



بیشتر بدانیم

روش هایی برای مقابله با تنگی نفس
تنگی نفس یکی از نشانه های معمول کرونا شناخته می شود اما ممکن است دلایل مختلف دیگری از جمله اضطراب های روانی داشته باشد

این روزها که بیماری کروناشیوع دارد خیلی ها به نشانه های جسمی خود حساس شده اند که یکی از این نشانه ها احساس تنگی نفس است. اما باید بدانیم تنگی نفس می تواند علل بسیاری داشته باشد، به همین دلیل مشخص شدن علت آن برای شناسایی مفیدترین روش درمانی، اهمیت دارد که در موارد جدی مراجعه به پزشک متخصص ضروری است. تنگی نفس علاوه بر دشوار کردن تنفس، انجام فعالیت های بدنی روزانه فرد را دشوار می کند. همچنین می تواند بر احساس فرد نسبت به خود و روابط او با دیگران تأثیر بگذارد. مشکل در تنفس می تواند باعث احساس اضطراب و وحشتی شود که کنترل آن دشوار است و به نوبه خود می تواند تنفس را بدتر نیز کند. در ادامه چند روش برای مقابله با تنگی نفس در افرادی که زیاد به این وضعیت دچار می شوند به نقل از پایگاه اطلاع رسانی «سرویس سلامت همگانی انگلیس» آورده شده است:

✓ هنگام آشپزی، لباس و ظرف شست و نیز پوشیدن لباس بنشینید و تا حد امکان در وضعیت نشسته این کارها را انجام دهید.

✓ نفس خود را به هنگام دوش گرفتن یا لباس پوشیدن حبس نکنید.

✓ از خم شدن خودداری کنید و در صورتی که زیاد احساس تنگی نفس به شما دست می دهد در موارد ضروری از واکر یا دستگیره های کمکی سالمندان برای راه رفتن یا بلند شدن کمک بگیرید.

✓ در صورتی که زیاد احساس تنگی نفس به شما دست می دهد حتما در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه کنید.

✓ وسایلی را که زیاد از آن ها استفاده می کنید در مکان هایی با دسترسی آسان در خانه خود نگه دارید. ✓ لباس های گشاد به ویژه در قسمت های کمر و سینه بپوشید.

✓ جریان هوا را در خانه با باز کردن پنجره ها یا استفاده از یک فن، تازه نگه دارید و عوض کنید.

✓ از گرفتن دوش آب داغ خودداری کنید و در هنگام دوش گرفتن مواظب باشید جریان دوش آب در بر خورد مستقیم به صورتتان تنظیم نشده باشد.

✓ انرژی خود را در طول روز ذخیره و از انجام فعالیت های شدید پشت سر هم خودداری کنید. بین برنامه ها و فعالیت های مختلف خود کمی به خودتان استراحت دهید.

✓ در هنگام بالا رفتن از پله ها یا سرآشپه، نفس های عمیق بکشید و هر از چند گاهی توقف کنید و به خود استراحت دهید.

✓ پس از انجام فعالیت های شدید یا در پایان روز با استفاده از روغن های آروماتراپی مانند استوودوس شانه های خود را ماساژ دهید.

✓ قبل از صحبت بعد از هر جمله کمی مکث کنید و پشت سر هم صحبت نکنید.

✓ کمی از وقت خود را در روز برای تمدد اعصاب و فعالیت های ریلکسیشن اختصاص دهید.

منبع: ایسنا

سلامت

فواید پروبیوتیک ها برای پوست

پروبیوتیک ها موادی ضد التهابی است که سیستم ایمنی بدن و عملکرد دفاعی پوست را تقویت می کند. یکی از دلایل پیری زودرس «التهاب» است که با سبک زندگی انسان ها و به ویژه آلودگی هوا مرتبط است. به همین دلیل دانشمندان سعی دارند محصولات آرایشی تهیه کنند که همزمان با مصرف آن ها بتوان به نوعی به سلامت بیشتر پوست کمک کرد.

پروبیوتیک ها قند های پیچیده ای هستند که از میوه ها و سبزیجات گرفته می شوند و با کتری های خوبی را که در پوست است تغذیه و به متعادل سازی میکروبیوم (فلور پوست) کمک می کنند.

هم اکنون تنها عصاره پروبیوتیک های روده از جمله لاکتوباسیل ها و بیفیدوس روی پوست مورد بررسی قرار گرفته اند و نتایج، حاکی از تاثیر مثبت این پروبیوتیک ها بر التهاب های پوستی است.

میکروبیوت ها یا فلور طبیعی پوست از چندین میلیارد میکروارگانیسم تشکیل شده است که از پوست در برابر مهاجمان خارجی محافظت می کند. هنگامی که باکتری های بیماری زا سعی می کنند سد دفاعی بدن را از بین ببرند و به آن آسیب برسانند، پروبیوتیک های پوستی، برای از بین بردن آن ها مواد سمی تولید می کنند.

به منظور محافظت بیشتر از پوست، متخصصان تلاش دارند پروبیوتیک ها را در برخی از مواد آرایشی وارد کنند. به عبارتی به جای ضد عفونی کردن پوست برای از بین بردن باکتری های بیماری زا و در مان آکنه متخصصان توصیه می کنند فلور طبیعی پوست را با استفاده از پروبیوتیک های موضعی تقویت کنیم.

تاثیر مصرف کاسنی بر سلامت و زیبایی نوزاد

عرق کاسنی با پاک سازی کبد و دفع مواد زاید نقش بسیار ارزنده ای برای جلوگیری از زردی نوزادان در طول دوران بارداری دارد



خواص گیاهان

از آن جا که جنین از خون مادر تغذیه می کند، سلامت خون مادر بر سلامت جنین تاثیر زیادی دارد. همچنین زمانی که کبد و خون مادر باردار از مواد زاید و سمی پاک شود، تاثیر فوق العاده ای روی زیبایی جنین دارد. همیشه توصیه هایی برای سلامت و زیبایی نوزاد به مادران باردار می شود مثلا مصرف کاسنی می تواند با پاک سازی کبد و تصفیه خون، نقش مهمی در زیبایی کودک ایفا کند. از جمله مواردی که مصرف متعادل این عرق گیاهی در سلامت مادر و در نتیجه سلامت جنین دارد، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- عرق کاسنی با تصفیه خون و کبد و پاک سازی بدن از سموم و نیز به دلیل طبیعت نسبتا سردی که دارد می تواند در کنترل و کاهش فشار خون بارداری موثر باشد.

۲- عرق کاسنی خاصیت ادرار آوری دارد و با تقویت مثانه و کلیه ها و پاک کردن آن ها از سنگ و خراج کردن سموم از بدن و پاک کردن مجاری ادراری نقش مهمی در جلوگیری و درمان عفونت ادراری در دوران بارداری دارد.

۳- ریشه کاسنی به بدن کمک می کند تا مواد غذایی و مایعات موجود در بدن بهتر هضم شود.

۴- پماد تهیه شده از برگ های کاسنی برای درمان التهاب و ورم چشم استفاده می شود.

۵- کاسنی در پیشگیری از پوکی استخوان، سرطان روده و سینه موثر است.

۶- آب کاسنی به همراه هویج، کرفس و جعفری، غذایی مغذی برای اعصاب، چشم و سیستم عضلانی به حساب می آید.

۷- آب کاسنی همراه با کرفس و جعفری خاصیت تقویت کنندگی دارد و برای درمان کم خونی بسیار مفید است.

۸- مصرف پودر ریشه آن همراه با عسل برای درمان برونشیت حاد مفید است.

۹- کاسنی در از دیاد نطفه موثر است و انسان را از ابتلا به قولنج محفوظ نگه می دارد و توان و قوای بدنی را تجدید می کند.

۱۰- عرق کاسنی به درمان مشکلات گوارشی، جلوگیری از سوزش سردل، کاهش درد آرتروز مفاصل، سم زدایی از کبد و کیسه صفرا، جلوگیری از عفونت های باکتریایی، تقویت سیستم ایمنی بدن و تقویت قلب به کار می رود.

۱۱- بهترین زمان برای نوشیدن عرق کاسنی صبح ناشتا قبل از صبحانه به همراه آب است.

ارزش غذایی کاسنی

کاسنی حاوی روی، منیزیم، منگنز، کلسیم، آهن، اسید فولیک و پتاسیم است.

ویتامین های A، B، C، E و K نیز در کاسنی وجود دارند.

مضرات

مصرف طولانی مدت فراورده های این گیاه، موجب تخریب عروق شبکیه و افت فشار خون و افزایش ترشحات صفرا و خطر سقط جنین و زایمان زودرس می شود.

بنابراین قبل از مصرف در خصوص میزان و زمان آن با پزشک مشورت کنید به خصوص اگر بیمار هستید و دارو مصرف می کنید.

آشپزی من

نوشیدنی

کافه خانگی بانوشیدنی های خنک و تابستانی

۱- لیمو را به شش قسمت تقسیم کنید و چهار قسمت آن را کنار بگذارید و دو قسمت باقی مانده را بریزر خرد کنید و در یک لیوان بریزید.
۲- در ادامه شکر و برگ های نعناع را اضافه کنید و با قاشق فشار دهید. لیوان را پر از یخ و فضای خالی لیوان را با سودا پر کنید و خوب هم بزنید. نوشیدنی تابستانی آماده است.

شربت ریحان

- شکر - یک و نیم فنجان
- آب سرد - یک و نیم فنجان
- برگ ریحان - ۱۰ عدد



نوشیدنی موهیتو

- لیموی تازه - یک عدد
- برگ تازه نعناع - کمی
- شکر قهوه ای - دو قاشق غذا خوری
- سودا (آب گاز دار) - به میزان لازم

۱- ابتدا شکر و آب را مخلوط می کنیم و روی حرارت قرار می دهیم. زمانی که شکر کاملا حل شد، ظرف را از روی حرارت برمی داریم و برگ های ریحان را

اضافه می کنیم.

۲- وقتی که مایع سرد شد ریحان ها را خارج و شربت را با آب، رقیق می کنیم. می توانید نوشیدنی تابستانی خود را با یخ خنک تر و با برگ ریحان تازه تر بین کنید.

کوکتال هویج، پرتقال و زنجبیل

- هویج شیرین - ۲ تا ۳ عدد
- سیب بزرگ - یک عدد
- پرتقال - ۲ عدد
- پودر زنجبیل - یک چهارم قاشق چای خوری

۱- آب هر یک از میوه ها را می گیریم و با هم مخلوط می کنیم.

۲- در انتها پودر زنجبیل را اضافه می کنیم. می توانید به جای پودر زنجبیل، زنجبیل تازه را رنده و به نوشیدنی تابستانی اضافه کنید.

بهبود یافتگان کرونا چه مواد غذایی مصرف کنند؟

سوء تغذیه می تواند یک فاکتور بسیار مهم برای پیشرفت بیماری کرونا در دوران نقاهت و افزایش وخامت بیماری باشد



مرجان عجمی، مسئول ترجمان دانش همگانی تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، درباره تغذیه بعد از بیماری کرونا می گوید:

«باید به مسئله سوء تغذیه توجه کرد. سوء تغذیه یک پیامد برای بیماران

کرونا بی بستری در بیمارستان هاست که این مورد می تواند به دلیل بیماری، دریافت ناکافی مواد غذایی لازم و از دست دادن میزان چشمگیر مواد مغذی اتفاق بیفتد.»

در ادامه به توضیحات مفصل در این باره می پردازیم:

کرونا شود». وی بابیان این که ویتامین A در شیر، پنیر و سبزیجات برای بیماران مبتلا به کرونا که دوران نقاهت خود را می گذرانند، مفید است، گفت: «تخم مرغ و آوآ کادو به سوء تغذیه بیماران کرونا بی کمک می کند چرا که سرشار از ویتامین B6 است». عجمی با اشاره به لزوم ویتامین ویتامین C بدن برای تقویت سیستم ایمنی بهبود یافتگان کرونا بی در دوران نقاهت گفت: «این ویتامین به بیرون رفتن عفونت از بدن کمک می کند. این مکمل غذایی در مرکبات وجود دارد و مصرف روزانه آن توصیه می شود». او به لزوم مصرف ویتامین D در دوران نقاهت بهبود یافتگان مبتلا به کرونا اشاره کرد و گفت: «این ویتامین در تخم مرغ یافت می شود و به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند».

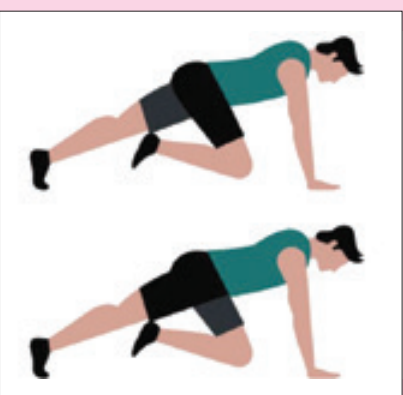
منبع: پرنا

مواجه هستند، ارزیابی شود. بیماران بهبود یافته از کرونا در دوران نقاهت پروتئین از دست داده اند که در این راستا متخصصان تغذیه می توانند با رژیم مناسب، کمبود غذایی بدن افراد را جبران کنند به عنوان مثال ویتامین A نقش مهمی در بهبود عملکرد سیستم ایمنی و پیشگیری از عفونت های تنفسی دارد». عجمی ادامه داد: «بیمار بهبود یافته ای که به دلیل کرونا دچار سوء تغذیه شده است، باید ملاحظات خاصی برای استفاده از مکمل ها در نظر بگیرد چرا که بیماری که به این بیماری مبتلا شده اند، بی اشتها می شوند نمی توانند مواد غذایی را به میزان کافی دریافت کنند. مواد غذایی حیوانی برای مصرف باید به طور کامل پخته باشد. چرا که بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، ممکن است پخته نشدن این مواد غذایی موجب انتقال

تناسب اندام

آب کردن چربی شکمی با حرکت کوهنوردی

مهسا کسنوی
خبرنگار



یکی از حرکات آب کردن چربی شکم، حرکت کوهنوردی است. اگر جزو خانم هایی هستید که در قسمت شکمی چربی دارید، انجام دادن این حرکت ورزشی را به شما توصیه می کنم.

کوهنوردی، جزو حرکات قدرتی است که اگر با تکرار زیاد باشد، ضربان قلب شما را بالا می برد و علاوه بر عضلات شکمی، عضله های شانه،

جلو بازو، پشت بازو و سینه را نیز درگیر می کند.

برای انجام این حرکت، در حالت پلانک قرار بگیرید، می توانید به جای کف دستان، ساعد خود را روی زمین قرار دهید و در قسمت پاروی سر پنجه باشید. دقت کنید که کل بدن تان در یک راستا باشد و باسن خود را بیش از اندازه بالا یا پایین نگیرید.

برای شروع، پای خود را از زانو خم کنید و به داخل شکم بکشید و تا قسمت آرنج مخالف داخل ببرید. حواستان باشد مفصل ران شما به اندازه فقط ۹۰ درجه خم شود و زانویتان بیش از حد بالا نیاید، سپس پا را به نقطه اولیه برگردانید، این حرکت را با پای مخالف خود نیز با سرعت بالا تکرار کنید.

برای اثر دهی بیشتر، شکم خود را منقبض کنید و در حین حرکت نفس های منظم دم و بازدم بکشید.

هر چه حرکت کوهنوردی را با سرعت و تعداد بیشتری انجام دهید، کالری سوزی بیشتری خواهید داشت. این حرکت را با تعداد بالا شروع نکنید، بلکه بهتر است برای شروع، این حرکت را برای هر پا ۱۰ بار تکرار کنید و کم کم در هر جلسه با اضافه کردن ۵ حرکت، تا ۳۰ بار تکرار تعداد را بالا ببرید.

تغذیه

تاثیر زمان نوشیدن آب بر بدن

کم آبی می تواند اثر منفی بر حافظه، تمرکز، سطوح اضطراب و خستگی فرد داشته باشد. اهمیت نوشیدن آب برای سلامت انسان بر کسی پوشیده نیست اما این که آیا زمان بندی انجام این کار نیز اهمیت دارد یا خیر شاید ذهن برخی افراد را درگیر کند. در ادامه به زمان های نوشیدن آب و تاثیر آن بر بدن اشاره می کنیم.

نوشیدن آب صبحگاهی

نوشیدن آب پس از بیدار شدن از خواب می تواند به تسهیل حفظ آب بدن و افزایش مصرف مایعات در طول روز کمک کند.

در حقیقت، مطالعات نشان داده اند که حتی کم آبی جزئی بدن نیز می تواند اثر منفی بر حافظه، تمرکز، سطوح اضطراب و خستگی فرد داشته باشد.

در شرایطی که نوشیدن آب هنگام صبح می تواند برای برخی افراد کارایی بیشتری داشته باشد اما هیچ مدرکی مبنی بر فواید بیشتر آن نسبت به زمان های دیگر در طول روز وجود ندارد.

پیش از وعده های غذایی

اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، نوشیدن یک لیوان آب پیش از یک وعده غذایی راهبرد خوبی برای کمک به تحقق این هدف است.

انجام این کار به تقویت احساس سیری کمک می کند و میزان غذای مصرفی را هم کاهش می دهد.

پیش و پس از ورزش

زمانی که ورزش می کنید، آب و الکترولیت ها را به واسطه تعریق از دست می دهید. نوشیدن آب فراوان پیش و پس از ورزش برای جایگزینی مایعات از دست رفته اهمیت دارد.

شماره پیاپی **زندگ سالم**
۲۰۰۹۹۹