روزنامه صبح ایران
سیراز
پنجشنبه > ۶ مرداد > ۱۴۰۱
سال ششم
شماره ۱۶۰۵

دلیل حجم نگرفتن و استپ عضلات با وجود ورزش

استپ عضلات یکی از معضلات آقایان علاقه‌مند به عضله‌سازی است. اولین قدم برای رفع‌این مشکل، آگاهی از دلایل حجم نگرفتن عضلات و جلوگیری از آن‌هاست. به گزارش نمناک، خیلی از آقایان دوست دارند که عضله‌سازی انجام دهند، زیرا ظاهرشان به شدت تغییر کرده و اعتماد به‌نفس درونی آن‌ها افزایش پیدا می‌کند؛ اما گاهی اوقات با وجوداین که ورزش بدن‌سازی را انجام می‌دهند؛ باز هم آن طور که می‌خواهند عضله سازی در آن‌ها اتفاق نمی‌افتد.این موضوع دلایل متعددی دارد که دراین قسمت از نمناک راجع به آن‌ها صحبت خواهیم کرد.

به اندازه کافی پرقدرت تمرین نمی‌کنید

برای‌این که عضلات شما پرورش داده شود و رشد کند، باید یاد بگیرید که خیلی جدی تمرین کنید. باید به اندازه کافی روی توانایی خود کار کنید و از خودتان قدرت به خرج دهید.

بیش از حد تلاش می‌کنید

بعضی از افراد برای‌این که به نتیجه مناسب برسند، بیش از حد تلاش می‌کنند و شاید زیاده روی داشته باشند. انجام‌این کار باعث می‌شود که نتیجه عکس بگیرند و دچار تمرین زدگی شوند؛ پس هرگز نباید زیاده‌روی کنید.

از یک عضله خیلی زیاد یا خیلی کم کار می‌کشید

باید دقت کنید که از همه عضلات خود کمک بگیرید. اگر بخواهید فقط از یک عضله کار بکشید و اصلاً عضله پا را به کار نگیرید، در رشد دیگر عضلات اختلال‌ایجاد خواهید کرد.

خیلی زیاد تمرین‌ها را عوض می‌کنید

درست است که باید چند وقت یک بار به عضلات خود شوک بدهید و تمرین‌ها را عوض کنید؛ اما اگر مدام بخواهیداین کار را انجام دهید، نتیجه خوبی نخواهید گرفت.

روی قدرت قسمتی اشتباه تمرکز می‌کنید

خیلی از افراد برای مثال زمانی که تمرینات مربوط به کمر را انجام می‌دهند، باز هم روی قدرت دست تمرکز می‌کنند که انجام‌این کار کاملاً غلط است. تمرکز و سنگینی باید روی عضله‌ای باشد که در حال تمرین آن هستید.

به اندازه کافی تمرین نمی‌کنید

باید یاد بگیرید که ست‌های تمرینی خود را همان طور که مشخص شده انجام دهید و آن را کم و زیاد نکنید، در غیر این صورت رشد عضلانی نخواهید داشت.

به حدّ کافی غذا نمی‌خورید

باید کالری خود را بشمارید. به اندازه کافی غذا به بدن‌تان برسانید و همیشه هدف مشخصی را در رژیم غذایی خود دنبال کنید.

به تنهایی تمرین می‌کنید

تنهایی تمرین کردن، مخصوصاً در بدن‌سازی اشتباه است و انگیزه شما را از بین می‌برد و باعث می‌شود که بعد از مدتی دیگر انگیزه برای پرورش عضلات خود نداشته باشید و به هدف‌تان نرسید.

این صیفی سلامت قلب شما را تا ۱۰۰ سال تضمین می‌کند

صد آنلاین: مصرف گوجه با توجه به محتوای فیبری، کولین، ویتامین «ث» و پتاسیم آن، برای قلب شما بسیار خوب است. تثبیت مقدار بالای پتاسیم نسبت به مقدار سدیم یک مانع کلیدی برای جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی است. محتوای فیبری این گیاه سطح هموسیستئین را در خون تنظیم می‌کند. وجود زیاد این ماده می‌تواند منجر به ریسک‌های بالاتری از حملات و سکته‌های قلبی شود. مصرف منظم گوجه به کاهش تری گلیسیرید و کلسترول بد در بدن کمک کرده و در نتیجه ما را در مقابل بیماری‌های قلبی عروقی مصون می‌دارد.

با این میوه از مشکلات کبدی فرار کنید

صد آنلاین: اسید سیتریک موجود در لیموترش موجب افزایش تولید صفرا در کبد می‌شود و از این طریق می‌تواند به سم زدایی از سموم بدن کمک کند. از دیگر خواص لیمو ترش این است که لیمو ترش منبعی غنی از ویتامین C بوده که به شکستن الکل در کبد کمک می‌کند. یکی از موادی که می‌تواند از کبد محافظت کرده و به حفظ سلامت کبد کمک کند، هسپریدین است و لیمو ترش حاوی هسپریدین است، از همین رو متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای بهره‌مندی از این خواص لیمو ترش، لیمو ترش را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

قرص و مکمل‌هایی که نباید هم‌زمان بخوریم

هر یک از ویتامین‌ها برای تأثیرگذاری بهتر، باید در زمان خاصی مصرف شوند اما مصرف هم‌زمان برخی از آن‌ها می‌تواند باعث عوارض و اختلال دارویی شود.

به گزارش نمناک، شما باید روزانه مقدار زیادی ویتامین مصرف کنید. شاید فکر کنید برای دریافت ویتامین و مواد معدنی غذا کافیست اما گاهی اوقات مکمل‌های ویتامین می‌توانند به ما در پر کردن کمبودهای موجود در رژیم غذایی کمک کنند.

البته بسیاری از افراد هنگام استفاده از مکمل‌ها سردرگم می‌شوند و از طرفی هم سطح جذب بدن می‌تواند به مکمل‌هایی که با هم مصرف می‌کنید، بستگی داشته باشد و علاوه بر این منجر به تداخلات نامطلوبی شود که می‌تواند برای سلامتی مضر باشد، به همین دلیل در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک ترکیب ویتامین‌هایی که نباید با هم مصرف کنید را معرفی خواهیم کرد:

منیزیم و کلسیم یا مولتی ویتامین

بسیاری از افراد دوست دارند منیزیم را شب مصرف کنند، زیرا می‌تواند باعث آرامش و شل شدن عضلات‌شان شود؛ اما اگر منیزیم مصرف می‌کنید، نباید آن را هم‌زمان با مولتی ویتامین‌تان مصرف کنید، زیرا ممکن است در جذب مواد معدنی جزیی موجود در مولتی ویتامین مثل آهن و روی اختلال ایجاد کند.

علاوه براین، از مصرف هم‌زمان کلسیم، منیزیم یا روی خودداری کنید، زیرا این‌ها برای جذب با هم رقابت می‌کنند. البته مصرف کلسیم و منیزیم به جلوگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند اما برای به حداکثر رساندن فواید، باید آن‌ها را با فاصله دو ساعت از هم مصرف کنید.

ویتامین‌های D، E و K

مطالعات نشان داده‌اند که جذب ویتامین K در یک فرد ممکن است با مصرف هم‌زمان سایر ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین E و ویتامین D کاهش یابد. ساعت مصرف‌شان را از هم جدا کنید تا جذب به حداکثر برسد. خوشبختانه، هیچ عارضه جانبی مضری وجود ندارد، اما با این حال مصرف آن‌ها با هم آن‌طور که باید تأثیر ندارد؛ چرا که توانایی بدن برای جذب ویتامین‌ها در صورت مصرف هم‌زمان کاهش می‌یابد.

روغن ماهی و جینکو بیلوبا

با این که مکمل‌های روغن ماهی امگا ۳ برای سلامت قلب عالی هستند و جینکو بیلوبا می‌تواند برای کمک به اختلالات شناختی مفید باشد؛ اما هر دو پتانسیل رقیق کنندگی خون را دارند و مصرف هر دو با هم می‌تواند خطر خون‌ریزی غیرقابل کنترل یا ناتوانی در لخته کردن را افزایش دهد.

آهن و چای سبز

با این که چای سبز یک مکمل نیست، اما یک نوشیدنی خوشمزه حاوی آنتی‌اکسیدان است که بسیاری از ما به دلیل مزایایی که برای سلامتی دارد از آن استفاده می‌کنیم. متأسفانه مصرف مکمل‌های آهن همراه با چای سبز ترکیب خوبی نیست. چای سبز در واقع اگر به مقدار زیاد و برای مدت طولانی مصرف شود، می‌تواند باعث کمبود آهن شود. از سوی دیگر، آهن می‌تواند اثربخشی چای سبز را هم کم کند.

راه حل این است در روزهایی که مکمل آهن‌تان را مصرف می‌کنید؛ چای سبز را حذف کنید و کلاً هم مصرف هفتگی‌تان را کاهش دهید.

مس و روی

اگر به دلیل کمبود مس از مکمل‌های آن استفاده می‌کنید، از مصرف هم‌زمان روی خودداری کنید. روی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند اما از طرفی هم در جذب مس توسط بدن‌تان اختلال ایجاد خواهد کرد. اگر باید هر دو را مصرف کنید، حداقل با فاصله دو ساعت از هم این کار را کنید.

علائمی‌که نشان می‌دهد هنوز با کمبود مس مواجه هستید عبارتند از: خستگی، ضعف، شکنندگی استخوان‌ها، حساسیت به سرما و کبودی راحت بدن.

ویتامین C و B۱۲

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین C می‌تواند ویتامین B۱۲ را در دستگاه گوارش‌تان تجزیه کند و جذب B۱۲ تان را کاهش دهد و در نتیجه شما باید قبل از مصرف ویتامین C با ویتامین B۱۲تان حداقل دو ساعت صبر کنید. ویتامین B۱۲ نقش مهمی در تولید گلبول‌های قرمز خون و عملکرد صحیح سیستم عصبی شما ایفا می‌کند و کمبود B۱۲ می‌تواند منجر به ضعیف شدن سلامت عصبی شود و بر رشد و عملکرد گلبول‌های قرمز تأثیر بگذارد.

رعایت ترتیب مصرف مکمل‌ها در ابتدا می‌تواند دشوار باشد؛ پس بهترین کار این است که خیلی سرتان را شلوغ نکنید و یک برنامه روتین داشته باشید. مثلاً صبح‌ها مکمل‌های مولتی ویتامین و عصرها منیزیم و پروبیوتیک مصرف کنید. بسته به فصل هم می‌توانید؛ روی و ویتامین D۳ اضافی را هم با ناهار مصرف کنید.

این علائم یعنی سکته مغزی کرده‌اید و نمی‌دانید

کارگر آنلاین: اگر خستگی‌تان غیر طبیعی است و یا بی‌حسی دارید حتماً به پزشک مراجعه کنید، بی‌حسی و خستگی ناگهانی دو نمونه از اولین علائم سکته مغزی در زنان و مردان می‌باشد.

انواع سکته مغزی

سکته مغزی ایسکمیک

این نوع سکته زمانی رخ می‌دهد که سرخرگی که خون را به مغز می‌رساند، بسته شود. بسته شدن رگ خونی علل گوناگونی مانند رسوب چربی‌ها در شریان‌ها (آترواسکلروز)، بی‌نظمی ضربان قلب و ایجاد یک لخته خون دارد.

سکته مغزی هموراژیک

این نوع سکته زمانی رخ می‌دهد که یک رگ خونی در مغز پاره شود و باعث خون‌ریزی در مغز شود.

حمله ایسکمیک گذرا

گرفتگی رگ خونی باعث می‌شود یک سکته مغزی ناقص رخ دهد. این حمله ایسکمی‌گذرا باعث آسیب دائمی مغز نمی‌شود اما علائمی را ایجاد می‌کند که چند دقیقه و یا حتی چند ساعت طول می‌کشند، پس نباید از این حالت چشم پوشی کنید. با دانستن علائم سکته خفیف درمان را هرچه سریع‌تر شروع کنید زیرا از هر سه نفری که دچار سکته خفیف می‌شوند تقریباً ۱ نفر سکته مغزی را تجربه می‌کند.

اولین علائم سکته مغزی در زنان و مردان

نشانه‌هایی که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود اولین علائم سکته مغزی است که احتمالاً فرد آن‌ها را نادیده می‌گیرد یا با مشکل جسمی دیگر اشتباهاً مرتبط می‌سازد.

۱- سردردی شبیه سردرد میگرن

رالف، پروفسور مغز و اعصاب دانشگاه میامی می‌گوید: سردردهای میگرنی می‌تواند زمینه ساز سکته مغزی باشد چون همان نشانه‌های اعصاب را دارد به همین منظور به افراد مبتلا می‌گوییم این بیماری را مثل سکته مغزی جدی گرفته و درمان کنند.

نشانه‌های میگرن

ضربان‌های کند و قوی
درد ضربان‌دار ۸۵ درصد
حساسیت به نور ۸۰ درصد
حساسیت به صدا ۷۶درصد
حالت تهوع ۷ درصد
درد در یک طرف سر ۵۹ درصد
تغییرات بینایی
تاری دید ۴۴ درصد
استفراغ ۲۹ درصد

۲- آفازی یا مشکل در تکلم

همان طور که می‌دانید آمریکا و خیلی از کشورهای دیگر درحال برخورد با بیماری‌های واگیردار و تجویز نامناسب داروها توسط پزشکان هستند؛ سال‌هاست که در دنیای امروزی با پزشکان به دلیل تجویز زیاد دارو مشکل داریم، لکنت زبان عوارض خیلی از داروهاست و بسیاری افراد به دلیل تجویز پزشک به مرور دچار لکنت زبان شده‌اند اما اگر لکنت زبان یک مشکل پس از مصرف دارو نیست سریعاً به پزشک مراجعه کنید مخصوصاً اگر با علائم دیگر مرتبط با سکته همراه باشد.

افرادی که دچار حمله گذرا ایسکمیک می‌شوند، ممکن است به طور موقت قادر به صحبت کردن نباشند یا نتوانند به درستی کلمات را بیان کنند. از دیگر مشکلات تکلم و صحبت کردن، مشکل در درک و فهمیدن صحبت دیگران است. مشکل در صحبت کردن نشان می‌دهد که انسداد در عروق نیمکره غالب مغز اتفاق افتاده است.

۳ - خستگی ناگهانی

نقص‌های شناختی ناگهانی در جامعه پرسرعت امروزی رایج است، ساعت‌های زیادی را کار می‌کنیم و حتی زمانی که مسافرت می‌رویم مسئولیت‌های بیشتری را به عهده داریم؛ خستگی موجب زایش مشکلات فکری می‌شود، با این حال اختلال شناختی آشکارا قابل توجه است. دکتر برینگتون اضافه می‌کند در این شرایط و افزایش موج خستگی ممکن است هر بار به کلمه‌هایی که فراموش کرده‌اید و می‌خواهید بگویید فکر کنید اما خیلی طول نمی‌کشد که نمی‌توانید فکرکنید تا چیزی بگویید و همان کلمات را به زبان بیاورید.

۴- بی‌حسی

بعد از اینکه از خواب بیدار شدید غیرمعمول نیست که یک یاد و اندام خواب رفته شده باشد که به عنوان عصب فشرده شناخته می‌شود اما اگر تجربه بی‌حسی یا ضعف طولانی مدت را در یک طرف بدن دارید و می‌خواهید از زیاد شدن آن جلوگیری کنید سعی کنید هم‌زمان دست خود را بالا ببرید، اگر یک دست بیفتد ممکن است علائم سکته را داشته باشید.

۵ - مشکلات بینایی

خستگی باعث اختلال در بینایی می‌شود، همچنین کهولت سن و نزدن عینک یکی از مشکلات در بینایی است اما این ضعف بینایی اگر با مشکلات دیداری مثل گیجی، دوبینی، از بین رفتن نور چشم همراه شود نشانه سکته مغزی است. این اختلال با نام amaurosis fugax نیز شناخته می‌شود که در آن بینایی فرد در یک یا دو چشم به طور ناگهانی از بین رفته یا مختل می‌شود. این اتفاق ممکن است برای چند ثانیه یا دقیقه طول بکشد و از بین برود.

علائم سکته خفیف چیست؟

شایع‌ترین علائم سکته خفیف عبارتند از:
دیزاتری یا ضعف عضلات مربوط به صحبت کردن
گیجی
مشکلات تعادلی
مور مور شدن
کاهش سطح هوشیاری
سرگیجه
بیهوش شدن
حس غیرطبیعی چشایی و بویایی
ضعف یا بی‌حسی در یک سمت از بدن یا صورت

زمان بروز علائم سکته مغزی چه باید کرد؟

علائم سکته مغزی را نادیده نگیرید و معطل نکنید. هر یک دقیقه حیاتی است، پس فوراً خودتان را به پزشک برسانید. اگر بیش از چند دقیقه یکی یا چند تا از علائم سکته مغزی را داشتید، به اورژانس (۱۱۵) زنگ بزنید.

فواید سیر کهنه برای سلامتی

صدآنلاین: سیر کهنه می‌تواند سیستم ایمنی را تا حدی تقویت کند. شواهدی علمی مبنی براین وجود ندارد که سیر بتواند جلوی سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی را بگیرد اما می‌تواند طول مدت این بیماری‌ها را کاهش دهد. ضمناً، سیر کهنه دارای فواید دیگری برای سلامتی نیز هست.

به گزارش صدآنلاین، سیر عطر و طعمی قوی دارد و می‌تواند مزه بی‌نظیری به خیلی از غذاها بدهد. سیر علاوه بر عطر و بویی که دارد، فواید قابل توجهی برای سلامتی نیز دارد و این مسئله در پژوهش‌های متنوعی نشان داده شده است. این فواید چه هستند؟ مطالعات نشان می‌دهند ترکیبات سولفور موجود در سیر، خصوصاً آلیسین، می‌تواند احتمال بیماری‌های قلبی و عروقی را به لطف تأثیرات ضدپلاکتی و در نتیجه کاهش احتمال تشکیل لخته خون و همچنین کاهش کلسترول LDL پایین بیاورد.

برخی پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند ترکیبات موجود در سیر خواص ضد سرطانی دارند. این خاصیت سیر بیشتر مربوط به سرطان‌های سیستم گوارش می‌شود. مثلاً مطالعات نشان دادند افرادی که زیاد سیر مصرف می‌کردند، ریسک سرطان کولون و معده را کاهش داده بودند. همه این‌ها از جهت سلامتی مهم و قابل توجه‌اند، اما نوع دیگری از سیر به نام سیر کهنه وجود دارد که آن نیز فوایدی برای سلامتی دارد. برخی تحقیقات نشان داده‌اند سیر کهنه می‌تواند احتمال ابتلا به سرماخوردگی و دیگر ویروس‌های سیستم تنفسی فوقانی را کاهش دهد.

سیر کهنه چیست؟

سیر کهنه همان‌طور که از اسمش پیداست، سیری است که تازه نیست و کهنه شده است. برخی از ترکیبات سولفور این گیاه تند، طی فرایند کهنه شدن، به ترکیباتی تبدیل می‌شود که ثابت‌تر بوده و بدن دسترسی بیشتری به آن‌ها دارد. همچنین فرایند کهنه شدن که سیر آن را طی می‌کند، موجب کاهش ترکیباتی از سیر می‌شود که عامل عطر تند آن و بد بو شدن دهان هستند.

بنابراین، سیر کهنه ممکن است هضم آسان‌تری برای سیستم گوارش داشته باشد، بهتر جذب شود و برای بدن قابل دسترس‌تر باشد و در عین حال بوی کمتری ایجاد کند و از این جهت با خیال راحت‌تری بتوانید آن را مصرف کنید. تحقیقات نشان داده سیر کهنه دارای مقدار بیشتری آنتی‌اکسیدان است که با استرس اکسیداتیو مبارزه می‌کنند. بنابراین می‌تواند از سلول‌ها و بافت‌ها در برابر آسیب‌هایی که منجر به مشکلات سلامتی و پیری می‌شوند محافظت نماید.

سیر کهنه، فعالیت سیستم ایمنی و سرماخوردگی

سیر کهنه در کاهش احتمال سرماخوردگی تا چه اندازه مؤثر است؟ مطالعه‌ای به بررسی فواید سیر کهنه در پیشگیری از عفونت‌های ویروسی و تقویت سیستم ایمنی بدن پرداخت. محققان، ۱۲۰ مرد و زن را به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه روزانه ۲/۵۶ گرم عصاره سیر کهنه به صورت مکمل مصرف کرد و به گروه دیگر نیز دارونما داده شد. هیچ‌کدام از گروه‌ها نمی‌دانستند چه چیزی مصرف می‌کنند.

نتایج؟ بعد از ۹۰ روز، محققان به دنبال تغییراتی در فعالیت سیستم ایمنی گشتند و اینکه آیا تفاوتی بین این دو گروه وجود دارد یا نه. گروهی که عصاره سیر مصرف کرده بودند، فعالیت سلول‌های ایمنی آن‌ها تقویت شده بود که نتیجه آن محافظت از فرد در برابر سرماخوردگی و عفونت‌های سیستم تنفسی فوقانی بوده است. اما تعداد افراد در هر دو گروه که دچار سرماخوردگی یا عفونت تنفسی شده بودند، یکسان بوده است. ضمناً آن‌هایی که عصاره سیر مصرف کرده بودند، علائمشان کم شدت‌تر و کوتاه مدت‌تر بوده است.

کمتر سرفه و عطسه کردن و دو سه روز کمتر علائم داشتن خوب نیست؟ احتمالاً ارزش این را دارد که سیر کهنه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، خصوصاً طی سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی. دیگر پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند سیر دارای فعالیت مثبت در برابر باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و قارچ‌هاست.

دیگر فواید سیر کهنه برای سلامتی

در صورتی که دیابت دارید، سیر کهنه می‌تواند انتخاب خوبی برای شما باشد. مطالعه‌ای دریافت سیر کهنه جلوی محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) را که ترکیباتی مضر بوده و در بافت‌ها و رگ‌های خونی افراد دیابتی تشکیل می‌شوند می‌گیرد. افراد مبتلا به دیابت، قند خون بالایی دارند و به همین دلیل، گلوکز بیشتری در جریان خونشان در گردش است و به پروتئین‌ها جوری می‌چسبد که مضر است. وقتی گلوکز با این پروتئین‌ها جفت می‌شود، AGEs تشکیل می‌دهد که پروتئین‌های آسیب دیده بوده و عامل عوارضی برای دیابتی‌ها هستند، مثلاً رتینوپاتی دیابتی.

همان‌طور که گفته شد، مطالعات نشان می‌دهند سیر کهنه می‌تواند کلسترول تام و کلسترول بد (LDL) را پایین بیاورد. کلسترول LDL نوعی کلسترول است که با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی ارتباط دارد. در واقع پژوهش‌ها نشان می‌دهند سیر کهنه می‌تواند کلسترول تام (کل) را ۱۲ درصد کاهش بدهد. ضمناً سیر کهنه می‌تواند کلسترول HDL را که نوع خوب کلسترول است بالا ببرد.

کلسترول HDL نوعی کلسترول است که با کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است. مطالعه‌ای دریافته سیر مانند داروی کاهنده لیپید خون به نام بزافیبرات توانسته بود لیپید خون را کاهش دهد. بنابراین سیر ادویه‌ای دوستدار قلب است و به راحتی می‌توانید در وعده ناهار و شام از آن استفاده کنید و با آن تقریباً به هر غذایی عطر و طعم بدهید.

مراقب باشید

اگر دارویی مصرف می‌کنید یا سابقه اختلال خون‌ریزی دارید، بدون مشورت با پزشک از عصاره سیر کهنه استفاده نکنید. سیر می‌تواند با برخی از داروها تداخل ایجاد کند، خصوصاً با رقیق‌کننده‌های خون مانند وارفارین. مصرف متعادل سیر همراه غذا به احتمال زیاد مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما اگر داروی رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید با پزشکتان مشورت کنید.

کلام پایانی

سیر کهنه می‌تواند سیستم ایمنی را تا حدی تقویت کند. شواهدی علمی مبنی براین وجود ندارد که سیر بتواند جلوی سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی را بگیرد اما می‌تواند طول مدت این بیماری‌ها را کاهش دهد. ضمناً، سیر کهنه دارای فواید دیگری برای سلامتی نیز هست. به هر حال توصیه می‌کنیم از سیر در انواع غذاهایتان استفاده کنید.

خواب دراین وقت مرگ را به شما هدیه می‌دهد

صدآنلاین: خواب مناسب خوابی است که در زمان مناسب هم باشد که مکرراً تأکید می‌شود که شب‌ها بخوابید و اگر در روز می‌خوابید خواب روز را کم کنید. خوابیدن در ساعاتی از روز باعث حملات قلبی و تشنج و حتی مرگ می‌شود. پس بهتر است این مقاله را بخوانید و بعد از این برنامه خواب خود را منظم کنید.

به گزارش صدآنلاین، خواب یک سوم از زندگی هر فرد را تشکیل داده که درصورتی که این خواب با کیفیت باشد فرد دوسوم دیگر زندگی خود را با موفقیت می‌تواند سپری کند. ولی حواستان باشد که خواب با کیفیت، خوابی است که در مدت شب به وقوع بپیوندد، متخصصین طب سنتی تأکید دارند که خواب روز خوابی است که اگر زیاد و ادامه‌دار باشد باعث مرگ فرد می‌شود. پس شما هم اگر می‌خواهید بمیرید این موقع از روز بخوابید!!

منیر السادات روح اللهی درباره ساعت بیولوژیک بدن و تأثیر آن در بدن اظهار داشت: خداوند می‌فرماید ما شب را برای شما مایه آرامش قرار دادیم و نباید ریتم شب به هم بخورد ولی امروزه استفاده از چراغ خواب‌ها موجب تغییر شده است.

به گفته وی، افراد باید بین ساعت ۹ تا ۲ صبح خواب باشند چرا که این ساعت طلایی برای خواب بوده و سیستم هورمونی بدن فرد به خواب ۹ شب تا ۲ صبح نیاز دارد.

دستیار تخصصی طب سنتی ایران افزود: بسیاری از افراد عادت کرده‌اند که روزها بخوابند و شب‌ها بیدار باشند که این مسئله بر سیستم بدنی آن‌ها تأثیرگذار است و در طب سنتی ایران خواب دم غروب به خواب هلاکت یا مرگ تشبیه شده است.

روح اللهی با بیان اینکه غده هیپوتالاموس در زمان بین ۹ شب تا ۲ صبح بیشترین فعالیت خود را دارد، گفت: امروزه ریتم بدن به هم خورده است چرا که خیلی از افراد تا نیمه شب بیدارند و مشغول تماشای تلویزیون یا کار با رایانه هستند و ناخواسته به بدن خود آسیب می‌رسانند. وی گفت: خواب بی‌موقع و دیرهنگام، پیری زودرس را در پی دارد.

دستیار تخصصی طب سنتی ایران با اشاره به اینکه از اختلالات دیگری که با بیداری شبانه ممکن است بروز کند، اختلالات تخمدان در زنان است، افزود: غدد فوق کلیه ۳ هورمون اصلی بدن را می‌سازد و بخش عمده‌ای از این هورمون‌ها، هورمون جنسی است.

وی با بیان اینکه هورمون آلدوسترون تنظیم کننده فشار خون است و بخشی از نمک و الکترودهای بدن را نیز تنظیم می‌کند، خاطرنشان کرد: یک هورمون دیگر به نام کورتیزول وجود دارد که کورتون طبیعی بدن است که بر سوخت و ساز قند، پروتئین‌ها و بسیاری از قسمت‌های سیستم بدن تأثیر می‌گذارد و طبیعت بدن به این هورمون وابسته است. بی‌نظمی و عدم تعیین زمان مشخص برای خواب، بر عملکرد این هورمون‌ها تأثیر منفی و مستقیم می‌گذارد.

عوارض خواب روز

بسیاری از افراد در طول روز می‌خوابند که خود عامل بروز بسیاری از بیماری‌هاست؛ این افراد باید به تدریج عادت خوابیدن در طول روز را ترک کنند تا بدن لطمه نبیند؛ چرا که تغییر عادت ناگهانی خود مشکل دیگری است.

در این باره یک متخصص طب سنتی خواب دم صبح را خواب حسرت نامید و تنها خواب مناسب در روز را خواب قیلوله نامید. خواب قیلوله در روزهای گرم به شرط اینکه افراد قبل از طلوع آفتاب بیدار شده باشند، به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اذان ظهر مناسب است.

وی مضرات خواب روز را بدین شرح برشمرد:

- خواب روز پوست را خراب و تیره می‌کند.
- خواب روز موجب ورم دست و پا، بی‌حالی، سردرد، افسردگی و تحریک پذیری می‌شود.
- خواب دم غروب آفتاب موجب افسردگی، سکته و حملات تشنجی می‌شود.
- بیشترین سکته‌های مغزی در خواب اتفاق می‌افتد و بیشتر این سکته‌ها نزدیک غروب آفتاب اتفاق می‌افتد.
- خواب روز بیماری‌هایی ناشی از غلبه رطوبت در بدن مانند درد مفاصل را افزایش می‌دهد، همچنین افراد دچار ترشحات پشت حلق خواب روز برایشان بیماری زاست.
- خواب روز موجب سستی بدن، کسالت، کند ذهنی، کاهش اشتها، بوی بد دهان، بروز برخی از تب‌ها و تباهی رنگ چهره می‌شود.

تأثیرات باورنکردنی خوردن سرکه سیب در صبح

فواید متعدد سرکه سیب برای سلامت پوست از درمان آکنه گرفته تا از بین بردن شوره سر و درمان آفتاب سوختگی تأیید شده است.

به گزارش بهداشت نیوز، فواید متعدد سرکه سیب برای سلامت پوست از درمان آکنه گرفته تا از بین بردن شوره سر و درمان آفتاب سوختگی تأیید شده است.

همچنین افزودن یک قاشق سرکه سیب به یک سوم فنجان آب و شست‌وشوی دهان با این ترکیب برای مدت زمان ۲۰ ثانیه به برطرف کردن بوی بد دهان کمک می‌کند. اما در این مطلب بررسی شده که مصرف این خوردنی در هنگام صبح چه فوایدی برای بدن به همراه دارد؟

بهبود هضم غذا

مصرف این ترکیب اسیدی در صبح تعادل PH معده را حفظ کرده و موجب می‌شود هضم مواد غذایی بهتر انجام شود. همچنین می‌تواند نفخ معده را کاهش داده و از رفلاکس اسید معده جلوگیری کند.

کاهش سطح قند خون

بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف دو قاشق از این مایع ترش در کنار یک وعده تنقلات در مقایسه با مصرف تنقلات همراه با آب می‌تواند به کاهش سطح قند خون منجر شود.

تقویت سیستم ایمنی

یکی از فواید اصلی مصرف مداوم سرکه سیب، تقویت سیستم ایمنی است. سرکه سیب ترکیبی اسیدی دارد، بنابراین باکتری‌ها را پیش از آنکه در بدن موجب سرماخوردگی یا سرفه شوند از بین می‌برد.

تقویت انرژی

تأثیر سرکه سیب بر میزان انرژی بدن همچون سیستم ایمنی است. این مایع خاصیت قلیایی دارد و میزان انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

سم‌زدایی از بدن

مصرف سرکه سیب هنگام صبح به پاک‌سازی کبد و سم‌زدایی از بدن کمک می‌کند. با مصرف این ترکیب می‌توان بدون صرف هزینه‌های بالا مواد سمی و مضر را از بدن خارج کرد.