وظائف المفاصل التي تعاني من الكثير من البلى بمرور الوقت ، مثل تلك الموجودة في المعصمين والكاحلين والوركين. يساهم التدليك الذاتي أيضا في إصلاح هذه الأنسجة عن طريق زيادة عدد خلايا الدم الحمراء المنتشرة التي تحافظ على تزويد الأنسجة بالأكسجين.

بالإضافة إلى إفادة مفاصلنا وعضلاتنا ، فإن التأثير الإيجابي للتدليك على الدورة الدموية يدعم انخفاض ضغط الدم وزيادة كفاءة وظائف القلب. من خلال تحفيز تدفق الليمفاوية ، قد يساعد التدليك ليس فقط في تعزيز عملية التمثيل الغذائي عن طريق إزالة الفضلات بكفاءة من الجسم ولكن أيضا تقليل الوذمة المرتبطة بارتفاع ضغط الدم الرئوي. إن تحسين الدورة الدموية لكل من الدم والليمفاوية يعزز الرفاهية من خلال تنشيط الدماغ وتقوية جهاز المناعة.

امتصاص الزيت من خلال الجلد:

الجلد هو أكبر عضو في الجسم وأي شيء نطبقه على بشرتنا يتم امتصاصه في مجرى الدم. عندما يتم تطبيق الزيوت الأساسية على الجلد يتم امتصاصها والسفر في جميع أنحاء الجسم عبر مجرى الدم. وهذه الطريقة يكونون قادرين على تقديم مجموعة من الفوائد لأجهزة الجسم وأعضائه. يتم زيادة الامتصاص عن طريق التدليك ، لأن هذا يزيد من الدورة الدموية في تلك المنطقة من الجسم. يمكن أن يكون للحرارة تأثير مماثل ، مما يسمح بامتصاص أفضل للجزيئات في الزيت.

العوامل التي تزيد من امتصاص الجلد

- يمكن أن تؤثر عوامل مختلفة على امتصاص الزيوت الأساسية من خلال الجلد. إذا قمت بتدليك المنطقة أولا ، فستزيد الدورة الدموية في تلك المنطقة ، مما يؤدي إلى زيادة امتصاص الزيوت الأساسية. وبالمثل ، ستزيد الحرارة من الدورة الدموية وبالتالي تعزز الامتصاص.
- أفاد بعض الباحثين أن الزيوت الأساسية قد يتم امتصاصها بسهولة أكبر من مواقع الجلد مع تركيزات أكبر من الغدد العرقية وبصيلات الشعر ، مثل الأعضاء التناسلية والرأس والأخمصين والنخيل والإبطيين.
- نفاذية الجلد هي عامل في كيفية امتصاص الزيوت الأساسية. الجلد الرقيق ، مثل خلف الأذنين وداخل الرسغين نافذ للغاية.
- سوف تمتص راحتنا اليدين والقدمين والإبطيين وفروة الرأس جزيئات الزيت بسهولة أكبر من الذراعين والساقين والبطن والظهر وما إلى ذلك.
- تنظيف مسام الجلد الخالية من الأوساخ يحسن أيضا الامتصاص. عامل آخر يجب مراعاته عند تطبيق الزيوت الأساسية على بشرتنا هو لزوجة الزيت الناقل الذي يتم فيه تخفيف الزيت العطري.
- هناك عامل آخر يجب مراعاته عند تطبيق الزيوت الأساسية على بشرتنا وهو لزوجة الزيت الناقل الذي يتم فيه تخفيف الزيت العطري.
- اللوز الحلو وزيت جوز الهند المجزأ وزيت بذور العنب أقل لزوجة ويخترق الجلد بسهولة. لا تقدم الزيوت السميكة مثل الأفوكادو أو زيت الزيتون أفضل مستوى اختراق.

التدليك بزيت الأعشاب

حاول القيام بهذا الروتين في الصباح ليوم حيوي ، أو قبل النوم للحصول على نوم أكثر راحة.

- ضع حوالي 1/2 كوب زيت في زجاجة. ضع زجاجة الزيت في قدر من الماء الساخن حتى يصبح الزيت دافئا بشكل لطيف. يمكنك أيضا تجربة بعض الطرق البديلة لتسخين زيت التدليك إذا كنت تفضل ذلك.



- اجلس أو قف بشكل مريح في غرفة دافئة ، على منشفة لا تمنع في تدميرها بتراكم الزيت.
- ضع الزيت بسخاء على جسمك بالكامل.



- قم بتدليك الزيت في جسمك ، بدءاً من الأطراف والعمل باتجاه منتصف جسمك. استخدم ضربات طويلة على الأطراف وضربات دائرية على المفاصل. تدليك البطن والصدر في حركات دائرية واسعة ، في اتجاه عقارب الساعة. على البطن ، اتبع مسار الأمعاء الغليظة ، وتحرك لأعلى على الجانب الأيمن من البطن ، ثم عبرها ، ثم لأسفل على الجانب الأيسر.
- تدليك الجسم لمدة 5 - 20 دقيقة.
- دع الزيت لمدة 5 - 10 دقائق. لا تخطي هذه الخطوة ، لأن الفوائد الأعمق تعتمد على امتصاص الجسم للزيت والأعشاب. يستغرق الزيت بضع دقائق لاختراق أعماق طبقات الجلد ، وعدة دقائق أخرى حتى يخترق أنسجة الجسم الداخلي. هذا هو الوقت المناسب لإعداد بعض الشاي أو ممارسة بعض التنفس العميق.
- يمكنك الاستمتاع بحمام دافئ أو دش بعد المساج. عندما تخرج من الحمام ، جفف المنشفة. ارتد زوجاً من الجوارب القطنية لحماية بيئتك من الزيت المتبقي على قدميك.



تصف نصوص الايورفيدا القديمة فوائد التدليك للجسم كله ، ولكنها تحدد على وجه التحديد فوائد تطبيق الزيت على فروة الرأس والأذنين واليد والقدمين. نظراً لأن الأيورفيدا تعتبر فروة الرأس والأذنين والقدمين خرائط تمثل الجسم كله ، فإن تدليك هذه المناطق يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على أجزاء وأنظمة الجسم الأخرى.

تدليك فروة الرأس

يعد تدليك فروة الرأس والشعر بالزيت الدافئ الممزوج بالأعشاب الصديقة للشعر طريقة رائعة لتغذية فروة الرأس. كما أنه يريح عقلك وجهازك العصبي ، ويعزز النوم السليم ، وقد يساعد ذاكرتك أيضاً.

التدليك بالزيت الدافئ ، الذي يتم مرة واحدة في الأسبوع ، له الفوائد التالية:

- يعمل على ترطيب فروة الرأس ، مما يساعد على منع التقشر وفروة الرأس الجافة والحكة.
- يساعد على تعزيز الدورة الدموية في منطقة الرأس والرقبة. عندما تكون فروة الرأس "ضيقة" من الإجهاد ، يتم إعاقة الدورة الدموية ونمو الشعر.
- يساعد على تقوية جذور الشعر ويغذي خصل الشعر ، ويعزز نمو الشعر الجديد ويقوي الشعر الموجود.
- يساعد التدليك على استرخاء فروة الرأس والعضلات في منطقة الرقبة.
- تهدئة وتنشيط أعضاء الحس.
- يقلل بشكل طبيعي ولطيف من تجاعيد الوجه.



زيوت مفيدة لتدليك فروة الرأس يمكن أن تكون الزيوت الحاملة / الأساسية مفيدة للغاية في العناية بالشعر لأنها تؤثر على الغدد الدهنية ويمكن أن تطبيع وظائفها. تتغلغل الزيوت بعمق في جذع الشعرة والبصيلات وتساعد على إنتاج شعر صحي لامع وتشجع نمو شعر جديد. جوز الهند والجوجوبا واللوز والأفوكادو والزيتون رائعة كزيوت أساسية لتدليك فروة الرأس.



• زيت جوز الهند صلب في درجة حرارة الغرفة ويذوب عن طريق تسخينه في يدك. يحتوي هذا الزيت على خصائص مضادة للبكتيريا والفطريات ، ورائع لحالة فروة الرأس الجافة والشعر الجاف.



• زيت الجوجوبا ليس في الواقع زيتا ولكنه شمع سائل غير دهني. إنه شديد الاختراق ويساعد على إذابة الزهم لفتح المسام مما يوفر بيئة صحية لفروة رأسك.



• يساعد زيت اللوز الحلو على تقوية الشعر ويساعد التدليك المنتظم على تحفيز نمو الشعر.



• كل من الأفوكادو وزيت الزيتون غنيان بالفيتامينات المغذية وهما خياران ممتازان لتحسين تدفق الدم إلى فروة الرأس وتحفيز نمو الشعر.



كيفية تدليك فروة رأسك وشعرك

- صب بعض الزيت في وعاء وتسخين الزيت عن طريق وضع الوعاء في بعض الماء الساخن. يجب أن يكون الزيت دافئا ولكنه مريح عند اللمس ، أو قم بتسخين القليل من الزيت عن طريق فرك يديك معا.
- باستخدام ضمادات أصابعك ، ضع الزيت في فروة رأسك باستخدام حركات دائرية. الحركات البطيئة والمتعمدة تبعث على الاسترخاء بينما تساعد الحركة القوية على تعزيز الطاقة والدورة الدموية.
- ضعي الزيت شيئا فشيئا على أجزاء مختلفة من فروة رأسك ، مع تقسيم شعرك حسب الحاجة.
- قم بتغطية فروة رأسك بالكامل ، وصولا إلى الجانبين إلى أذنيك وفي الخلف إلى رقبتيك.
- اترك الزيت لمدة 30 - 60 دقيقة على الأقل ، لفترة أطول إذا استطعت.
- بعد التدليك ، اغمس منشفة في الماء الساخن ، واعصرها ، ولفها حول رأسك لمزيد من التكييف وتنعيم الشعر.
- يمكنك حتى ترك الزيت طوال الليل وضع منشفة سميكة على وسادتك لحماية أغطية السرير.
- يغسل بشامبو طبيعي لطيف.

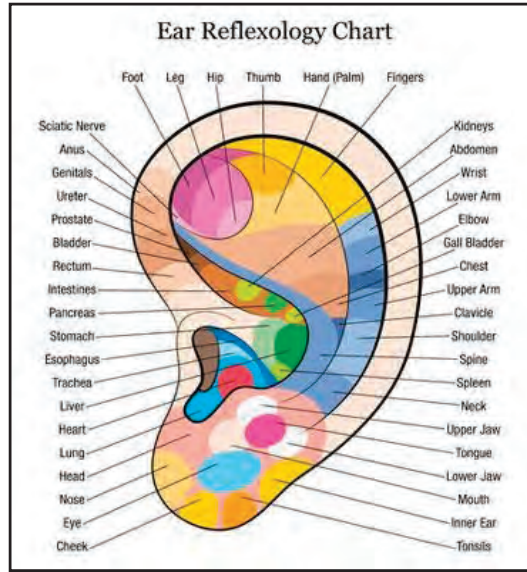


تدليك الأذن

الأذان هي موطن لبعض نقاط العلاج بالابر القوية بشكل لا يصدق والتي يمكن أن تحفز العديد من الفوائد. بسبب تناولها المستمر للأصوات والمحفزات ، يمكن أن تصبح الأذنين غير متوازنة بسهولة. يعمل تدليك الأذن أو تدليك الأذن ، المعروف أيضا باسم العلاج الأذني ، على تخفيف التوتر عن طريق تحفيز نقاط ضغط الأذن هذه. أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل تدليك الأذن معروفا أيضا بقوة لا تصدق هو أن جلد الأذنين أنفسهم حساس بشكل خاص بسبب وجود عدد كبير من النهايات العصبية للأذن وخاصة شحمة الأذن. ينتج عن تدليك الأذن الاستجابات والفوائد التالية:

• الأحاسيس العصبية التي يتردد صداها في الجسم كله

- الشعور بالسعادة من نقل الإندورفين الإيجابي
- تعزيز جهاز المناعة من تحفيز الحواس
- تحسين جودة البشرة من البشرة المحفزة
- استرخاء الأحاسيس من اللمسة العلاجية للتدليك.



كيف نفعل تدليك الأذن

فرك الحواف الخارجية للأذن. ضع الجزء العلوي من الأذن بين السبابة والإبهام ، وافرك الإصبع ذهابا وإيابا وأنت تشق طريقك لأسفل حافة الأذن. يحفز الفرك النهايات العصبية للأذن وسيزيد من تدفق الدم إلى المنطقة ، مما يجلب الدم إلى الرأس ويجعلك تشعر بمزيد من اليقظة واليقظة.

سحب الأذن

للاسترخاء سحب الأذن ، يمكنك البدء إما في الجزء العلوي من الأذن أو في الفص. ضع غضروف الأذن بين الإبهام والسبابة ، وأمسك الأذن برفق واسحبها للخارج بعيدا عن رأسك ، واترك الأذن تنزلق عبر أصابعك حتى يتم تحريرها. احرص على الوصول إلى البقعة خلف الأذن حيث تلتصق الأذن بجانب رأسك قبل الابتعاد برفق. هذا الجزء خلف أذنك حساس بشكل خاص لأنه لا يتم لمسه كثيرا. اعمل في طريقك حول الأذن والظهر للحصول على حركة رائعة لتخفيف التوتر.



تدليك شحمة الأذن

هناك عدة طرق لتدليك فصوص الأذن. جرب بعض حركات التدليك هذه لترى ما تفضله.

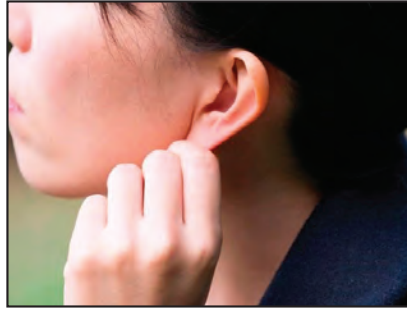
حركات دائرية

ضع السبابة والإبهام حول شحمة أذنك. حافظ على السبابة ثابتة ، حرك إبهامك بحركة دائرية حول الفص. الآن ، افعل الشيء نفسه مع السبابة بدلا من ذلك ، مع الحفاظ على الإبهام ثابتا. (قد يساعدك أن تتخيل أن لديك ثقب في الأذن وأنت تفرك حول الثقب الثاقب.)



سحب الفص

بدءاً من أسفل الأذن ، اسحب الفص لأسفل برفق وأثناء العمل على طول شحمة الأذن ، اسحب المزيد والمزيد للخارج وبعيدا عن الرأس.



القرص أو الضغط

يعرف هذا بشكل رسمي باسم العلاج بالابر ، أو التدليك البؤري المطبق على نقاط الضغط. حول الفصوص يمكن أن يكون هذا فعالاً للغاية ، ومن السهل جدا القيام به. اضغط على حافة شحمة أذنك بين السبابة والإبهام وشق طريقك حول حافة الفص. يمكنك حتى تمديد هذه الحركة لأعلى حول حافة الأذن الكاملة. يمكنك أيضا الضغط أو الضغط بحركة دائرية حول الجزء اللحمي من الفص.



تمسيد الأذن

يمكن أن تكون حركات التدليك الأخف قوية بشكل لا يصدق في تحفيز النهايات العصبية في أجزاء معينة من الجسم. حاول تتبع الخطوط العريضة لأذنك ، وتتبع المنحنيات الداخلية لغضروف أذنك ، والتمسيد حول الأذن بأكملها مرة واحدة بالأجزاء اللحمية من أطراف أصابعك. يمكنك أيضا ضرب البقعة خلف الأذن من أعلى إلى أسفل حيث تنضم الأذن إلى الرأس للحصول على تأثير استرخاء رائع.



البقعة خلف الأذن

هذا الجزء من الأذن كما ذكرنا سابقا لديه حساسية عالية قليلا لأنه يصعب الوصول إليه وبالتالي يتم لمسه بشكل أقل. كما أن الجلد خلف الأذن ليس قاسيا مثل أجزاء أخرى من الجسم لأن هذه المنطقة محمية من الأذن نفسها وهذا يجعلها أيضا أكثر حساسية. يمكن بالمثل ضرب هذه البقعة خلف الأذن والضغط عليها وسحبها وقرصها لتقديم أحاسيس جميلة. قم بضرب الثنية برفق لأعلى ولأسفل حيث تنضم الأذن إلى الرأس



تحريك الأذن بالكامل

تغطية الأذن براحة اليد والضغط للداخل ، قم بتدوير راحة اليد بالكامل (مع الأذن بأكملها) بحركة دائرية. سيعطي هذا أيضا جانبا طفيفا من تدليك الرأس ، ويطلق الإندورفين وإحساس جميل بالاسترخاء.

ما هو تدليك القدم؟

علم المنعكسات هو تطبيق الضغط على مناطق القدمين. علم المنعكسات مريح بشكل عام وقد يساعد في تخفيف التوتر. النظرية وراء علم المنعكسات هي أن مناطق القدم تتوافق مع أعضاء وأنظمة الجسم. يعتقد أن الضغط المطبق على القدم يجلب الاسترخاء والشفاء إلى المنطقة المقابلة من الجسم.

إنه يحفز الدورة الدموية ، ويحسن العصب وإمدادات الدم إلى مناطق الجسم المزدحمة. التفكير لا يمكن أن يضر. إنه يساعد فقط على إعادة الجسم إلى حالة التوازن من خلال إعادة الجسم إلى موارده من خلال تحسين الدورة الدموية.

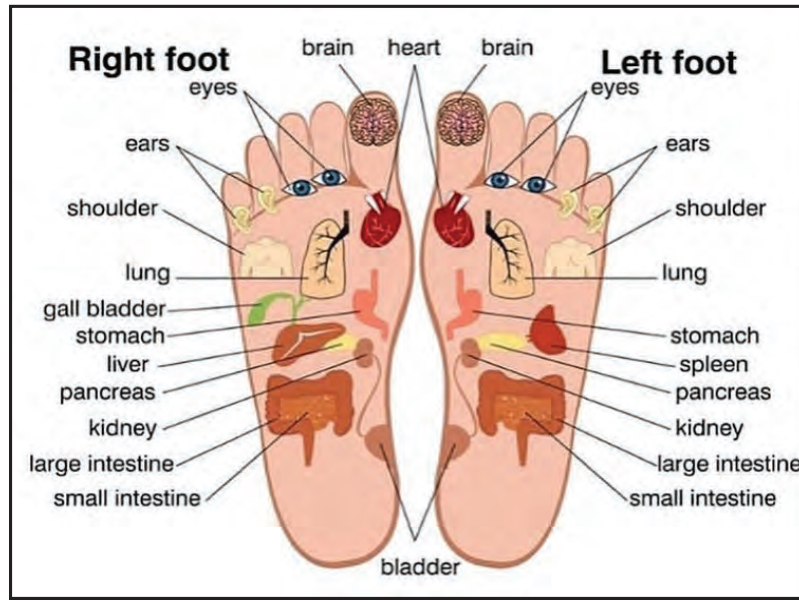
كيف يعمل علم المنعكسات في إصابات الدماغ؟

بالنسبة للمرضى الذين يعانون من قلة الحركة أو انعدامها ، من الأهمية بمكان ضمان تحفيز ثلاثة أنظمة رئيسية الدورة الدموية ، والقضاء ، والمناعة - لتشجيعهم على العمل بأكبر قدر ممكن من الفعالية. إنه يعمل على العديد من المستويات وكونه علاجاً شاملاً ، فإنه يتعامل مع الجانب العقلي / العاطفي للأشياء بقدر ما يتعامل مع الجسم المادي. سيبدأ المرض المطول أو الإصابة أو الاضطراب العاطفي بمرور الوقت في تغيير قدرة الجسم على العمل بفعالية. بعبارة بسيطة ، يمكن أن يسبب الألم والإصابة على المدى الطويل الاكتئاب ، ويمكن أن تبدأ الحالة الذهنية غير السعيدة في إظهار نفسها في الأمراض الجسدية. هذا هو المكان الذي يعمل فيه علم المنعكسات على مستوى خفي. يتمتع الجسم والعقل بقدرة رائعة على الشفاء وأحيانا يكون القليل من التحفيز هو كل ما هو مطلوب لمساعدته على تذكر ما يعرفه ويحتاج إلى القيام به ، ليعمل بأفضل ما يمكن.

يظهر تحسنا ملحوظا في قدرة المشاركين على المشي واستخدام أيديهم وأذرعهم ، بالإضافة إلى تحسينات في الكلام. يمكن للعلاج الانعكاسي للقدم استعادة وظائف المخ التالفة وإحياء أداء الأطراف والكلام للمرضى الذين يعانون من عقابيل التخثر الدماغي. كما اقترح أن العلاج الانعكاسي للقدم مفيد في الوقاية من تجلط الدم الدماغي ، وكذلك في العلاج.

خطوات إجراء تدليك القدم:

1. فهم مناطق التفكير الانعكاسي: عند إجراء علم المنعكسات ، من الضروري معرفة مكان ردود الفعل على القدمين التي تتوافق مع كل طرف وعضو وغدة في جسمك. عندما تضغط على هذه النقاط المحددة ، فإنك تحفز الطرف أو العضو أو الغدة المقابلة. يؤدي إشراك طرف منطقة معينة عن طريق الضغط على مكان على القدم إلى تنشيط قوة شفاء الجسم لتلك المنطقة بأكملها.



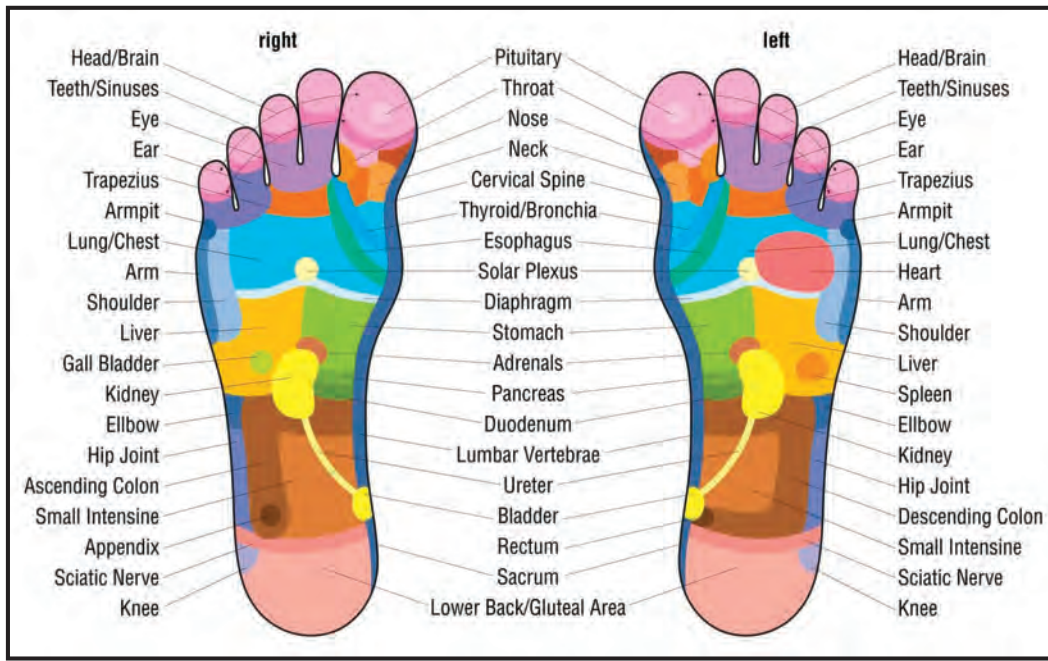
2. اضغط على نقاط الانعكاس: عندما تحدد المنطقة التي تريد الانخراط فيها ، ابحث عن نقاط الانعكاس الصحيحة على قدمك من خلال النظر إلى الرسم البياني أو التشاور مع أخصائي علم المنعكسات. لإصابة الدماغ تقع المنطقة تحت إصبع القدم الكبير. ضع ضغطا لطيفا على المنطقة. الضغط الذي تطبقه على هذه البقع سيحفز جسمك على إنتاج الإندورفين الذي يقطع دورة الألم ويخفف التوتر.



تدليك القدمين

يمارس تدليك القدم في العديد من الثقافات لعدة قرون كوسيلة لتعزيز الصحة والرفاهية. اليوم ، يستخدم الملايين حول العالم تدليك القدم كشكل من أشكال الطب التكميلي والبدلي. يمكن أن يكون تدليك قدميك تجربة استرخاء عميقة ، خاصة عند إجراؤه جنبا إلى جنب مع تدليك فروة الرأس في الليل قبل النوم. تشمل بعض فوائد تدليك القدم ما يلي:

- توفير الراحة لآلام القدمين
- تقوية القدمين
- تعزيز الرؤية
- تعزيز صحة الأنسجة والأوردة والأربطة المحلية.
- يخفف ضغط الدم
- يقلل من آثار الاكتئاب والقلق
- يساعد في القدم المسطحة والتهاب اللفافة الأخمصية

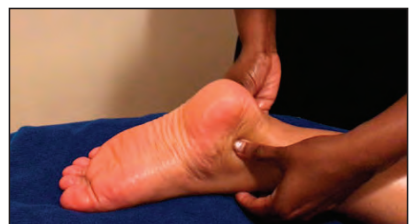
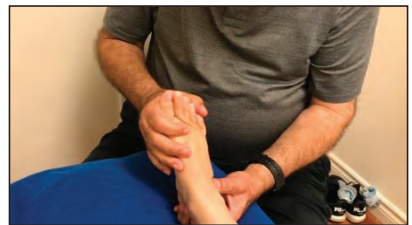
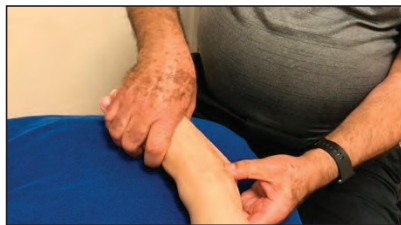
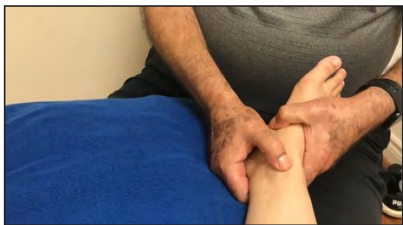
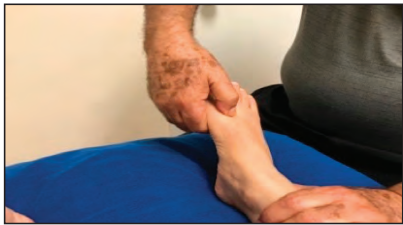


كيفية القيام بتدليك القدم: قبل البدء

- نقع القدمين في ماء دافئ ، مع أو بدون بضع قطرات من الزيت العطري المخفف.
- جفف القدمين بمنشفة.
- اجلس على كرسي مريح. اثن ساقك اليسرى وأرج قدمك اليسرى برفق على فخذك الأيمن.
- انشر زيت التدليك على القدم حتى الكاحل. افركيه برفق في قدمك ودلكي قدمك بالكامل بما في ذلك أصابع القدم والقوس والكعب.
- اعمل تدليك أعمق. اضغط على مفاصل يدك اليمنى في قدمك اليسرى. اعجن قدمك كما تفعل مع الخبز. أو قم بتمرير الجلد والعضلات عن طريق إمساك القدم بكلتا يديك والضغط على إبهامك في الجلد.
- امسك الجزء الأمامي من كاحلك بيد واحدة. ثم اضغط على الجزء الخلفي من كاحلك بالإبهام والسبابة من يدك الأخرى واسحب لأسفل نحو كعبك. هذا يريح وتر العرقوب ، والذي يمكن أن يصبح ضيقا بشكل خاص من التمرين ، والوقوف لفترات طويلة من الزمن ، وارتداء الكعب العالي.
- باستخدام يديك ، اسحب أصابع القدم برفق ذهابا وإيابا أو بعيدا. هذا يمد العضلات تحتها.
- انتهي بتدوير كل إصبع قدم برفق. عندما تنتهي من كل شيء ، قم بتبديل القدمين.
- كرر على القدم الأخرى.



خطوات تدليك القدم الكامل:



المشي حافي القدمين على الرمال:

المشي على الرمال مفيد بسبب الضغط والإجهاد الإضافي الذي يتم وضعه على العضلات والأوتار والمفاصل. القدم "تغرق" في الرمال وهذا يتطلب من العضلات أن تعمل بجهد أكبر لدفعك إلى الأمام للخطوة التالية. الرمال الناعمة غير مستقرة مما يتطلب المزيد من المدخلات العصبية لمجمع القدم والكاحل. يساعد عدم الاستقرار هذا على تقوية عضلات الكاحل والقدم ويمكن الطرف السفلي من تحريكك للأمام. يضطر الطرف السفلي بأكمله إلى "العمل" بجهد أكبر على سطح غير مستقر ويمكن أن يعزز القوة في جميع أنحاء الساق. معظم الناس يؤدون المشي على الرمال دون ارتداء الأحذية وبالتالي يتم تقوية عضلات القدم الصغيرة التي تساعد على دعم أقواس القدم أيضا.

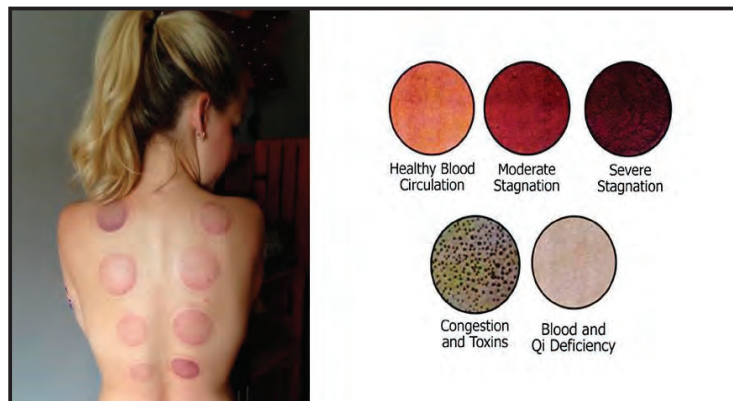


يخلق عدم الاستقرار الذي يحدث عندما يمشي شخص ما على الرمال بيئة مفيدة بشكل خاص لإعادة تثقيف وتحفيز المزيد من النشاط العصبي العضلي في الأطراف السفلية. هذا مهم للغاية للأشخاص الذين عانوا من إصابات سابقة. يمكن أن تؤثر الإصابة أو الألم في أي جزء من الجسم سلبا على النشاط العصبي العضلي ، مما يقلل من الاستجابة داخل العضلات. يشار إلى هذه الاستجابة من العضلات إلى العصب إلى الحس العميق. تستجيب العضلات بشكل انعكاسي ، وهي ليست عملية معرفية. مجمع القدم والكاحل عرضة جدا لهذه الظاهرة ويمكن علاجه بالمشي على الرمال.

XII. العلاج بالحجامة:

العلامات

لا تترك جميع علاجات الحجامة علامات وتشير العلامات في الواقع إلى أشياء مختلفة. أنها تعطي بعض التبصر لما يحدث داخل جسمك. قد تكون هناك علامات حجامة خفيفة تستمر لمدة يوم أو يومين. هذا يصف الصورة الأولى المذكورة أعلاه "الدورة الدموية الصحية". علامات الحجامة هذه هي تغير لون الجلد بسبب الأوعية الدموية المكسورة أسفل الجلد مباشرة ، مثل الكدمة. يشير هذا إلى مستوى الدم وركود Qi أو تراكم السموم أو تراكم الرطوبة في جسمك. يعكس لون ونمط العلامات مستوى الركود في تلك المنطقة. كلما كان اللون أغمق ، زاد الركود. عادة ما يترك الركود المعتدل والشديد علامات تستمر لفترة أطول قليلا. إنها تشير إلى أن شيئا ما يحدث (أو حدث) في الأنسجة ، تاركا وراءه الدم الراكد و / أو النفايات الخلوية و / أو مسببات الأمراض.



متى ستختفي العلامات؟

هذه العلامات غير الضارة سوف تتلاشى ببطء قبل أن تختفي تماما بعد حوالي 1 أسبوع اعتمادا على قدرة الجلد على التجدد. بعد علاجات الحجامة المنتظمة ، ستجد أن العلامات ستصبح أخف وأخف وزنا بشكل واضح.

- وردي فاتح: يتلاشى في غضون بضعة دقائق إلى ساعة.
- أحمر غامق: تتلاشى بين 3 أيام إلى أسبوع (حتى 2 أسابيع إذا كانت إصابة قديمة)

جوانب السلامة في الحجامة:

- يجب على الممارس ارتداء قفازات اللاتكس التي تستخدم لمرة واحدة أثناء تنفيذ كلا النوعين من الحجامة. قبل أن تبدأ الحجامة فعليا ، يجب فحص ضغط دم المريض ونبضه.
- يجب أن تكون الشفرات المستخدمة في شقوق الحجامة الرطبة قابلة للتصرف.
- يجب أن تكون الشقوق في الحجامة الرطبة سطحية ، وتشمل البشرة فقط.
- يجب استجواب المريض حول ما يشعر به - أي إحساس أو حى غير عادية.
- يجب أن تكون جميع تدابير السلامة الضرورية الأخرى في مكانها الصحيح.

تحديد عدد الكؤوس:

لا توجد صيغة قياسية لتحديد عدد الأكواب المستخدمة. عموما. تستخدم 8 - 12 كوب للبالغين. هناك العديد من العوامل في تحديد عدد الكؤوس:

- عمر المريض
- ارتفاع
- ثقل
- قيم الدم (الهيموغلوبين ، إلخ في حالة الحجامة الرطبة)

مؤشرات للعلاج بالحجامة

- (أ) الألم
- (ب) تصلب
- (ج) تشنجات العضلات
- (د) الازدحام بسبب الصدمة
- (هـ) اضطراب الجلد
- (و) شكاوى الجهاز الهضمي
- (ز) اضطرابات الرئة
- (ح) الأمراض التي تندرج تحت العلاج بالحجامة هي فتق القرص الخشي ، التهاب الفقار العنقي ، السعال ، احتقان الشعب الهوائية ، الربو ، القلق ، الشلل ، الاكتئاب ، آلام الظهر ، الدوالي ، ارتفاع ضغط الدم ، الأوكزيميا ، حب الشباب ، الخصوبة ، التهاب المفاصل ، الألم العضلي الليفي ، السكري ، فقر الدم ، القوباء المنطقية (الهربس النطاقي) ، الأرق ، والنقرس.

موانع العلاج بالحجامة

- المرضى الذين يعانون من اضطرابات النزيف مثل الهيموفيليا أو الذين يعالجون بمضادات التخثر ، قد لا تكون الحجامة هي الخيار العلاجي الأفضل.
- لا ينبغي إجراء الحجامة على مواقع الجلد ذات الالتهاب النشط والحروق والعدوى والجروح المفتوحة.
- طفل
- المسنين
- حامل
- حائض
- فقر الدم

فوائد الحجامة:

- تقليل نشاط العضلات مما يؤدي إلى تقليل الألم.
- مساعدة في استرخاء العضلات عن طريق تحسين دوران الأوعية الدقيقة ، وتعزيز إصلاح الخلايا وتكوين الأوعية في الأنسجة.
- تعزيز عملية الشفاء عن طريق زيادة التمثيل الغذائي للأنسجة المحلية.

- تنشيط الجهاز اللمفاوي لتصريف السوائل الزائدة والسموم.
- الحث على الراحة والاسترخاء على المستوى النظامي.
- جيد لآلام العضلات والعظام: آلام أسفل الظهر المزمنة وآلام الرقبة والألم العضلي الليفي.
- جيد لمشاكل الجهاز الهضمي: الانتفاخ والارتجاع المعدي وحالات الإمساك.
- جيد لتحسين الشفاء: السعال والربو ونزلات البرد.

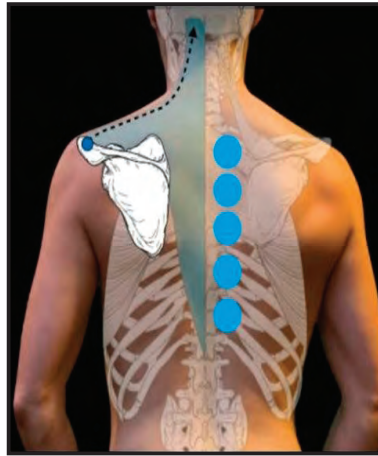
الحجامة للازدحام



لهذا العلاج ، نوصي باستخدام أكواب السيليكون ، أو أكواب المصباح الزجاجي والمطاطي 45 مم أو 50 مم حيث سنستخدم طريقة الحجامة السريعة (شفط الكوب ، ارفعه ، حرره ثم أعد وضعه إلى المكان التالي وكرر).

بعد ذلك ، ضع كوبك على جانب واحد من التجويف الصدري (الظهر) دون لمس الفقاريات (راجع الصورة أدناه). اترك الكوب مصطاً لمدة ثانية واحدة ، ثم أخرجه بسرعة (أخرجه - فهذا يخلق اهتزازاً إضافياً) ، وانتقل إلى المكان التالي وكرر. ابدأ من الأعلى وانزل جانبا واحدا من ظهرك قبل الانتقال إلى الجانب الآخر بنفس الطريقة. كرر 3-5 مرات وكل 4 ساعات حسب الحاجة.

تساعد الحجامة على الجزء العلوي من الظهر في التخلص من الاحتقان عن طريق سحب الدم القديم الراكد وسوائل الجسم ، مما يسمح بتدفق جديد للدم والليمفاوية إلى المنطقة. يوفر هذا للمنطقة إمكانية الوصول إلى الخلايا المناعية لتنفيذ الاستجابة المناعية بشكل فعال ، لتناول العناصر الغذائية ، وإزالة السموم ، والنفايات الأخرى ، وطردها المخاطية المعدية. يساعد التدفق الجديد للدم والليمفاوية والمواد المغذية الأخرى إلى المنطقة في الاستجابة المناعية ويساعد في التخلص من إجهاد العضلات الوردية الذي تسبب في ضيق الصدر.



يمكن استخدام هذه التقنية للأطفال والبالغين وكبار السن (للأطفال أو كبار السن أو أي شخص محروم بشدة ، استخدم الشفط الخفيف).

تحذير وموانع الاستعمال: لا كوب إذا كنت تعاني من مشاكل في الرئة أو أثناء نوبة الربو.

بعد العلاج بالحجامة لنزلات البرد والإنفلونزا ، حافظ على تغطية المنطقة المقعرة لمدة 24 ساعة لتجنب التعرض للبرد والرياح في المنطقة المقعرة. إذا أمكن ، حاول الاحتفاظ بالدفء والراحة لعدة ساعات للسماح للعلاج بالتأثير الكامل.

حجامة الوجه

حجامة الوجه ، كما يوحي الاسم ، هي علاج للوجه باستخدام أكواب الشفط. يساعد الشفط في تحفيز عضلات الجلد وزيادة تدفق الدم مما ينتج عنه بشرة صحية وممتلئة. تدليك البشرة باستخدام هذه الأكواب المصممة خصيصا يضمن إصلاح الخلايا وبشرة متناسقة وشابة. كما أنه يساعد في شفاء الأنسجة الندبية وبالتالي يوصى به بعد الجراحة.



علاج الجيوب الأنفية والحجامة الاحتقان

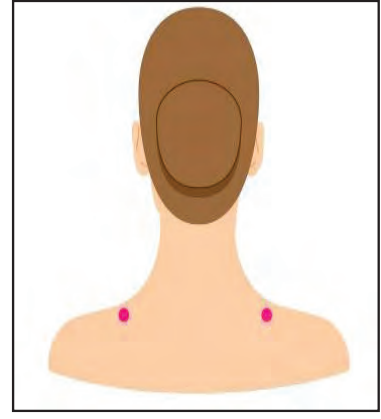
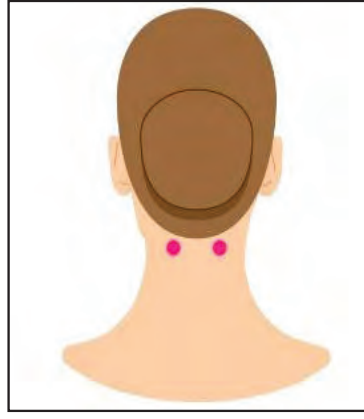
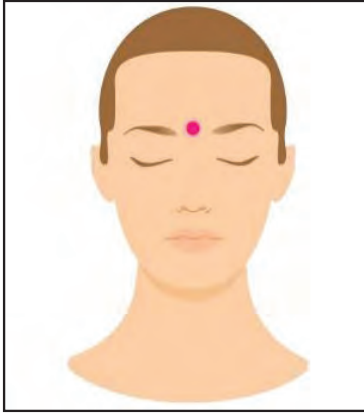
- اجعل العميل يستلقي على بطنه.
- ضع الزيت على الجزء الخلفي من الرقبة والرقبة والكتفين العلويين.
- أداء الحجامة التنسيب باستخدام 2 أكواب لينة. ضع الكؤوس عند قاعدة الرقبة. بالنسبة للعميل لأول مرة ، يوصى ب 30 ثانية من التنسيب. يمكنك بعد ذلك بناء ما يصل إلى 2 دقيقة وبحد أقصى 10 دقائق.
- المضي قدما في تدليك الرقبة بالأكواب الناعمة أو الصلبة ، اعتمادا على الضغط المطلوب من قبل العميل. صفها من أعلى الكتفين إلى الرقبة بشكل صحيح لضمان تحريرها وتخفيفها.
- دع العميل يتحول ببطء على ظهره. نظفي الوجه في البداية مع الحرص على مسح أي مكياج للعيون.
- ضع 1 قطرة من زيت الأوكالبتوس الأساسي على يديك واستخدم بلطف علاج نقطة الضغط لتطبيق المنتج على المعابد والجيوب الأنفية والغدد الليمفاوية تحت خط الفك.
- اتبع عن طريق تطبيق 1 مضخة من أي زيت على الوجه. قم بإجراء تدليك حجامة الوجه وركز على تدليك الجبهة وتحت العينين ، واستنزاف من خط الوسط إلى الخارج. استخدم كوب الوجه الناعم لهذا الجزء من العلاج.



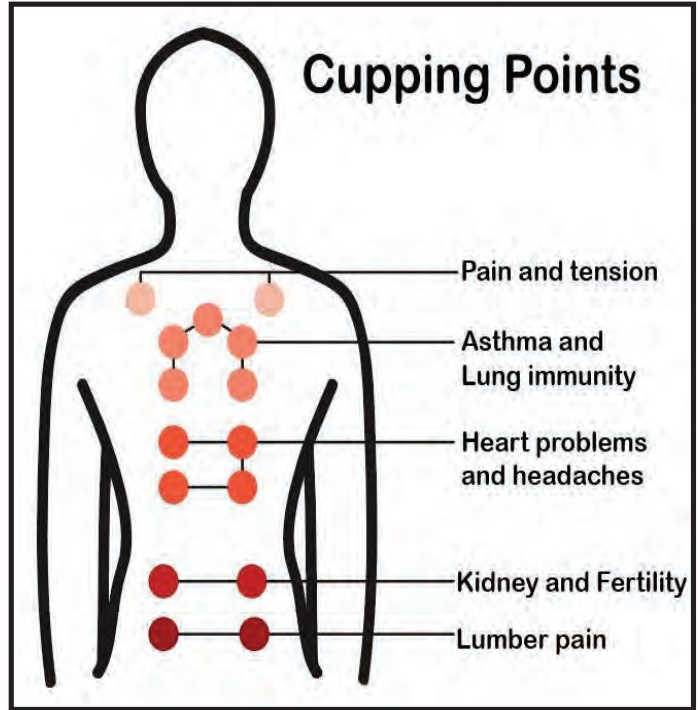
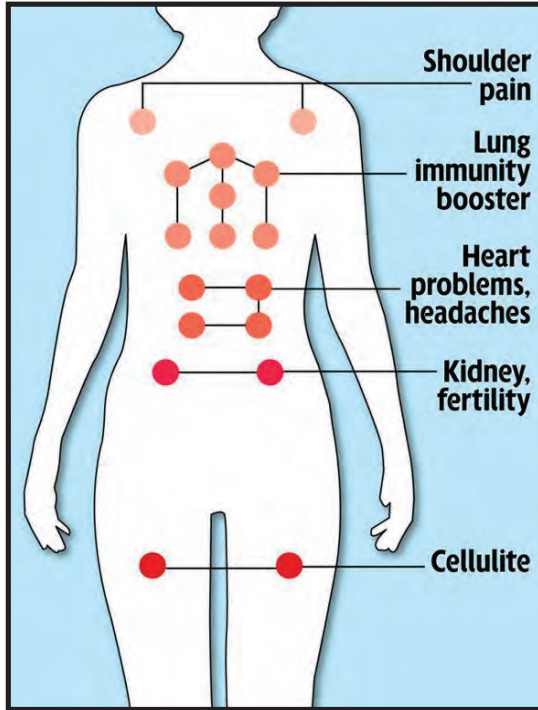
- الانتهاء من العلاج باستخدام تدليك اليد ، وتنتهي عند نقطة الضغط في جوفاء القذالي.
- انتهى بمسح الزيت الزائد

الحجامة للصداع:

يمكنك إجراء الحجامة الجافة لصداعك باستخدام النقاط التالية. اضغط على كوب برفق وقم بحركات دائرية على الجزء الخلفي من رقبتك. ضع كوبين ناعمين في قاعدة جمجمتك لمدة دقيقتين.

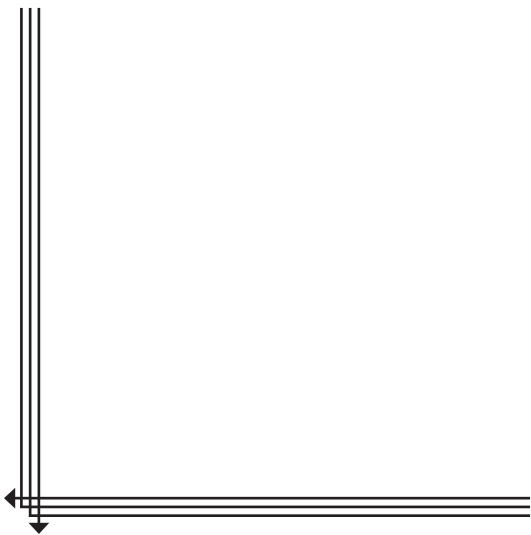
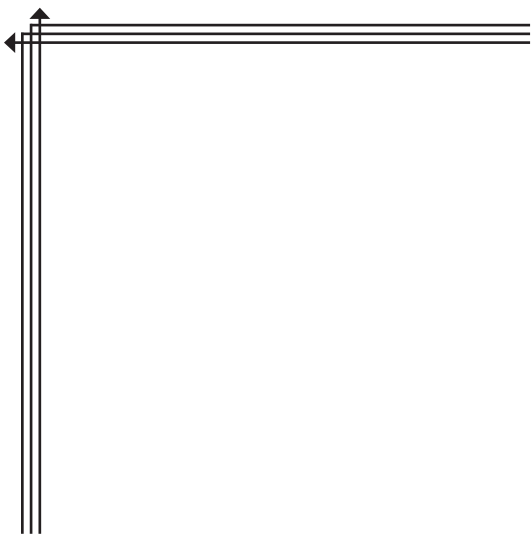


بعض النقاط الأخرى التي يمكنك استخدامها للحجامة الجافة بشكل عام موضحة في الصورة التالية:



استخدام الزيت العطري أثناء الحجامة

يمكن تطبيق الزيوت الأساسية والمراهم على سطح الجلد قبل الحجامة. الزيوت مثل الأوكالبتوس والخزامى واللبان مضادة للالتهابات والاحترار وتخفيف الآلام. هذه الزيوت وغيرها تساعد في الدورة الدموية وتدعم بشكل طبيعي الجهاز المناعي. يمكن أن تشمل خيارات الزيت الأخرى: الأوريغانو وإكليل الجبل وشجرة الشاي والليمون والليمون والنعناع والقرفة وبرعم القرنفل والجريب فروت وخشب الصندل والريحان وتوت العرعر والزعرير والمرمية والزنجبيل والسرور والصنوبر. يمكن إضافة بضع قطرات من كل زيت أساسي إلى زيت محايد ناقل وتدليكه في الجلد. تقوم الحجامة بتقشير لطيف وتحفيز تدفق الدم مما يساعد على امتصاص الزيت بينما يساعد أيضا على "إضفاء الطابع الخارجي" على السموم وتقليل الركود بشكل عام.



الدكتور محمود صوص



ما بين العامين 1995-1999 التحق بكلية الطب في بولندا لعمل بحث عن الطرق المتعددة لعلاج آلام الظهر، وبعد إنهاء مرحلة الدكتوراه، أخذت العديد من الدورات بما في ذلك دورة العلاج الطبيعي والعلاج بالإبر ومهارات التدليك اليدوي، وهذا ما أعطاني فكرة عن أن التدليك والتمارين يمكن أن تكون فعالة جداً في علاج الآلام المزمنة، ولكن النتائج التي توصلت إليها لم توقفني عند هذا الحد، فلقد عملت أيضاً كمختص في العلاج الطبيعي في كندا، حيث أصبحت أكثر اطلاعاً على طرق العلاج باستخدام الأدوية الصينية وتقنيات تقويم العظام، والعديد من طرق العلاج اليدوية التي تساعد في السيطرة على الألم.

علاج الإصابات يتطلب معرفة في علم التشريح والميكانيكا الحيوية، ولهذا السبب، تركّزت أبحاثي وطرق علاجي على اطلاع شامل على كيفية استخدام التقنيات والأساليب المتعددة لعلاج آلام الظهر، وفي عام 1990، أدركت أن هناك العديد من الجوانب بالغة التعقيد للعمود

الفقري التي يمكن أن تتسبب بآلام الظهر، ولهذا، ومن خلال سجل الحالات التي تعاملت معها، قمت بكتابة دليل سهل وبسيط سوف يساعدك في التغلب على الألم.

هدفي هو جعل الناس قادرين على تصور كيفية عمل أجسامهم، وتخيل ما يحدث بشكل فعلي عند التعرض للألم، فالشفاء يتطلب تركيزاً على ما يفعله المرء؛ لأن الألم يحدث نتيجة القيام بحركة خاطئة، هذا الأساس دفعني لكتابة كتاب يتضمن جميع العلاجات المنزلية التي تمكن الناس من علاج أنفسهم بأنفسهم، ولقد وضعت المعلومات التي توصلت إليها من خلال البحث السريري عن طريق العلاج بالتدليك اليدوي، وعن طريق المعلومات والعادات الغذائية والحرارة والساونا والعلاج المائي وعلاجات المياه الباردة، والتي تساعد كلها في السيطرة على الألم، وإنه لمن داعي سروري تقديم هذا الكتاب للمجتمع الذي تشاركنا أنا وإياه جميع تجاربي وخبراتي.



بريانكا ياداف (أخصائية علاج طبيعي)

بعدما أنهيت دراستي في العلاج الطبيعي، كان طموحي الدائم أن أنخرط في العمل مع الناس في المجتمع، دفعته رؤية الأشخاص الذين يعانون إلى العمل في هذا الكتاب مع الدكتور محمود، كنت أعمل باستمرار على الاستخدامات المختلفة للأعشاب وأثارها في السيطرة على الألم.

ISBN 978-1-998900-10-7



9 781998 900107 >