



استرس چگونه

شمارا بیمار می کند ؟

در حالی که ما توانایی سالم و جوان بودن را داریم، چرا بیمار می شویم؟ یکی از مهم ترین مسائل، استرس است. طبق تحقیقات به عمل آمده توسط دکتر بروس لیپتون سلول ها به سمت سیگنال های مثبت رشدی حرکت می کنند و از سیگنال های منفی تهدید آمیز دور می شوند. یعنی سلول ها می توانند در حالت رشد یا محافظت باشند و نمی توانند هر دو حالت را همزمان داشته باشند.

وقتی در محیط استرس زا هستید، هیپوتالاموس مغز، سیگنال هایی را به غده هیپوفیز و این غده سیگنال هایی را به غده آدرنال می فرستد و در نتیجه هورمون استرس یا آدرنالین در بدن آزاد و این هورمون باعث می شود خون را بخش مرکزی و احشایی بدن به اندام های دست و پا حرکت کند تا بدن برای فرار و گریز یا جنگیدن آماده باشد. بخش مرکزی بدن مسئول رشد، سلامتی و ترمیم است که با کمبود خون رسانی و وظایف اش مختل می شود بنابراین هورمون آدرنالین تاثیر منفی بر رشد فرد (جایگزینی سلول های مرده توسط سلول های زنده) می گذارد.

در تفکر عامه، رشد از کودکی تا بزرگ سالی رخ می دهد در صورتی که رشد تا صد سالگی ادامه دارد و سلول های بدن می میرند دوباره جایگزین می شوند. به عنوان مثال میلیارد ها سلول که در دیوار روده اند طی سه روز جایگزین می شوند. بنابراین اگر روز پر استرسی داشته باشید فرایند رشد مختل می شود و سلول ها با سرعت معمول شان جایگزین نمی شوند.

یکی دیگر از مواردی که تحت تاثیر هورمون استرس مختل می شود، سیستم ایمنی بدن است. انرژی که باید صرف فعالیت این سیستم شود هنگام استرس صرف جنگ و گریز می شود و کار سیستم ایمنی اختلال می یابد. در بدن انسان همیشه میکروب ها و انگل ها وجود دارند اما به دلیل وجود این سیستم فرد بیمار نمی شود ولی تحت تاثیر آدرنالین و اختلال ایمنی بدن، میکروب ها شرایط مطلوب می یابند و فرد بیمار می شود بنابراین عامل اصلی بیماری فقط میکروب نیست بلکه گاهی استرس زیاد است. یکی دیگر از مواردی که تحت تاثیر این هورمون مشکل دار می شود، مغز و خود آگاهمان است. خون رسانی به مغز کاهش می یابد، فرد دچار واکنش های انعکاسی می شود در نتیجه آن قوه تفکر و هوش پایین می آید و به همان نسبت تصمیم گیری صحیح کاهش می یابد. نه تنها برای داشتن بدن جوان و سالم بلکه برای زندگی با کیفیت باید استرس خود را کنترل کنید و در انجام اموری که باعث کاهش استرس و هورمون ناشی از آن و افزایش هورمون های مفید در بدن تان می شود، کوشا باشید. مثل انجام ورزش های هوازی، قرار گرفتن در طبیعت و هوای پاک و بر طرف کردن عواملی که باعث این گونه استرس ها می شود.

اشتباهات رایج در رژیم های غذایی

قبل از این که از رژیم گرفتن

ناامید شوید باید بدانید که

کم شدن سرعت کاهش وزن

در مسیر این کار طبیعی

است



سلامت

مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

با رانده یاد و گرفتن رژیم و انجام ورزش شروع می کنید تا این چند کیلو وزن

اضافه را کم کنید. در هفته های اول همه چیز به خوبی پیش می رود و بابت این موفقیت خوشحال هستید اما بعد از مدتی وقتی خودتان را وزن می کنید، متوجه می شوید که وزن تان ثابت مانده است! و دچار توقف کاهش وزن شده اید! ادامه مطلب را بخوانید تا دلایل این مشکل را بدانید:

تغذیه غیر اصولی

طی هفته های اول کاهش وزن، سرعت کم شدن وزن به طور معمول زیاد است. در این زمان انرژی تان از ذخایر انباشته شده در بدن تامین می شود اما احتمالا با رژیم اشتباه و کاهش بسیار در مصرف مواد غذایی، متابولیسم بدن تان کم می شود و در این حالت در برابر کاهش وزن مقاومت می کند. دقت کنید در کاهش وزن، اصل قضیه کاهش کالری دریافتی نیست بلکه نوع مواد غذایی و زمان مصرف آن، اهمیت بیشتری دارد. پس بهتر است رژیم غذایی خود را به دست متخصص بسپارید تا برایتان تنظیم کند و خودتان کاری نکنید تا دچار اشتباهاتی مانند نخوردن صبحانه برای کاهش وزن بیشتر نشوید.

ورزش غیر اصولی

اگر مرحله قبل را رعایت کنید ولی از میزان شدت تمرین غافل شوید، باز هم روند توقف کاهش وزن گریبان گیر تان می شود. به عنوان مثال شماروزهانه ۳۰ دقیقه پیاده روی

سندروم تخمدان پلی کیستیک و مقاومت به انسولین می تواند، باعث افزایش وزن و مقاومت بدن در برابر کاهش وزن شود. با پزشک صحبت کنید و آزمایش های لازم را انجام دهید، اگر یکی از این مشکلات را داشتید، رژیم غذایی تحت نظر متخصص می تواند به شما کمک کند.

بدنی پر از استرس

مطالعات نشان می دهد، زنانی که دچار استرس طولانی مدت هستند، سالانه چیزی حدود ۶ کیلو گرم چاق تر می شوند. استرس باعث می شود سطح هورمون کورتیزول در بدن افزایش یابد. این هورمون سطح هورمون سروتونین در بدن را کاهش می دهد و میل شمارا به شیرینی بیشتر می کند.

پروتئین برایتان بی اهمیت است

مصرف پروتئین به دلیل دیر هضم بودن می تواند باعث جلوگیری از گرسنگی شود و میل به خوردن غذا را کم کند. معمولا توصیه می نشود در وعده صبحانه حتما مواد غذایی حاوی پروتئین میل کنید تا

تناسب اندام

بانوان

پیلاتس چیست ؟

پیلاتس یک سیستم ورزشی است که در سال ۱۹۲۰ توسط جوزف پیلاتس پایه گذاری شد. این ورزش متشکل از حرکتهایی است که روی افزایش تمرکز و انعطاف بدن کار می کند و همچنین بدون این که عضلات شمارا خیلی حجیم کند آن هارا قدرتمند می سازد.



این ورزش بین بدن و مغز ورزشکار، هماهنگی فیزیکی ایجاد می کند و توانایی بدن افراد را در هر سنی افزایش می دهد. پیلاتس از جمله ورزش های درمانی است که برای افراد میان سال و آسیب دیده مفید است و این افراد زیر نظر مربی می توانند حتی تا حدی آسیب دیده گی خود را بهبود ببخشند.

پیلاتس و بارداری

بسیاری از متخصصان زنان و زایمان متوجه شده اند که پیلاتس و تمرین های مقاومتی برای قدرت مرکز بدن و کف لگن مناسب است و می تواند مطابق هر بدنی اصلاح شود و از جمله ورزش هایی است که مادران باردار می توانند زیر نظر مربی و به صورت تخصصی با عنوان پیلاتس بارداری آن را انجام دهند.

انجام حرکات اصلاح شده پیلاتس (نه همه حرکات) در دوران بارداری می تواند به داشتن زایمان راحت تر کمک کند و همچنین بعد از زایمان نیز می تواند برای عضلات کف لگنی و برگشت بدن به حالت اولیه مفید باشد.



شود. کرم های موبر نیز توصیه نمی شود چرا که استفاده از این کرم ها داخل بینی، شمارا در معرض استنشاق گاز های سمی و سوختن غشای مخاطی درون بینی قرار می دهد. بهترین روش خلاص شدن از مو های بلند بینی، استفاده از قیچی های کوچک یا دستگاه های اصلاح موی بینی است. بنابراین از کندن آن ها از ریشه خودداری کنید. مشکل دیگر مو های زیر پوستی داخل بینی است که به آن هانابیدی اعتنا باشید. چرا که به علت فضای مرطوب داخل بینی احتمال عفونی شدن و چرک کردن آن ها وجود دارد که ممکن است عوارض خطرناکی داشته باشد.

قسمتی از پوست، پاره و عفونی شود و این عفونت به جریان خون راه یابد و سپس به مغز برسد. جریان خون از قسمت بینی یا قسمت های مثلث خطر صورت، مستقیم پشت مغز تخلیه می شود که چقدر دیگر نیز در همین قسمت تخلیه می شوند که اگر بینی عفونی شود این قسمت از مغز امسدود کند مشکلات بزرگی برای افراد به وجود خواهد آمد. به همین علت است که به این مثلث، مثلث مرگ می گویند.

باید ها و نبایدهای برخورد با موی بینی مو های بینی خود را و کس ننیدازید؛ کشیدن مو های داخل بینی ممکن است باعث عفونت

موهای بینی خود را از ریشه نکند

با کندن موی بینی، قسمتی از پوست آن پاره و عفونی می شود و این عفونت وارد جریان خون می شود و به مغز آسیب می زند

جامد هوا به بدن جلوگیری می کند. موی بینی، خط دفاعی بینی در برابر گرد و غبار و عوامل نامطلوب خارجی است و پشت آن ها مژگن قرار دارد که این مژگن ها رشته های مو بین بسیار نازکی هستند که به طور مداوم به سمت عقب و جلو حرکت و مولکول های مضر را به سمت گلو جارو می کنند. عملکرد دیگر این مو ها این است که هوای داخل بینی را مرطوب نگه می دارند و نقش مهمی در سیستم تنفسی ایجاد می کنند. زیاد بودن

اغلب افراد به ظاهر خود بسیار اهمیت می دهند و مو های اضافی قسمت های صورت و بدن خود را نمی توانند تحمل کنند. موی بینی به خصوص وقتی بلند می شود ظاهر نازیبایی به شما می دهد اما باید راه برخورد با این مو های اضافی را بلد باشید. اگر شما نیز با مو های بینی خود مشکل دارید، باید بدانید که کار اصلی این مو ها این است که جلوی ورود گرد و غبار را به راه تنفسی شما می بندند و مانند فیلتر عمل و از ورود ذرات

مو های داخل بینی به نوعی مزیت محسوب می شود چرا که افراد دارای این ویژگی هوای سالم تری نسبت به افراد با مو های بینی کم پشت تر تنفس می کنند.

عوارض کندن مو های بینی باید دقت کنید کشیدگی موی داخل بینی افزون بر درد طاقت فرسایی می تواند مشکلاتی جدی برای شما ایجاد کند. باید بدانید کندن مو های بینی می تواند عوارض بدی بر مغز داشته باشد. مثلا با کندن مو ها

سلامت

۱۰ کاری که قبل از خواب نباید انجام دهید

دکتر مایکل گراندنر استاد روان پزشکی و عضو برنامه پزشکی خواب رفتاری در دانشگاه پنسیلوانیا در این زمینه می گوید، «کسی که از بی خوابی یا دیگر مشکلات خواب رنج می برد، معمولاً به دلیل کاری است که به جای آماده سازی خوب برای خواب انجام می دهد، حتی ناگاهانه.» در این مطلب به ۱۰ کاری که باید در شب و قبل از خواب از انجام آن ها خودداری کنید، اشاره می کنیم:

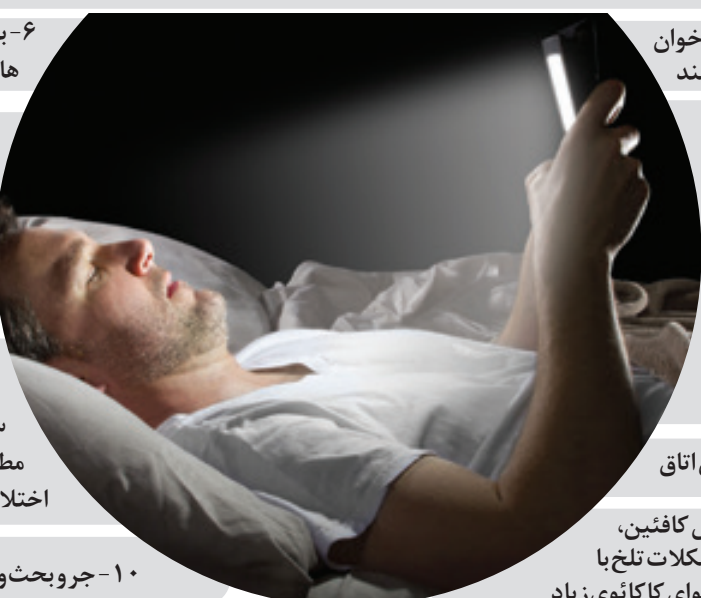
۶- بررسی کردن ایمیل، شبکه های اجتماعی و...

۷- خوردن غذاهای چرب و پر ادویه

۸- نوشیدن میزان زیاد آب به طوری که باعث مراجعه مکرر به دست شویی شود

۹- انواعی از چای که حاوی برگ چای سیاه، چای سبز یا چای سفید هستند مطمئناً کافئین در خود دارند و باعث اختلال در خواب می شوند

۱۰- جروبخت و انجام هر کار پرهیجان و استرس



۱- استفاده از انواع تبلت، کتاب خوان و تلفن هوشمند

۲- دارو های ضد افسردگی می توانند تاثیر قوی روی خواب داشته باشند و بعضی دارو های مسکن هم خوابیدن را مشکل می کند

۳- یک فنجان قهوه بین ۸۰ تا ۱۲۰ میلی گرم کافئین دارد و احتمالاً این یک مورد را می دانید که نباید قبل از خواب مصرف کنید

۴- افزایش دمای اتاق

۵- یکی دیگر از منابع نامحسوس کافئین، شکلات است به خصوص شکلات تلخ با محتوای کاکائوی زیاد

انفیزی

رشد

ماست میوه میان وعده سالم بچه ها



● ماست- ۱/۵ پیمانه
● شلیل- ۳ عدد
● عسل- ۲ قاشق
● چای خوری

انواع ماست های میوه ای می توانند یک میان وعده یا دسر سالم و کم کالری برای ما باشند هم خوشمزه و هم لذیذ هستند. در ادامه مطلب طرز تهیه ماست شلیل را ذکر می کنیم.

● ماست و عسل را خوب با هم مخلوط می کنیم. ● مقدار عسل هم سلیقه ای است و می توانیم بیشتر یا کمتر استفاده کنیم. ● ماست مان هم بهتر است همز ده و غلیظ باشد. ● هسته های شلیل را جدا و چهار قاچ می کنیم. ● می توانیم برای تهیه این ماست از انواع هلو (انجیری، شلیل، شبرنگ و...) استفاده کنیم. ● شلیل را داخل غذا سازی ریزیم. ● مقدار ریز شدن شلیل سلیقه ای است می توانیم کاملاً پوره کنیم یا درشت تر. ● ماست و شلیل های ریز شده را مخلوط می کنیم.