

راهکاری مفید و عجیب برای سریع تر خوابیدن با "تنفس"



این روش بسیار ساده بوده و به این طریق است که به مدت ۴ ثانیه از طریق بینی تنفس کنید، برای ۷ ثانیه نفس خود را نگه داشته و سپس به مدت ۸ ثانیه از طریق دهان بازدم داشته باشید، این حرکات ضربان قلب را کند کرده و مواد شیمیایی را در مغز آزاد می‌کند که باعث آرامش می‌شود. این روش نه تنها در خوابیدن سریع نقش دارد بلکه زمانی که افراد دچار استرس شدید هستند نیز می‌توانند از این متد استفاده کنند. این روش باعث انتشار آدرنالین در سیستم غدد درون ریز می‌شود. اغلب در زمانهای استرس ضربان قلب سرعت بالایی داشته و تنفس نیز سریع و کم عمق است لذا با استفاده از این روش به راحتی می‌توانید شاهد اثرات طبیعی آدرنالین در بدن باشید. این روش ممکن است در ابتدا کمی ناراحت کننده به نظر آید اما بسیار ساده و تاثیر گذار است. نکته قابل توجه این است که با تکرار و ادامه این روش ضربان قلب آهسته‌تر شده و ذهن آرام می‌گردد. این روش احساسی مشابه بودن در کنار ساحل را به شما می‌دهد.

درمان سردرد در سه سوت!

پیشنهاد می‌کنیم درمان سردرد خود را با مصرف قرص و مسکن فراموش کرده، این دستورالعمل ساده را اجرا کنید و در حدود چند دقیقه از سردرد خود خلاص شوید. این متد روشی سنتنی بوده که تعداد کمی از افراد با آن آشنا هستند و پیش از آنکه مورد حمایت واقع شود، از آن انتقاد می‌شود.

گفتنی است، این راه درمانی بسیار ساده است و در این راه به نمک و آب لیمو نیاز دارید. ابتدا باید مقداری نمک با کیفیت عالی انتخاب کنید، بهتر است از نمک کریستال استفاده شود. (چراکه این گونه نمک حاوی مواد معدنی غنی شده است) این نمک شامل ۸۴ نوع عنصر بسیار مهم است. نکته قابل توجه این است که نمک شما را از سر درد و میگرن نجات داده و باعث افزایش سطح سروتونین در خون، تقویت سیستم عصبی و ایجاد تعادل محیط اسیدی-قلیایی می‌شود. همچنین شما به آب لیموی تازه نیاز دارید که آن را با دو قاشق چایخوری نمک و مقداری آب مخلوط کرده و به یک باره بنوشید. اگرچه این نوشیدنی عطر و طعم ناخوشایندی دارد اما به طور عجیبی عمل می‌کند.

با استفاده از این پودر به جنگ بی‌خوابی بروید

پودر کودک دارای اثراتی منحصر به فرد بر سلامت افراد است و دارای کاربردهای منحصر به فردی است که از آن جمله می‌توان به تسکین بیورات جلدی اشاره کرد. گفتنی است، پودر بچه می‌تواند پس از شنا و یا تفریح در سواحل شنی دریاها و رودخانه‌ها سبب تسکین بیورات جلدی و پاک شدن بدن و پاها از شن و ماسه چسبیده و داغ شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، پودر بچه همچنین می‌تواند سبب جذب چربی اضافی در ریشه موها و درمان مشکل موهای چرب در افراد شود. همچنین پاشیدن مقدار کمی پودر بچه در کف کفش می‌تواند مانع از تعریق پا و ایجاد بوی نامطبوع در کفش شود. همچنین کارشناسان توصیه می‌کنند افراد چنانچه دچار مشکل بی‌خوابی هستند، می‌توانند با پاشیدن مقداری پودر بچه به ملحفه و تشک خود با تنظیم کردن دمای تخت از خوابی آرام لذت ببرند.

الگوهای نامناسب زندگی، پوست را ۲۰ سال پیرتر کرده است

مهرداد افشاریان، متخصص پوست و مو گفت: استرس و فشارهای روحی و روانی، خستگی و کار زیاد، استعمال دخانیات و مواد مخدر به ویژه سیگار، رژیم‌های غذایی نامناسب و سخت، استفاده غیر اصولی از کرم‌ها و فرآورده‌های بهداشتی و نور خورشید از مهمترین عوامل بروز چین و چروک‌های پوستی و در نتیجه پیری زودرس است.

وی با اشاره به تاثیر چشمگیر سیگار، تغذیه نامناسب و برخی از مواد و لوازم آرایشی در بروز پیری زودرس پوست، تاکید کرد: متأسفانه الگوهای نامناسب زندگی که به مهمترین آنها اشاره شد، تاثیرات منفی زیادی بر روی پوست بدن گذاشته و با افزایش روند بروز چین و چروک‌های پوستی و بسیاری دیگر از عارضه‌ها و آسیب‌ها، پوست بسیاری از انسانها را تا حدود ۲۰ سال پیرتر کرده است. افشاریان یادآور شد: بافت‌های ماهیچه‌ای صورت در افرادی که ورزش نمی‌کنند، سریعتر از دیگران کیفیت خود را از دست می‌دهند و منقبض می‌شوند.

وی خاطر نشان کرد: کشیدن طبیعی عضلات صورت و نرمش‌های صورت، از مهمترین اقدامات جهت درمان و پیشگیری از بروز چین و چروک‌های پوستی و پیر تر شدن پوست است.

شناسایی اولین ماده غذایی که جنین می‌خورد

پژوهشگران دانشگاه منچستر به تازگی دریافته‌اند جنین در ماه اول بارداری مادر نوعی ماده غذایی دریافت می‌کند که دانشمندان نام «شیر رحم» را بر روی آن گذاشته‌اند. گفتنی است، بر اساس تحقیقات در طول ۱۱ هفته اول بارداری در رحم مادر مواد قندی و پروتئینی ترشح می‌شود که به رشد جنین کمک می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهند، این یافته‌های می‌تواند برای بهبود درمان IVF و عدم شکست آن مورد استفاده قرار بگیرد. این ماده غذایی یا HistirotroPhe سبب تامین انرژی و ساخت بلوک‌های بیوشیمیایی در بدن نوزاد می‌شود. پزشکان این نتایج را با انجام اسکن کامپیوتری از جنین در حال رشد در رحم مادر و بررسی و غربالگری نوع ماده تغذیه‌ای او بدست آورده‌اند.

پروفسور «گراهام برتون» فیزیولوژیست باروری در دانشگاه کمبریج اعلام کرده است برای نخستین بار در سال ۲۰۰۲ دریافته‌اند چند هفته اول بارداری یک مرحله حیاتی برای رشد و نمو جنین است.

بر اساس این تحقیقات پس از گذشت ۱۱ هفته از شکل گیری جنین سطح این ترشحات کاهش می‌یابد زمانی‌که اندازه جنین به حد کافی برای دریافت مواد مغذی از طریق بند ناف مادر رسیده باشد. پژوهشگران امیدوار هستند کشف این مطلب باعث کمک به نگهداشتن نوزادانی شود که از طریق IVF بدنیا آمده‌اند و یا مادرائی که سابقه سقط جنین مکرر داشته‌اند.

هنگام خرید مواد غذایی، به ارزش غذایی آنها توجه کنید

مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه با اشاره به ارزش پایین غذایی مواد تولید شده در کارخانه‌ها اظهار کرد: مواد غذایی ساده و بدون افزودنی نسبت به نوع فرآوری شده آن فواید بیشتری از لحاظ تغذیه‌ای دارد و مواد غذایی فرآوری شده ارزش غذایی کمتری دارند و باید سعی کنیم از مواد غذایی بدون مواد افزودنی استفاده کنیم.

وی ادامه داد: در هنگام خرید مواد غذایی باید به تاریخ تولید و مصرف، نوع بسته بندی و کارخانه تولید کننده آن توجه کنیم و از مواد غذایی استفاده نشود که داخل فریزرها و یخچال‌های استاندارد نگهداری می‌شوند. این متخصص تغذیه افزود: استفاده از سبزیجات تازه نسبت به نوع کنسرو شده و فریزر شده آن ارزش غذایی بالاتری دارند و نباید بیش از ۴۸ ساعت از زمان نگهداری سبزیجات بگذرد به دلیل آنکه در طی این مدت ویتامین‌های موجود در سبزیجات از بین می‌رود و این سبزیجات ارزش غذایی خود را از دست می‌دهند.

کیمیاگر توصیه کرد: مصرف غذاهای تازه و سالم‌تر را نسبت به نوع فرآوری شده‌ی آن در کارخانه‌ها ترجیح بدهیم زیرا این مواد غذایی ترکیباتی چون سدیم، نیتريت و نیترات دارند که از مضرات استفاده از این مواد به شمار می‌رود.

سلامت

• پنجشنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۳۹۴ ۲ شعبان ۱۴۲۶ May 2۱ 2015 سال بیستم شماره ۵۴۷۶ •

مواد غذایی، سدی در برابر اشعه‌های ماورای بنفش



حتماً می‌دانید که یکی از عوامل اصلی پیری سلول‌های پوستی، نور آفتاب است. در واقع اشعه‌های ماورای بنفش خورشید در پوست نفوذ کرده و در پی آن سر و کله‌ی چین و چروک و مشکلات دیگری پوست پیدا می‌شود. اما از آنجا که بشر میل زیادی به جوان نگه داشتن جلد خود دارد تمام تلاش خود را برای محافظت خود از این اشعه‌های ماورای بنفش انجام می‌دهد. واقعیت این است که چین و چروک پوستی دیر یا زود روی پوست همه‌ی ما نقش می‌بندد. تنها کاری که از دست ما برمی‌آید (به‌جای بوتاکس و صرف هزینه‌های هنگفت) این است که با مصرف آب کافی و مواد غذایی مناسب، پوست خود را در برابر اشعه‌های ماورای بنفش خورشید قوی‌تر کرده و پیدایش این چین و چروک را به تعویق بیندازیم.

با ما همراه باشید تا با مواد غذایی مفید برای مقابله با نور آفتاب بیشتر آشنا شوید.

دلایل اصلی پیری پوست

اولین عامل پیری زود هنگام پوست عوامل ژنتیکی است. بهتر است پوست پدر و مادر خود را با دقت بیشتری نگاه کنید تا متوجه شوید در آینده چگونه پوستی خواهید داشت. دومین عامل ماورای بنفش (UV) است. مصرف دخانیات نیز از عوامل پیری زود هنگام پوست است. پوست افراد سیگاری ۳۰۰ برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها دچار چین و چروک می‌شود. در مورد ژنتیک کار چندانی از دستتان بر نمی‌آید، اما لازم است که با دو عامل بعدی یعنی اشعه‌های ماورای بنفش و دخانیات مقابله کنید. برای این کار باید با مصرف مواد غذایی مناسب پوست خود را تقویت کرده و همچنین به‌طور مرتب کرم ضدآفتاب بزنید. دوم اینکه سیگار را ترک کنید.

یار شماره یک: فلاونوئیدها

کاکائو و چای سبز دو ماده‌ی غذایی سرشار از فلاونوئیدها هستند و تأثیر آن‌ها در محافظت از پوست به اثبات رسیده است. به عقیده‌ی محققان مصرف کاکائو (با درصد بالا) بعد از ۶ هفته حدود ۱۵ درصد و بعد از ۱۲ هفته حدود ۲۵ درصد التهاب‌های ناشی از نور خورشید را کاهش می‌دهد. علاوه بر این مصرف عصاره‌ی چای سبز به میزان

همواره این هشدار وجود داشته که رژیم غذایی پرچرب موجب افزایش خطر بروز مشکلات سلامتی نظیر بیماری قلبی و سکنه مغزی می‌شود، اما در حال حاضر این نگرانی وجود دارد که رژیم‌های غذایی پر از چربی ممکن است باعث افزایش بروز افسردگی و سایر اختلالات روان‌پزشکی در افراد شود.

مطالعه جدید با عنوان «روان‌پزشکی بیولوژیکی»، این احتمال را افزایش می‌دهد که رژیم غذایی

۳۰۰ میلی‌گرم و دو مرتبه در روز باعث افزایش میزان پروتئین‌های پوست یعنی الاستین و کلاژن می‌شود. توجه داشته باشید که آنتی‌اکسیدان‌های چای سبز با آنزیم‌هایی که کلاژن پوست را تخریب کرده و باعث چین و چروک می‌شوند مقابله می‌کند. بنابراین توصیه می‌کنیم روزانه چند تکه شکلات سیاه (با درصد کاکائوی بالا) میل کنید و یا چند فنجان چای سبز بنوشید.

یار شماره دو: خانواده‌ی کاروتنوئیدها

کاروتنوئیدها به خانواده‌ی مواد مغذی گیاهی تعلق دارند که حداقل ۶۰۰ ترکیب از جمله بتاکاروتن، لوتئین و لیکوپن را دارا هستند.

بتاکاروتن

نتایج یک بررسی عملی نشان داده است که مصرف بالای بتاکاروتن تأثیر مثبتی در مقابله با آفتاب‌سوختگی دارد. توصیه می‌کنیم تا حد امکان

مصرف هویج، سبب‌زمینی، کدوخلوایی، اسفناج و به‌طور کلی سبزیجات رنگی را افزایش دهید.

لوتئین

این کاروتنوئید برای محافظت چشم‌ها در برابر آب‌مروارید شهرت خاصی دارد و خوشبختانه پوست را نیز از آسیب وارده اشعه‌های ماورای بنفش حفظ می‌کند. این ترکیبات مغذی مانع از به خطر افتادن DNA شده و اثرات التهابی اشعه‌های ماورای بنفش را کاهش می‌دهند. بهترین منابع غذایی لوتئین، اسفناج، کدو، بروکلی، ذرت و فلفل دلمه‌ای سبز است. از دیگر منابع غذایی غیرگیاهی این ترکیب می‌توان به تخم‌مرغ اشاره کرد. با وجود اینکه لوتئین موجود در تخم‌مرغ به‌اندازه‌ی منابع گیاهی نیست اما جذب آن بسیار بالاست.

لیکوپن

بهترین منبع غذایی لیکوپن گوجه‌فرنگی، هندوانه و گریپ‌فروت قرمز یا صورتی است. نتایج بررسی‌های بالینی نشان می‌دهد که هر چه میزان لیکوپن بدن بالا باشد احتمال قرمزی پوست کاهش پیدا می‌کند.

تأثیر رژیم غذایی پرچرب در بروز اختلالات روانی

برای عملکرد عادی فیزیولوژیکی لازم هستند. با این حال، مطالعه تحقیقاتی جدید بیان می‌کند که تغییر در میکروبیوم ها می‌تواند زمینه‌ساز ابتلای فرد به بیماری از جمله اختلالات روانی و عصبی باشد.

طبق این مطالعه، رژیم‌های غذایی پرچرب موجب بروز چندین اختلال در رفتار از جمله افزایش اضطراب، حافظه ضعیف و رفتارهای تکراری

اگر دهانتان بدمزه است



کنند، یا برخی نوشیدنی‌ها و غذاهایی که سابقاً برایشان لذتبخش بودند، ناگهان ناخوشایند به نظر برسند. همچنین فرد ممکن است از غذاهایی که پیش از این خوشش نمی‌آمد، لذت ببرد.
شنیعی درمانی و داروهای درمان بیولوژیکی: افرادی که با این داروها تحت درمان سرطان قرار می‌گیرند، ممکن است طعم عجیبی در دهان حس کنند که مزه فلزی، تلخ یا شور است.

مصرف داروهای دیگر: برخی از داروهایی که برای درمان آلرژی، آلزایمر، آنمی (کم خونی)، آسم، فشار خون، گلوکوم (آب سیاه چشم)، پارکینسون، نقرس، آرتروز روماتیسمی، اسکیزوفرنی و مشکلات تیروئید مصرف می‌شوند و نیز آنتی بیوتیک‌ها (مانند مترونیدازول)، ضد قارچ ها، کورتیکواستروئیدها، دیورتیک ها و چسب های نیکوتین می‌توانند طعم بد و غیرطبیعی در دهان ایجاد کنند.

بیماری‌ها: خشکی دهان به علت کم آب شدن بدن یا آسیب غدد بزاقی می‌تواند به طعم فلزی در دهان منجر شود. در افرادی که به دیابت یا بیماری تیروئید، کبد یا کلیه مبتلا هستند، و نیز افرادی که ام اس، فلج صورت یا سکنه مغزی دارند، مشکلات طعم دهان محتمل تر است.

سوء هاضمه در نتیجه بیماری ریفلاکس مری به معده نیز می‌تواند طعم شیرین یا اسیدی در دهان ایجاد کند.

پیری یا سوء تغذیه: طعم شیرین و شور

۱۱

یار شماره‌ی سه: ویتامین E
نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که ویتامین E به همراه آنتی‌اکسیدان‌های دیگر مانند سدی در برابر اثرات ماورای بنفش خورشید عمل می‌کند. بهترین منابع غذایی این ویتامین عبارت است از روغن‌های گیاهی غیراشباع مانند روغن جوانه‌ی گندم، روغن آفتابگردان و همچنین بادام، فندق، دانه‌ی میوه‌ی درخت کاج و تخمه‌ی آفتابگردان.

یار شماره‌ی چهار: رژیم مدیترانه‌ای

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۱ انجام شده است نشان داد افراد سالمندی که چین و چروک کمتری روی پوست دارند مشتری دائم سبزیجات، روغن‌زیتون و حبوبات بوده‌اند. این افراد گوشت قرمز (بخصوص سوسیس و کالباس)، مواد قندی و شیرین (نوشیدنی‌های گازدار، شیرینی‌جات، بستنی)، سبب‌زمینی و محصولات لبنی پرچرب کمتری مصرف کرده‌اند. البته نیازی نیست که به‌طور کلی گیاهخوار شوید و دست از مصرف گوشت و لبنیات بردارید، اما بهتر است بدانید که مصرف سبزیجات بیشتر در پی گرفتن رژیم مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای کمک زیادی به افزایش استحکام و جوانی پوست می‌کند.

رنگ و روی بهتر با کاروتنوئیدها

خیلی از خانم‌ها حتی در حین خرید لوازم آرایشی نیز به سراغ کرم‌های هلوئی رنگ می‌روند. بدون شک افرادی که هویج بیشتری مصرف می‌کنند پوست خوش آب و رنگ‌تری دارند. نتایج یک پژوهش اخیر نشان می‌دهد که با مصرف زیاد میوه‌ها و سبزیجات سرشار از کاروتنوئید، رنگ پوست شاداب‌تر و خوش آب و رنگ‌تر خواهد شد.

حرف آخر

حرف آخر اینکه باید پوستتان را به دو شیوه حفاظت کنید: اول با مصرف مواد غذایی سالم که سلامت درونی و عمومی بدن را ارتقا می‌دهد. دوم با استفاده از کرم‌های ضدآفتاب که پوست را از بیرون محافظت کرده و تأثیر اشعه‌های ماورای بنفش را کاهش می‌دهد. برای افزایش محافظت پوست در برابر پیری زود هنگام، سالم بخورید و کرم ضدآفتاب با SPF مناسب بزنید. در این صورت علاوه بر داشتن پوستی شاداب، خطر ابتلا به سرطان پوست را نیز کاهش می‌دهید.

می‌شود. همچنین باعث ایجاد التهاب در مغز شده که از نشانه‌های آن، تغییرات رفتاری در فرد است.

دکتر «جان کریستال»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این مقاله بیان می‌کند که رژیم‌های غذایی پرچرب به سلامت مغز و روان آسیب می‌رسانند، که این مسئله تا حدودی به دلیل اختلال در رابطه همزیستی بین انسان‌ها و میکروارگانیزم‌هایی است که در مجاری معده و روده‌ای ما مستقر هستند.»

اما اگر تغییر بلندمدتی در حس چشایی احساس کردید، به پزشک مراجعه کنید. پزشک عمومی احتمالاً شما را به متخصص گوش و حلق و بینی ارجاع می‌دهد.

توانایی شناسایی طعم‌ها را می‌توان با استفاده از مجلول‌های مختلف در نواحی مختلف دهان و زبان امتحان کرد.

ساکروز سلول‌های گیرنده شیرینی، کلرید سدیم طعم شور، کئین طعم تلخ و سرکه یا اسید سیتریک طعم ترش را مشخص می‌کند.

آزمایش خون برای کمک به تشخیص ممکن است توصیه شود. در صورتی که درمان لازم باشد، شیوه آن به دلیل کاهش حس چشایی بستگی دارد. بزاق مصنوعی ممکن است در موارد خشکی دهان توصیه شود، یا ممکن است تجویز بلندمدت دارو، به داروهایی که همین عوارض را نداشته باشند، تغییر داده شود.

در دوره ای که حس چشایی تغییر کرده است، چه اقدامی می‌توانیم انجام دهیم؟

در اینجا چند توصیه برای کمک به لذت بردن از غذا (در صورت تغییر موقت حس چشایی) آمده است:

– اگر طعم همه غذاها برایتان مانند هم است، غذاهایی با طعم قوی تر مصرف کنید.

– با استفاده از گیاهان معطر، سس و ادویه طعم بیشتری به غذاها بدهید.

– گوشت قرمز را در سرکه یا آب میوه بخوابانید یا آن را با سس کاری یا سس شیرین یا ترش مصرف کنید.

– غذاهای سرد ممکن است طعم بهتری از غذاهای گرم داشته باشند.

– ترشی یا شور برای افزایش طعم در کنار غذا مصرف کنید.

– اگر قهوه یا چای معمولی برایتان طعم خوبی ندارد، آب لیمو یا چای سبز را امتحان کنید.

– نوشیدنی‌های گازدار یا زنجبیلی که طعم قوی‌تری دارند ممکن است برایتان جالب تر باشند.

– مقدار زیادی آب خالص بنوشید. می‌توانید مقداری آب لیموی تازه نیز به آن اضافه کنید.

– مرکباتی مانند پرتقال، گریپ فروت و کیوی می‌توانند مفید باشند.

– جویند آدامس بدون قند یا مکیدن آب نبات سفت ممکن است مفید باشد.

– دندان‌هایتان را دو تا سه بار در روز مسواک بزنید. هنگام مسواک، زبان‌تان را نیز به آرامی مسواک بزنید. استفاده روزانه از نخ دندان به خصوص بعد از غذا فراموش نکنید.