

طبق یک مطالعه جدید، کمبود خواب مستمر ممکن است موجب بروز اختلال بیش فعالی شود که حدود ۷۵ درصد کودکان و بزرگسالان را تحت تاثیر قرار می دهد. به گزارش مهر، اختلال بیش فعالی (ADHD)، که با بسیاری از اختلالات خواب از جمله سندروم بی قرار ی یا، آپنه خواب، اختلال ریتم شبانه روزی و سندروم تاخیر در فاز خواب مرتبط است، تا به حال مشکلی جداگانه تلقی می شد. سندرا اکویچ، استادیار مرکز پزشکی دانشگاه VU هلند، در این باره می گوید: تحقیقات گسترده نشان می دهد افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی، دچار مشکلات و اختلالات خواب هم هستند.

کاهش اضطراب با شگردهای بی ضرر

اضطراب عبارت است از یک احساس ناراحت کننده، ترس یا خطر یا منشأ ناشناخته که بر فرد مسلط می شود. گاهی این اضطراب شدید ممکن است به علت بیماری های دیگر از جمله افسردگی یا محرک های جسمی یا احساسی ایجاد شود که با برطرف کردن آن، اضطراب نیز از بین می رود. برای کاهش اضطراب های معمولی در زندگی نیازی به درمان های دارویی نیست و راهکارهای زیادی در این زمینه پیشنهاد شده است که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید

بهترین راه طبیعی برای کاهش اضطراب، قرار گرفتن در معرض نور خورشید است. جذب ویتامین دی از راه نور خورشید باعث کاهش علائم افسردگی و اضطراب می شود. آفتاب و در فضای باز پیاده روی می کنند، میزان هورمون های استرس شان بسیار پایین تر از کسانی است که در باشگاه های ورزشی، فعالیت بدنی دارند. قرار گرفتن روزانه ۲۱ دقیقه در معرض نور آفتاب برای جذب ویتامین دی و کاهش اضطراب توصیه می شود.

مصرف اسیدهای چرب امگا ۳

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ علائم اضطراب و همچنین میزان مواد شیمیایی مرتبط با استرس از جمله آدرنالین و

استفاده از عصاره استوفودوس

یک تحقیق یونانی ثابت کرده است بیماری که در مطب در انتظار نوبت خود هستند، با استشمام رایحه استوفودوس راحت تر این زمان را تحمل می کنند. برخی از دانشجویان نیز اعلام کرده اند این رایحه در طول امتحان به آن ها آرامش می دهد. در یک تحقیق در آلمان مشخص شده است که عصاره این گیاه باعث کاهش نشانه های اضطراب می شود و بسیار موثرتر از لورازپام و دیگر وایوم هاست.

نوشیدن چای بابونه

بابونه حاوی دو ماده شیمیایی آپی ژنین و لوتولین است. مطالعات مرکز پزشکی

کوتیزول

کوتیزول را کاهش می دهد. ماهی، تخم کتان، گردو و ... از منابع اسیدهای چرب امگا ۳ است.

حمام گرم

حمام گرم تسکین دهنده و آرام بخش و در عین حال تنظیم کننده خلق و خو و اضطراب است. با گرم کردن بدن خود، گرفتگی عضلات و استرس خود را کاهش می دهید. احساس گرما به عصب ها دستور

فعالیت بدنی

افزایش تولید اندورفین ناشی از ورزش با احساس خوب و بهبود خلق و خو مرتبط است. اگر براساس یک برنامه مشخص و منظم ورزش کنید، اعتماد به نفستان افزایش می یابد و احساس سلامت بیشتری می کنید. از جمله

دلایل اضطراب، بیماری و چاقی است که در اثروزش کردن هر دواز بین می رود.

بررسی رژیم غذایی

کمبود ویتامین ب ۱۲ به ایجاد اضطراب منجر می شود؛ اتفاقی که بین گیاه خواران

بیشتر می افتد. این ویتامین بیشتر در محصولات حیوانی یافت می شود. از مصرف بیش از حد کافئین و قندهای افزودنی نیز باید پرهیز شود. مطالعات همچنین نشان می دهد که مصرف غذاهای فراوری شده و سرشار از چربی های اشباع و غذاهای سرخ شده، در نهایت به افزایش حملات اضطراب منجر خواهد شد.

مصرف غذاهای ضد اضطراب

در میان خوراکی های ضد اضطراب می توان به زغال اخته اشاره کرد. غلات کامل نیز سرشار از منیزیم و تریپتوفان است؛ تریپتوفان اسید آمینه ای است که بدن آن را به سروتونین تبدیل می کند و همین روند با بهبود خلق و خو مرتبط است. به گزارش readersdigest مصرف جوینیز به افزایش میزان سروتونین در بدن منجر می شود؛ این ماده سرشار از فیبر است که در تنظیم قند خون و بهبود خلق و خو موثر است. آووکادو، تخم مرغ، شیر و گوشت، همگی حاوی ویتامین های گروه ب برای جلوگیری از اضطراب است. غذاهای دیگری که به کاهش هورمون استرس یعنی کورتیزول منجر می شود، عبارت است از: ویتامین ث، اسیدهای چرب امگا ۳، اسفناج و دیگر سبزی های برگ تیره به علاوه شکلات تلخ.

زمان نامناسب استحمام و بهترین زمان نوشیدن آب

طب سنتی

استحمام بلافاصله بعد از غذا خوردن کار اشتباهی است. زمان استحمام را به فاصله یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا به تعویق بیندازید. در منابع طب سنتی ایران درباره اصول صحیح غذا خوردن آمده است تا زمانی که اشتهای واقعی برای خوردن وجود ندارد، غذا نخورید و با جودن کامل غذا به هضم نیگوی غذا کمک کنید. همچنین قبل از سیر شدن کامل، دست

از غذا بکشید. چند لقمه کمتر خوردن از تجمع بیش از حد مواد در اعضا جلوگیری می کند. این کار در پیشگیری و درمان کبد چرب بسیار موثر است. پرهیز از مصرف غذاهایی که به راحتی هضم نمی شود و قابلیت تجمع، رسوب و چسبندگی به سلول ها را دارد، ضروری است که از جمله آن می توان به فست قودها، مواد کنسروی، مواد شیرین و چرب اشاره کرد.

بهترین زمان نوشیدن آب دو ساعت پس از خوردن غذاست؛ نباید آب را به یک نفس و سریع نوشید. آشامیدن آب بین غذا مضر است به جز در افراد گرم و خشک مزاج و کودکان، همچنین پرهیز از نوشیدن آب تا زمانی که عطش واقعی ایجاد شود، به حفظ سلامت کمک می کند. به گزارش پویا، پرهیز از نوشیدن آب پس از فعالیت بدنی، بعد از حمام و در حمام، بعد از جماع، بین خواب و

بعد از خواب، پرهیز از نوشیدن آب پس از مصرف شیرینی یا ترشی و بعد از میوه های تازه، به حفظ سلامت کبد، قلب، مغز و سیستم گوارش کمک می کند. نوشیدن آب همراه با بلافاصله بعد از غذا، شیره های گوارشی را رفیق و ضعیف می کند. همچنین معده سرد و هضم غذا مختل می شود، به ویژه آشامیدن آب روی گوشت یا چربی بسیار منع شده است.

نوزادان تا ۶ ماه اول در کنار والدین بخوابند

بیشتر بدانیم

توصیه می شود که نوزادان حداقل تا شش ماه اول برای کاهش خطر ابتلا به سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) در همان اتاقی که پدر و مادر حضور دارند بخوابند اما بعد از طی این دوره شش ماهه بهتر است نوزاد برای خوابیدن به اتاق شخصی منتقل شود.

به گزارش افکار نیوز، نکته قابل توجه این است که این پژوهش نشان می دهد کودکانی که در اتاقی جدا از پدر و مادر خود می خوابند، خواب عمیق تری را تجربه می کنند و زودتر از خواب بیدار می شوند. همچنین این کودکان کمتر به تغذیه در هنگام شب نیاز دارند.

«جودی میندل»، پزشک متخصص کودکان بیمارستان فیلادلفیا گفت: "یکی از دلایل اصلی این است که آن ها عادت می کنند تا در تنهایی و به خودی خود به خواب بروند." سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS)، عبارت است از مرگ ناه هنگام نوزاد در خواب بدون هیچ گونه پیش بینی قبلی پزشکی و بدون بر جای گذاشتن عارضه ای در بدن نوزاد که هنگام کالبدشکافی قابل تشخیص باشد. به این بیماری "مرگ تختخواب" نیز اطلاق می شود؛ زیرا اغلب در کودکان در تختخواب روی می دهد.



سلامت

برخی از مواد غذایی در بهبود وضعیت روحی بسیار موثر است و گاهی یک خوراکی می تواند اثری چند برابر قرص های افسردگی داشته باشد. خوراکی هایی وجود دارد که با تاثیر شیمیایی موجب ترشح هورمون های شادی در بدن می شود، حتی اگر به آن ها علاقه نداشته باشیم.

معرفی خوراکی ها:

* نارگیل یکی از شاد کننده ترین خوراکی ها محسوب می شود و عملکرد مغز را بهتر می کند، اگر نگران چاقی و بالا رفتن چربی و قند خونتان

نیستید، هفته ای یک بار مخلوط شیر و بستنی و نارگیل را امتحان کنید. * تخم مرغ یکی از خوراکی های شادی آور است، روز هایی که برای صبحانه نیمرو یا تخم مرغ عسلی و آب پز شده می خورید، حال بهتری دارید زیرا تخم مرغ منبع غنی از روی، ویتامین B۱۲، امگا ۳، اسیدهای چرب و پروتئین است و مواد مورد نیاز بدن تان تا مین و هورمون ها به اندازه کافی ترشح می شود که در نتیجه شادی و رضایت به زندگی می آید. * عسل از افسردگی جلوگیری می کند و با

کاهش التهاب مغز، آن را سالم نگه می دارد. وقتی عسل می خورید، میزان قند خون هم تنظیم می شود و شما احساس شادی و نشاط می کنید. * مارچوبه سرشار از فولات و تریپتوفان است. موادی که میزان آن در بدن افراد افسرده به شدت پایین است و برای درمان باید این مواد به میزان طبیعی برسد. * کلسیم موجود در ماست، انتقال دهنده های عصبی شادی آور آزاد می کند و باعث می شود ماسد شویم.

حرکت دیپ برای تقویت پشت بازو

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

آیا به دنبال حرکت موثری برای پشت بازوهای خود هستید که به شما امکان دهد تنها با استفاده از وزن بدن تان، ضخامت قابل توجهی در پشت بازوهای خود ایجاد کنید؟ اگر پاسخ شما مثبت است یکی از حرکات مربوط به «آرنولد» را در برنامه تمرینی خود قرار دهید؛ این حرکت که به «پشت بازو آرنولدی» هم معروف است، یک حرکت بسیار عالی و موثر در پرورش پشت بازو است. **نحوه اجرا:** یک صندلی را پشت خود قرار دهید و کف دست ها را روی صندلی بگذارید. وزن خود را بر دستانتان بیندازید، آرنج ها را خم کنید و به ماهیچه های بازو فشار وارد کنید و خود را به سمت بالا بکشید. بعد فشار را به سمت پایین اعمال کنید و به حالت اول برگردید. این حرکت باعث تقویت عضله سر بازو (عضله بزرگ پشت بازو) می شود. این حرکت به مع دست و شانه ها فشار وارد می کند. توصیه می شود دمبل یا میله را با دستانتان نگه دارید تا مع دستانتان صاف باشد. شانه ها را پایین نگه دارید، مفصل ران باید نزدیک صندلی باشد. طی ۳۰ تا ۶۰ ثانیه، تا جایی که می توانید این حرکت را انجام دهید.



رژیم به زبان خودمانی؛ تناسب اندام

معرفی کتاب

کتاب «رژیم به زبان خودمانی؛ تناسب اندام» به شما کمک خواهد کرد که رژیم غذایی روزانه خود را تنظیم کنید. در این کتاب ابتدا به معرفی اصول تغذیه سالم پرداخته شده است؛ این اصول در انتخاب مواد غذایی و تنظیم زمان وعده های غذایی شمارا یاری می دهد. در ادامه راهکارهای لازم برای داشتن رژیم غذایی اثر بخش ارائه خواهد شد تا شما بتوانید به راحتی رژیم غذایی خود را تنظیم کنید. این کتاب در ۱۰ فصل رژیم غذایی سالم را از جنبه های مختلف بررسی می کند؛

فصل اول: رژیم غذایی سالم

فصل دوم: ارزیابی اولیه و معاینات ابتدایی بررسی اضافه وزن و چاقی

فصل سوم: تنظیم برنامه غذایی صحیح

فصل چهارم: بشقاب غذای من

فصل پنجم: تنظیم برنامه غذایی جهت کاهش وزن

فصل ششم: فعالیت فیزیکی بدن

فصل هفتم: درمان های دارویی در کنترل چاقی

فصل هشتم: جراحی

فصل نهم: عوامل موثر بر روند کاهش وزن

فصل دهم: راهنمای رژیم کاهش وزن

نام کتاب: رژیم به زبان خودمانی؛ تناسب اندام
مؤلفان: سحر دهقانی، محمدرضا خواجوی، سوده رازی جهرمی، هادی کاظمی
ناشر: میرماه

تاریخ انتشار: ۴ خرداد ۱۳۹۳

قیمت پشت جلد کتاب: ۸۵۰۰۰ ریال