

((به)) را خام نخورید

یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: "به" را به صورت خام مصرف نکنید، زیرا باعث مسدود شدن رگ‌های بدن می‌شود.

یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: "به" را به صورت خام مصرف نکنید، زیرا باعث مسدود شدن رگ‌های بدن می‌شود.

سنا بختیاری در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: "به" درختی کوچک به ارتفاع هشت متر، شاخه‌های جوان پوشیده از کرک‌های نرمی، برگ‌های دایره‌ای یا کمی بیضی شکل، نوک منقاردار و نوک‌تیز یا کند است.

وی ادامه داد: دم برگ‌ها پوشیده از کرک‌های نرمی، کاسبرگ‌ها ۶ تا ۱۲ میلی‌متر و عرض ۲ تا ۶ میلی‌متر مستطیلی یا تخم‌مرغی، هر دو سطح پوشیده از کرک نرمی و سطح زیرین همراه با حاشیه‌ای دندان‌دار، گلبرگ‌ها به طول ۲ تا ۵.۲ سانتی‌متر و عرض ۵.۱ تا ۵ سانتی‌متر و تراکنش آن در تبریز، خوی و در اکثر مناطق ایران است.

این کارشناس افزود: میوه، دانه و برگ آن قابل مصرف است، میوه به تقویت‌کننده قلب است، مقوی معده و دستگاه هاضمه، نرم‌کننده سینه بوده و برای

کاهش چربی های بدن

با انجام ورزش های استقامتی



یک مطالعه جدید در مقیاس کوچک نشان می‌دهد که ورزش استقامتی سنگین می‌تواند باعث کاهش سطح چربی بدن بدون کم کردن وزن شود.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، گروهی متشکل از یازده مرد میانسال که ۱۱۴۰ کیلومتر رادر ۷روز دوچرخه سواری کردند، تنها حدود ۱ درصد از وزن خود را از دست دادند، زیرا به اندازه کافی غذا خوردند و نوشیدند تا کالری سوزی را جبران کنند. اما آنها بیش از ۹ درصد از کل چربی بدن خود رااز دست دادند، از جمله کاهش تقریباً ۱۵ درصدی در سطح چربی احشایی خطرناکی که اندام های حیاتی آنها را درگیر کرده است.

دوچرخه سواران همچنین بیش از ۲۰ درصد کاهش کلسترول کل و نزدیک به ۴۰ درصد کاهش در سطح تری گلیسیرید و همچنین کاهش قابل توجهی در فشار خون را تجربه کردند. تیم تحقیق به سرپرستی یکی از نویسندگان ارشد «ژان پیر دسیر»، استاد حرکت شناسی دانشگاه لاوال در فرانسه، نتیجه گرفت که نتایج از اهمیت ترویج یک سبک زندگی فعال بدنی به جای محدودیت کالری در پیشگیری از چاقی حمایت می‌کند.

برای این مطالعه، محققان ۱۱ دوچرخه سوار مرد ۵۰ تا ۶۶ ساله را انتخاب کردند که می‌توانستند سرعت متوسطی نزدیک به ۳۰ کیلومتر در ساعت را در مسافت های طولانی حفظ کنند.

از مردان خواسته شد که به اندازه کافی برای حفظ وزن بدن خود غذا بخورند و دسترسی نامحدودی به صبحانه و ناهار بوفه، و همچنین یک شام و میان وعده در جعبه در خانه داشتند.

قبل از سواری، دوچرخه سواران دارای سطوح مشابهی از چربی احشایی در مقایسه با گروه کنترل مردان در محدوده سنی مشابه بودند. با این حال، دوچرخه سواران به طور قابل توجهی سطح چربی کبد و چربی شکم کمتری داشتند.

نتایج نشان می‌دهد که در طول یک هفته سواری، مردان کمی بیش از ۱ درصد عضله بدون چربی به دست آوردند، اما بیش از ۹ درصد از چربی بدن خود را از دست دادند.

شناسایی کودکان در معرض دیابت و بیماری قلبی با آزمایش خون

یک نمونه آزمایش خون می‌تواند به شناسایی کودکان در معرض خطر مشکلاتی مانند دیابت و بیماری قلبی ناشی از چاقی، از طریق بررسی فراتر از کلسترول و ارزیابی «گستره وسیع تری از مولکول‌های چربی» یاری برساند.

به گزارش گروه علمی ایرنا از خبرگزاری بی تی آی هندوستان، چربی‌ها (لیپید) به طور سنتی به عنوان اسیدهای چرب در بدن شامل کلسترول خوب یا بد یا تری گلیسیرید در نظر گرفته شده‌اند که در جریان خون چرخش می‌کنند و متداول‌ترین نوع چربی در بدن هستند، اما محققانی از کینگز کالج لندن دریافتند که تصویر پیچیده‌تر از اینهاست. آنها نمونه‌های خون بیش از ۱۳۰۰ نفر از کودکان چاق، دارای اضافه وزن و با وزن عادی را آنالیز کردند و مولکول‌های چربی جدیدی را شناسایی کردند که در خطرات سلامتی مانند فشار خون نقش دارند اما فقط با وزن کودک ارتباط ندارند.

این ایده متداول در خصوص اینکه کلسترول، عامل اصلی مشکلات مرتبط با چاقی در کودکان از جمله کبد چرب است راه چالش می‌کشد. آنها می‌گویند که این آزمایش خون می‌تواند به پزشکان در شناسایی نشانه‌های اولیه بیماری در کودکان کمک کرده و آنها را به سمت درمان درست هدایت کند.«کریستینا لگیدو- کوپلگیل» مولف ارشد این تحقیق گفت: برای مدت چند دهه دانشمندان بر یک سیستم طبقه‌بندی برای چربی‌ها متکی بوده‌اند که آنها را به کلسترول خوب و بد تقسیم می‌کند اما اکنون با یک آزمایش خون ساده‌ما می‌توانیم گستره بسیار وسیع‌تری از مولکول‌های چربی را ارزیابی کنیم که می‌توانند به عنوان نشانه‌های هشدار مهم اولیه برای بیماری عمل کنند.

تنگی نفس مفید است، ادرار آور است، خونریزی را بند می‌آورد، اسهال‌های ساده مثل اسهال خونی را درمان می‌کند، بهترین میوه برای کسانی است که سل دارند، اثر مفید بر بیماری بواسیر دارد، برای هضم غذا مفید است.
بختیاری در مورد خواص درمانی دانه "به"، افزود: برای تورم‌های داخلی بدن، برای خشکی دهان و زبان مفید است، سرفه را برطرف می‌کند، ضد تب است، برای درمان جراثحت گلو مفید است، اسهال خونی را بند می‌آورد.
وی در مورد نحوه استفاده آن خاطر نشان کرد: جوشانده دانه میوه "به" را به این طریق درست می‌کنند که ۳۰ گرم به دانه را در یک لیتر آب جوش ریخته آن را بجوشانید تا به صورت ژله دربیاید.
جوشانده برگ درخت به رانیز در یک لیتر آب جوش ریخته و چند دقیقه بجوشانید.

چرا تخمه شکستن لذت بخش است

اعتیاد به مواد غذایی

مغز منجر می‌شود و پس از آن به دنبال پاداش‌های بیشتر مغز، میل به تقلات بیش از حد می‌شود این احتمالاً می‌تواند به دور باطل، به نام غذا خوردن اعتیاد آور یا اعتیاد به مواد غذایی منجر شود.

مغز متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: تخمه شکستن محرکی کوتاه مدت است که به سرعت باعث آزاد شدن دوپامین بین سلول‌های مغزی می‌شود و به فرد پیام لذت بخش می‌دهد که دوباره تکرار کند.
به گزارش خبرگزاری مهر، غزاله اسلامیان، با اشاره به اینکه بخش‌هایی در مغز وجود دارد که دوپامین تولید می‌کنند، اظهار کرد: این بخش‌ها به عنوان یک نوروترانسمیتر با انتقال دهنده پیام عصبی عمل می‌کنند یعنی باعث انتقال پیام و سیگنال بین سلول‌های مغزی می‌شوند.
وی با اشاره به اینکه یکی از نقش‌های مهم دوپامین در مغز ایجاد احساس لذت به عنوان پاداش در برابر یک نیروی انگیزشی است، خاطر نشان کرد، این محرک انگیزشی می‌تواند با انجام کارهایی مانند خرید کردن، انجام بازی‌های رایانه‌ای، گشت و گذار در فضاهای مجازی و یا خوردن برخی از مواد غذایی مانند فست فودها، شیرینی‌ها و آجیل‌ها ترشح شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطر نشان کرد: شکستن هردانه تخمه به عنوان یک محرک انگیزشی مستقل عمل می‌کند، این محرک کوتاه مدت به سرعت باعث آزاد شدن دوپامین بین سلول‌های مغزی می‌شود و بنابراین شکستن تخمه به فرد پیام لذت را داده و فرد را تشویق می‌کند که این رفتار لذت بخش را تکرار کند.

وی ادامه داد: در عین حال با خوردن تقلات مقدار زیادی از مواد شیمیایی آزاد می‌شود و به ما احساس خوب می‌دهد که در مقایسه با غذاهای فرآوری نشده به «پاداش» بسیار قوی‌تر در

زیاد تخمه شکستن دندان‌هایتان را خراب می‌کند

اسلامیان با اشاره به اینکه سه عامل تعداد، دفعات و تداوم تخمه شکستن بیشترین اثر مخرب را بر دندان‌ها دارد، توضیح داد: به عنوان مثال تخمه نرم مثل تخمه کدو اگر به طور مرتب و طولانی مدت استفاده شود، می‌تواند صدمه بیشتری نسبت به

محققان پی بردند:

تغذیه با شیر مادر به کاهش خطر آسم کمک

می‌کند



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تغذیه با شیرمادر در سال اول زندگی نوزادان می‌تواند خطر ابتلا به آسم را با ایجاد ترکیبی سالم از میکروب‌ها کاهش دهد.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، نتایج نشان می‌دهد که شیردهی بیش از سه ماه از بلوغ تدریجی میکروبیوم روده کودک پشتیبانی می‌کند.از سوی دیگر، به گفته محققان، توقف شیردهی زودتر از سه ماه باعث اختلال در رشد میکروبیوم می‌شود و با خطر بالاتر ابتلا به آسم مرتبط است.آنها توضیح دادند که شیر مادر حاوی قندهای پیچیده و سایر مواد مغذی است که رشد میکروب های سالم را در روده تقویت می‌کند.از سوی دیگر، شیر خشک حاوی مواد مغذی است که باعث رشد مجموعه متفاوتی از میکروب ها می‌شود. محققان گزارش می‌دهند در حالی که بسیاری از میکروب‌هایی که با شیر خشک رشد می‌کنند در نهایت در همه نوزادان رشد می‌کنند، ورود زودهنگام آنها با افزایش خطر ابتلا به آسم مرتبط است.«لیات شنهاو»، محقق ارشد از دانشگاه نیویورک، گفت: «همانطور که ضریان ساز ضریان قلب را تنظیم می‌کند، شیردهی و شیر انسان نیز سرعت و توالی تشکیل کلونی میکروبی را در روده و حفره بینی نوزاد تنظیم می‌کند و تضمین می‌کند که این فرآیند به طور منظم و به موقع انجام می‌شود.»وی در ادامه افزود: «رشد میکروبیوم سالم تنها به داشتن میکروب های مناسب نیست. آنها همچنین باید در زمان مناسب به ترتیب مناسب ایجاد شوند.»

برای این مطالعه، محققان جریان میکروب‌ها را در روده و بینی نوزادان در طول سال اول زندگی شان که از یک پروژه تحقیقاتی بلندمدت سلامت شامل ۳۵۰۰ کودک کانادایی برگرفته بود، ردیابی کردند.

محققان دریافتند که یک گونه باکتری به نام Ruminococcus gnavus خیلی زودتر در روده کودکانی که زود از شیر مادر جدا شده اند ظاهر می‌شود.این باکتری در تشکیل و تجزیه تریئوفات، لیسید آمینه ای که با مشکلات سیستم ایمنی مانند آسم مرتبط است، نقش دارد.به گفته محققان، در نتیجه، میکروبیوم یک نوزاد در واقع نقش مهمی در توسعه سیستم ایمنی بدن آنها ایفا می‌کند.محققان می‌گویند مدت زمان شیردهی حتی پس از در نظر گرفتن سایر عوامل مانند قرار گرفتن در معرض دود یا آنتی بیوتیک ها، نقش مهمی در میکروبیوم نوزاد داشت.شنهاو گفت: «تحقیق ما تأثیر عمیق شیردهی بر میکروبیوم نوزاد و نقش اساسی شیردهی در حمایت از سلامت تنفسی را نشان می‌دهد. همانطور که در این مطالعه نشان داده شد، با کشف مکانیسم‌های پشت اثرات محافظتی شیر مادر، هدف ما اطلاع رسانی دستورالعمل‌های ملی در مورد تغذیه با شیر مادر و از شیر گرفتن از شیر مادر به شیوه‌ای مبتنی بر داده است.»



چرا تخمه شکستن لذت بخش است

تخمه‌های سفتی که به صورت تغتني مصرف می‌شود، به دندان وارد کند و بر زیبایی دندان، به ویژه دندان‌های جلوی دهان، تاثیر بگذارد البته که با رعایت بهداشتن دهان و مدیریت مصرف مواد غذایی تا حدودی می‌توان از شدت عوارض کاست.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با اشاره به اینکه استفاده از تخمه در حد متعادل مفید است، خاطر نشان کرد: تخمه از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های منحصربه‌فردی تشکیل شده، اما مصرف مقادیر زیادی از آن مشکلاتی را برای افراد ایجاد می‌کند.

وی افزود: به طور مثال تخمه آفتابگردان، بسیار چرب است، همچنین به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب پلی و منو غیراشباع، سطح کلسترول را در محدوده طبیعی حفظ می‌کند و می‌توان آن را در مجموعه چربی‌های مفید قرار داد؛ اما چربی‌های مفید نیز اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، به علت کالری بالایی که دارند، باعث اضافه‌وزن و چاقی می‌شوند.

از دانه‌های تخمه بوده‌اند شده با نمک استفاده نکنید

اسلامیان در ادامه با بیان اینکه دانه‌های آفتابگردان به طور طبیعی سدیم کمی دارند، گفت: در فرآیند بو دادن و نمک زدن تخمه دارای مقادیر فراوانی از نمک می‌شود، در حقیقت یک‌هشتم فنجان از تخمه آفتابگردان بوده و نمک‌دار، تقریباً ۱۷۴ میلی‌گرم سدیم دارد، سدیم زیاد در رژیم غذایی، فشارخون را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به سکنه، بیماری‌های قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده و بیماری‌های کلیوی را افزایش می‌دهد، بنابراین توصیه می‌شود از دانه‌های غیر بوده‌اند شده با نمک استفاده کرد.

آرتروز با سردتر شدن هوا تشدید شود



مفاصل فرد مبتلا به آرتریت (آرتروز) زمانی که هوا سردتر می‌شود شروع به چروک شدن می‌کنند و با کاهش جیوه سفت و دردناک می‌شود.
به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، کارشناسان می‌گویند هوای سرد باعث آرتریت نمی‌شود، اما می‌تواند آن را بدتر کند.
دکتر «ماریکو ایشیموری»، مدیر موقت بخش روماتولوژی موسسه سدرلین سینا در لس آنجلس گفت: «مفاصل ما در آب و هوای معتدل بهترین عملکرد را دارند. وقتی هوا سردتر می‌شود، مایع سینوویال که مانند روغن موتور در مفاصل ما عمل می‌کند بیشتر شیبه لجن می‌شود.»

بنیاد آرتریت می‌گوید دمای سرد همچنین می‌تواند حساسیت فرد به درد را افزایش دهد، گردش خون را کاهش دهد و اسپاسم عضلانی را افزایش دهد.
ایشیموری گفت: «افت فشار هوا می‌تواند باعث انقباض ماهیچه‌ها و تاندون‌ها شود که می‌تواند فشار بیشتری را بر مفصل وارد کند.»
متخصصان می‌گویند، اما برخی از اقدامات ساده وجود دارد که افراد مبتلا به آرتریت می‌توانند برای محافظت از خود در برابر درد مفاصل ناشی از هوای سرد انجام دهند.

مفصل را گرم نگه دارید. از کلاه، دستکش و روسری استفاده کنید و از پدهای گرم کننده و پتو برای گرم نگه داشتن در هنگام خواب استفاده کنید. حمام آب گرم همچنین می‌تواند مفاصل سفت را تسکین دهد.
حرکت داشته باشید. ورزش می‌تواند مفاصل را شل نگه دارد، انرژی را افزایش دهد و سیل هورمون های احساس خوب را آزاد کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، شامل دو دور تمرین قدرتی بسیار مفید است.
حرکت کششی داشته باشید. مطمئن شوید که عضلات خود را به طور منظم کشش می‌دهید، به خصوص قبل از ورزش. میچ‌پا را بچرخانید، کمی زانو خم کنید و انگشتان و دست‌ها را دراز کنید.

تغذیه سالم داشته باشید. یک رژیم غذایی خوب می‌تواند به کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی و همچنین تقویت استخوان‌ها کمک کند. مطمئن شوید که به اندازه کافی اسیدهای چرب امگا ۳ که باعث کاهش التهاب می‌شود و همچنین ویتامین D تقویت‌کننده استخوان دریافت می‌کنید.
وزن مناسب خود را حفظ کنید. هرچه وزن فرد بیشتر باشد، فشار بیشتری بر استخوان‌ها، مفاصل و بافت‌ها وارد می‌شود. کاهش چند کیلو می‌تواند به کاهش درد و سفتی کمک کند.
با دقت قدم بردارید. یک زمین خوردن ساده می‌تواند باعث درد پایدار شود و حس تعادل فرد می‌تواند توسط مفاصل آسیب دیده در اثر آرتریت تغییر کند. هنگام راه رفتن دقت کنید و کشش مناسب ببوشید.
این توصیه‌ها بین افراد متفاوت خواهد بود. اینشتی موری توصیه می‌کند که هر فرد بررسی کند که هوای سرد چگونه بر مفاصلش تأثیر می‌گذارد، سپس تغییرات سبک زندگی را دنبال کند تا احساس بهتری داشته باشد.

چرا با دیدن خمیازه کشیدن

دیگران، خمیازه می‌کشیم؟



پس از صرف ناهار در محل کار، شما و همکارانتان به یک جلسه می‌روید. اول یکی از همکاران شروع به خمیازه کشیدن می‌کند، سپس دومی و در نهایت نوبت شماست. توضیحات بیولوژیکی زیادی برای این موضوع ارائه شده است، اما اجماع علمی چیست؟

خمیازه یک پدیده جهانی است که در بسیاری از گونه‌های مهره داران از گرگ تا طوطی و البته انسان از سنین بسیار پایین مشاهده می‌شود. اما چرا وقتی می‌بینیم که شخص دیگری این کار را انجام می‌دهد، خمیازه می‌کشیم؟

به گزارش ایسنا، کارشناسان می‌گویند دلیل اینکه خمیازه برای مدت طولانی در بسیاری از گونه‌ها وجود داشته است این است که به نظر می‌رسد یک مکانیسم ضروری بقا باشد. اما هدف واقعی آن چیست؟چه‌چیز برای اکسیژن رسانی به مغز، تنظیم دمای بدن یا ارائه یک سیگنال اجتماعی، در فرضیه‌ها هیچ کمبودی هم در بین عموم مردم و هم در جامعه علمی وجود ندارد.

این ایده رایج که خمیازه کشیدن باعث افزایش اکسیژن رسانی به مغز می‌شود، تایید نشده است.

توضیح دیگری نشان می‌دهد که خمیازه کشیدن به حفظ توجه کمک می‌کند. هرچند باز هم در این مورد اتفاق نظر وجود ندارد.

آنچه مطمئن تر از بقیه فرضیه‌ها به نظر می‌رسد، ارتباط بین خمیازه کشیدن و ریتم شبانه روزی، ساعت بیولوژیکی ما است. اکثر خمیازه‌ها در حالت استراحت رخ می‌دهد که عموماً در مراحل بیداری و به خواب رفتن متمرکز است. به طور دقیق تر، زمانی که بدن کمتر هوشیار است، مانند زمانی که برای هضم یک وعده غذایی فعالیت می‌کند، رخ می‌دهد.

یک وسیله ارتباطی؟

اگرچه دلایل پشت خمیازه کشیدن هنوز تأیید نشده است، اما ماهیت «م سری» بودن آن اکتشافات قابل توجهی در رشته های مختلف هم در زیست شناسی و هم در روانشناسی اجتماعی ایجاد می‌کند.

خمیازه می‌تواند نقش مهمی در تعاملات اجتماعی ایفا کند، همانطور که در شترمرغ‌ها مشاهده شد که از آن برای هماهنگ کردن رفتار گروهی استفاده می‌کنند. در انسان‌ها، آنها اغلب هنگامی که از بیداری به حالت استراحت می‌روید، رخ می‌دهند یا برعکس. خمیازه می‌تواند به عنوان سیگنالی باشد که نشان‌دهنده تغییر در فعالیت یا هوشیاری است و اطمینان حاصل می‌کند که همه اعضای گروه در همان زمان هوشیار یا در حال استراحت هستند، ایمنی جمعی را افزایش می‌دهد و ریتم گروه را حفظ می‌کند.

با این حال، به نظر می‌رسد که سرایت خمیازه یک ویژگی عمدتاً انسانی است به استثنای چند مورد، مانند شامپانزه‌ها. این ویژگی این ایده را تقویت می‌کند که خمیازه کشیدن انسان فراتر از عملکردهای صرفاً فیزیولوژیکی آن، وسیله‌ای برای ارتباط غیر کلامی است. فرضیه اصلی این است که خمیازه به همگام سازی رفتار گروهی کمک می‌کند، عملکردی مشابه عملکردی که در شترمرغ‌ها مشاهده می‌شود.

در واقع دیدن یا شنیدن خمیازه‌های کسی، به‌ویژه به لطف نورون‌های آینه‌ای، نواحی مغز درگیر در تقلید و همدلی را تحریک می‌کند. این نورون‌ها با مشاهده رفتارها، فعال می‌شوند – برای مثال زمانی که کودک حرکات والدین خود را دنبال می‌کند تا بند کشش‌هایش را ببندد. با این حال، مناطق خاصی از مغز که به طور خاص در خمیازه مسری دخیل هستند، بخشی از شبکه های عصبی مرتبط با همدلی و تعامل اجتماعی هستند.

آیا برخی افراد مستعد خمیازه کشیدن مسری هستند؟

به نظر می‌رسد همدلی نقش کلیدی در مستعد شدن به خمیازه کشیدن مسری ایفا می‌کند. افراد مبتلا به اختلالات اجتماعی، مانند اوتیسم یا اسکیزوفرنی کمتر پذیری خمیازه کشیدن از سمت دیگران هستند. تحقیقات حتی نشان می‌دهد که عوامل خارجی مانند تنفس و دمای بدن به ترتیب می‌توانند خمیازه مسری را کاهش و افزایش دهند.

همچنین لزوماً دیدن خمیازه کسی نیست که باعث واکنش می‌شود، بلکه حضور و تعاملات درون گروه است.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، بنابراین اگر متوجه شدید که وقتی همکارتان بعد از ناهار خمیازه می‌کشد، شما هم خمیازه می‌کشید، ممکن است این خمیازه لو نیست که شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در عوض، این می‌تواند به سادگی زمینه مشترک – در این مورد، خواب غداخوردن با هم – باشد که این واکنش هماهنگ را تحریک می‌کند.

با خمیازه‌های زیاد چه کنیم و آیا مراجعه به پزشک لازم است؟

اگر می‌بینید طی روز زیاد خمیازه می‌کشید فوراً نتیجه‌گیری نکنید که یک اختلال نورولوژیکی دارید و خودتان نمی‌دانید. اول با یک سؤاَل بدیهی شروع کنید: آیا به اندازه کافی می‌خویم؟خواب کافی یعنی ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت شبانه

سپس دومین سؤاَل واضح را از خودتان بپرسید: آیا اغلب استرس دارید؟اگر چنین است پس خمیازه‌ها به شما می‌گویند که باید بیشتر مراقب ذهن و روان خود باشید و حتی اگر لازم است به یک درمانگر مراجعه کنید.