

کاهش اضطراب و استرس با مصرف یک دمنوش گیاهی

دمنوش اسطوخودوس سبب کاهش اضطراب و استرس افراد می شود. دستهای ما به طور طبیعی در اوقات بیداری، دچار یک لرزش بسیار خفیف و نامحسوس هستند که انقباض و استراحت علت این لرزش بسیار خفیف است. این لرزش تنها زمانی به مشکل تبدیل می شود که نوشتن، به دست گرفتن استکان چای یا استفاده از قاشق و چنگال برایتان سخت میشود. در این مطلب دمنوشهایی را معرفی میکنیم که کمک شایانی به رفع لرزش دست میکنند.

چای بابونه گیاهی دارویی است که باعث تسکین اعصاب و آرامش می شود؛ این گیاه بابونه، عصبی را آرام میسازد و استرس و اضطراب را از بین می برد. بابونه ضد اسپاسم است که سبب شل شدن اسبامهای عضلانی نیز می شود. برای تهیه چای بابونه، یک قاشق غذاخوری گل بابونه را در یک فنجان بریزید سپس آب داغ را به آن اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه دم



بکشد. چای را صاف و روزانه دو تا سه فنجان از آن را میل کنید. افرادی که داروهای دیابت مصرف می کنند باید در استفاده از بابونه اعتدال را رعایت و با مشورت پزشک آن را مصرف کنند.

خواص نارنج از کاهش استرس تا درمان کم خونی

نارنج به عنوان یکی از مرکبات مغذی با خواص و مواد معدنی

مفید برای بدن شناخته می شود.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیماي خوزستان، نارنج با طبع سرد و خشک، یکی از انواع مرکبات است و طعمی ترش دارد.خواص نارنج از کاهش استرس تا درمان کم خونی نارنج سرشار از ویتامین A، ویتامین C، نیاسین، آهن، تیمین، کلسیم، فسفات، ریبولایون، فلاونوئید، اوکتوپامین، سینفرین، تیرامین، هوردنین، میرسن، لیمونن، اسید فولیک و بتاکاروتن و... بوده و از همین رو خواص و فواید فراوانی برای سلامت بدن است. به دلیل محتوای بالای ویتامین ث در نارنج، این میوه می تواند جذب آهن در بدن را افزایش دهد و درنتیجه از عارضه کم خونی جلوگیری کند.

بهتر است افراد مبتلا به کم خونی یا کسانی که در معرض آن قرار دارند، همراه با غذا یا انواع سالاد، مقداری آب نارنج مصرف کنند.

برای کسانی که فعالیت جسمی زیادی دارند، خوردن نارنج یکی از راه‌های اکسیژن‌رسانی به بدن محسوب می‌شود. هر چه اکسیژن خون بالاتر برود، انرژی و نشاط بیشتری را به همراه خواهد داشت، همچنین بر اساس آزمایش‌های انجام شده، «پارا سینفرین» موجود در نارنج، فعالیت ضد افسردگی دارد و مصرف آن تاثیرات ضد افسردگی خود را نشان می‌دهد.

نارنج به عنوان یک میوه آرامبخش برای رفع استرس، افسردگی و اضطراب بسیار مفید است، همچنین خوردن آن به داشتن خواب راحت‌تر و کاهش مشکلات مربوط به خواب کمک می‌کند.

چه مردانی بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پروستات هستند؟

کمبود ویتامین D میتواند دلیل افزایش نرخ سرطان پروستات در میان مردان باشد.

یک مطالعه جدید که میزان و شدت سرطان پروستات را در میان مردان آفریقایی آمریکایی بررسی می کند ، دسترسی نابرابر به مراقبتهای بهداشتی را یک عامل محتمل برای ابتلا میداند. احتمال ابتلا به سرطان پروستات در مردان آفریقایی آمریکایی ۱/۷ برابر بیشتر از سایر مردان رنگین پوست یا مردان اروپایی است. آنها همچنین ۲/۱ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از این بیماری هستند.

این اختلاف ممکن است تا حدی با عدم دسترسی برابر به مراقبتهای بهداشتی که بسیاری از آمریکاییهای آفریقایی تبار تجربه می کنند توضیح داده شود، اما به طور کامل توجیه کننده نیست.

یک مطالعه جدید علل بیولوژیکی احتمالی این نابرابری را بررسی میکند و نشان میدهد که ممکن است با ملاتین پوست و روشی که مردان آفریقایی آمریکایی ویتامین D را از نور خورشید



دریافت می کنند، مرتبط باشد.

محققان Sinai Cancer-Cedars کالیفرنیا، به این مطالعه کمک کردند.

آیا پودرهای مکمل پروتئینی عضله سازی می کنند ؟



بین محصولات مختلف متفاوت است و برخی پودرها علاوه بر پروتئین حاوی قندهای اضافه شده، طعم دهنده و ویتامین هستند. مقادیر بالای قند می تواند منجر به افزایش قند خون و البته افزایش وزن می شود. در دانشگاه ریدینگ اگنس فکته در یک مطالعه با حضور ۲۷ داوطلب محققان دریافتند اگر فشار خون آنها کمی بالا باشد، پروتئین آب پنیر اضافی می تواند آن را کاهش دهد. در همین حال، یک مقاله جدید با ترکیب نتایج ۳۱ کارآزمایی نشان داد اگر مردم آب پنیر یا پودر سویا مصرف کنند، دو نشانگر التهاب در بدن کاهش مییابد. این مطلب جالب است، زیرا سطوح بالایی از التهاب در افرادی وجود دارد که ماهیچه هایشان در سنین بالا ضعیف می شود. متخصصان تغذیه اغلب مایلند بر این نکته تأکید کنند که در حالت ایده‌آل، ما باید قبل از روی آوردن به مکمل ها به تغذیه خود توجه کنیم؛به نظر میرسد غذای طبیعی برای ما همچنان بهترین گزینه باشد.

چای اسطوخودوس

اسطوخودوس یک درمان طبیعی موثر برای لرزش دستها است. این گیاه دارویی برای سیستم عصبی نیز بسیار مفید است. اسطوخودوس همچنین سبب کاهش اضطراب و استرس افراد نیز میشود.

رایحه آرامشبخش اسطوخودوس میزان اسید گاما آمینوبوتیریک مغز را افزایش می دهد که یک انتقال دهنده عصبی موثر در مبارزه با استرس است. برای تهیه چای اسطوخودوس، سه قاشق غذاخوری از گلهای تازه این گیاه یا یک قاشق و نیم از اسطوخودوس خشک شده را به ۲ فنجان آب داغ اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت پنج دقیقه دم بکشد.

چای سنبل الطیب

سنبل الطیب سالیان متمادی است که برای آرامش عضلات و کاهش تنش مورد استفاده قرار میگیرد همچنین این گیاه استرس را کاهش میدهد و خواب را بهبود میبخشد.

برای تهیه چای سنبل الطیب، یک قاشق چایخوری ریشه سنبل الطیب خشک شده را در یک فنجان آب داغ بریزید و اجازه دهید که به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس چای را صاف و میل کنید.

پوسیدگی دندانهای شیری را جدی بگیرید



عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت: دندانهای شیری و دائمی ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. مسلمی عضو فرهنگستان علوم پزشکی گفت: دندانهای شیری برای یک کودک خیلی اهمیت دارد، بسیاری از دندانپزشکان قدیمی اعلام کرده اند که دندانهای شیری از ۶ سالگی به بعد میریزد و نیاز به درمان ندارد، در صورتی که از ۶ سالگی شروع به ریزش میکنند و دندانهای عقب تا ۱۲ سالگی در دهان کودک باقی می مانند. وی گفت: اگر این دندانها رازود از دست بدهیم، دندانهای دائمی دچار مشکل می شوند. یعنی پوسیدگی دندانهای شیری می تواند روی دندانهای دائمی اثر بگذارد.

مسلمی بیان کرد: وجود دندان شیری علاوه بر سلامت کلی کودک، برای جویدن و تکلم کودک نیز لازم است و اگر عفونی شود برای سلامت کلی کودک یا برای دندان دائمی زیر یک سال مشکل ایجادکند، چرا که ارتباط بین دندان شیری و دندان دائمی یک ارتباط تنگاتنگ و نزدیک است و هر گونه آسیبی به دندانهای شیری به جوله دندانهای دائمی منتقل میشود. عضو فرهنگستان علوم پزشکی ادامه داد: حفظ دندانهای شیری برای سلامت کلی کودک و دندانهای دائمی آنها می تواند اثر داشته باشد.

اگر این دندانها زود از بین بروند باید فضای نگارنده بگذاریم و جای دندان را حفظ کنیم، ولی اگر فضای نگارنده نگذاریم دندانهای بغل حرکت می‌کند و فضای آن دندان را می بندد و احتیاج به ارتودنسی و کارهای خیلی پیچیده تر پیدا می‌کند.

کشف یک رژیم غذایی مهربان با قلب افراد



محققان عناصر سالم برای قلب را در قالب ده رژیم غذایی محبوب ارزیابی کرده‌اند. یک بیانیه علمی که اخیرا در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، بینش و راهنمایی ارزشمندی را ارائه می‌دهد.

دکتر کریستوفر دی گاردنر، استاد پزشکی در دانشگاه استنفورد گفت: انبوه رژیم‌های غذایی و اطلاعات نادرست پیروان ما هستند و ممکن است به درستی در مورد تغذیه سالم برای قلب راهنمایی نشویم و احساس شود زمان یا افتقا، می‌دهند. ارزیابی رژیم‌های مختلف وجود ندارد. ما امیدواریم که این بیانیه به عنوان ابزاری برای پزشکان و عموم مردم باشد تا بفهمند کدام رژیم‌های غذایی سلامت متابولیک قلب را ارتقا، می‌دهند. دکتر گاردنر گفت: اصطلاح سلامت متابولیک قلبی به گروهی از عواملی اشاره دارد که بر متابولیسم یا فرآیندهای بدن برای تجزیه مواد مغذی در غذا و ساختن و ترمیم بافت‌ها برای حفظ عملکرد طبیعی و خطر بیماری قلبی و عروقی تأثیر می‌گذارد. این عوامل شامل گلوزک خون، کلسترول و سایر چربی‌ها، فشار خون و وزن بدن است. سطوح غیر طبیعی یک عامل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد، اما زمانی که عوامل متعدد غیرطبیعی باشند، خطر بیماری قلبی ترکیب می‌شود و اغلب منجر به بیماری شدیدتر می‌شود.

این بیانیه با راهنمایی شامل ده ویژگی کلیدی یک الگوی غذایی است که برای بهبود سلامت متابولیک قلبی، با تمرکز بر محدود کردن چربی‌های ناسالم و کاهش مصرف کربوهیدرات‌های اضافی طراحی شده است. این مطالعه اولین بار است که بررسی می‌کند چگونه الگوهای غذایی محبوب با این ویژگی‌ها مطابقت دارند. نکته مهم این است که این راهنمایی به گونه‌ای طراحی شده است که با بودجه فردی، سلیقه شخصی و ترجیحات فرهنگی سازگار باشد.

نحوه انجام تحقیق کارشناسان ویژگی‌های تعیین کننده چندین الگوی غذایی طولانی مدت را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند این رژیم‌های غذایی مناسب برای قلب انعطاف‌پذیر است و طیف وسیعی از غذاهای سالم، کم نمک، بدون شکر اضافه و روغن‌های گرم‌میسری و غذاهای فرآوری شده را ارائه می‌دهد. سرشار از سبزیجات غیر نشاسته ای، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات است.منابع پروتئینی در این الگوها عمدتاً گیاهی هستند و با ماهی، غذاهای دریایی، مرغ و گوشت بدون چربی و لبنیات کم چرب یا بدون چربی تکمیل می‌شوند. همچنین سایر مولاری که بهتر است به آن‌ها توجه کنید عبارتند از:

غذاهای متنوع میل کنید. لیوان آب در روز را فراموش نکنید. میزان اندازه هر وعده غذایتان را کنترل کنید. مصرف قند اضافی را در وعده‌های روزانه خود کنترل کنید. وعده‌های غذاییتان را منظم بخورید. چربی‌های سالم و مفید مانند ماهی را در مصرف غذاییتان بگنجانید. مصرف نمک را محدود کنید. برای غذاخوردنتان برنامه ریزی داشته باشید. فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید. برجسب مواد غذایی را بخوانید تا از میزان سطح انرژی و کالریشان آگاه باشید و قدرت انتخاب داشته باشید.