گیاهان پاک کننده کبد را بشناسید

برخی مواد غذایی حاوی بتاکارون و فلانوئید های بسیار بالایی هستند که باعث دفع سموم از کبد می شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مسمومیت کبد معمولاً با سردرد، سوء هاضمه، نفخ شکم، افزایش وزن، لکه‌های کبدی، سوزش سر دل و مشکلات کیسه صفرا همراه است. با این حال بهترین گیاهان پاک کننده کبد از این قرارند:

چغندر و هویج: هویج حاوی گلوتاتیون است؛ پروتئینی که به سم زدایی از کبد کمک می کند. گلوتاتیون یک مولکول ساده است که به طور طبیعی در بدن ساخته می‌شود. از آنجا که بدن مداوم در معرض مواد شیمیایی محیطی قرار دارد، مهم است که مواد غذایی حاوی گلوتاتیون را روزانه مصرف کنید. هویج و چغندر هر و حاوی فلاونوئیدها و بتاکاروتن بسیار بالا هستند. خوردن هویج و چغندر به تحریک و بهبود کلی عملکرد کبد کمک می کند.

گریپ فروت: یکی دیگر از منابع گلوتاتیون است. این میوه همچنین غنی از ویتامین ث و آنتی اکسیدان‌ها است که تمیزکننده‌های قدرتمند کبد محسوب می‌شوند. علاوه بر این، گریپ فروت شامل ترکیباتی است که در ساخت آنزیم‌های مؤثر درسم زدایی کبد کمک کننده هستند.

سیر: حاوی ترکیبات متعددی است که آنزیم‌های کبدی را برای پاک کردن سموم بدن فعال می‌کند. دو ماده مغذی قدرتمند موجود در سیر آلیسین و سلنیوم هستند که در محافظت از کبد و سم زدایی از بدن نقش مؤثر دارند.

چای سبز: حاوی کاتچین است؛ آنتی اکسیدانی گیاهی که ثابت شده منجر به از بین بردن تجمع چربی در کبد می‌شود و از همه مهمتر، عملکرد کبد را تقویت می‌کند. چای سبز همچنین در حفاظت از کبد در برابر سموم مؤثر است.

گردو: گردو حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ و گلوتاتیون است که به پاک کردن کبد کمک می کند و به ویژه برای حذف آمونیاک از بدن مؤثر است. گردو به افزایش اکسیژن خون کمک می کند.

آرتیشو: آرتیشو یا همان کنگر فرنگی باعث تحریک ترشح صفرا می‌شود و به این ترتیب به دفع توکسین ها یا همان سموم انباشته شده در کبد کمک می‌کند. ماده مؤثره موجود در آرتیشو مانع انباشته شدن چربی در سلول‌های کبدی می‌شود.

آووکادو: غنی از گلوتاتیون است و مطالعات نشان داده خوردن یک تا دو عدد از آن در هفته آسیب‌های کبدی را تعمیر می‌کند.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی علاوه بر گلوتاتیون، دارای لیکوپن است که موجب تصفیه کبد و مقاومت بدن در برابر سرطان می‌شود.

روغن زیتون و آب لیمو: مخلوط یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری آب لیمو با معده خالی قبل از صبحانه توصیه می‌شود. روغن زیتون دارای اثرات آنتی اکسیدانی است و توانایی تنظیم کار سلول کبد برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن را دارد. تحقیقات جدید توسط دانشمندان هندی نشان داد که هسپریدین (بیوفلاونوئید موجود در لیمو) برای محافظت از کبد خوب است یعنی از ورود مواد سمی به کبد جلوگیری می کند.

راز جدید درمان کمردرد؛ این ۵ روش واقعا مؤثرند

پیشنهادات زیادی برای تسکین کمردرد وجود دارد: طب سوزنی، گرما، کانابینوئیدها، شل کننده های عضلانی، پالس‌های الکتریکی STEN، حجامت خشک، مسکن‌ها، ماساژ از جمله این موارد است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، اما بر اساس یک بررسی شواهد جدید، در واقع این توصیه‌ها درد کمر را کاهش نمی‌دهد.

بر اساس شواهد پزشکی موجود، تنها مسکن هایی مانند آسپرین یا ایبوپروفن- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs)- در درمان کمردرد کوتاه مدت مؤثر هستند.

به گفته محققان، همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد پنج درمان دیگر ممکن است به کمردرد طولانی مدت کمک کند: ورزش، دستکاری ستون فقرات، چسب کمر، داروهای ضد افسردگی و کرم‌های گرم کننده حاوی موادی مانند کپسایسین.

«آیدان کشین»، معاون مرکز تأثیر درد در تحقیقات علوم اعصاب استرالیا، در بیانیه‌ای گفت: «به‌طور شگفت‌انگیزی، ما متوجه شدیم که این درمان‌ها از هر ۱۰ نفر فقط برای یک نفر مؤثر بوده است.»

کشین گفت که درمان‌های غیرجراحی مراقبت‌های خط اول برای کمردرد محسوب می‌شوند. محققان بررسی شواهد را انجام دادند تا ببینند این درمان‌های بی شمار چقدر خوب عمل می کنند.

برای بررسی، آنها یافته‌های ۳۰۱ کارآزمایی بالینی را که ۵۶ درمان یا ترکیب درمانی برای کمردرد را مورد بررسی قرار می‌داد، تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد که در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای کمردرد در دسترس نیست. حتی آنهایی که شواهدی در پشت خود دارند نیز نمی‌توان روی آنها حساب کرد که برای همه خوب عمل کنند.

کشین گفت: «ما برای کمردرد حاد دریافتیم که NSAID ها ممکن است مؤثر باشند. برای کمردرد مزمن، ورزش، دستکاری ستون فقرات، چسب کمر، داروهای ضد افسردگی و آگونیست های TRPV1 (کرم‌های گرم کننده) ممکن است مؤثر باشد. با این حال، اثرات آنها ناچیز بود.»

محققان همچنین بر اساس شواهد به طور خاص پنج روش درمانی را که کارایی ندارند، برجسته کردند.

این سه مورد برای کمردرد کوتاه مدت- ورزش، تزریق استروئید و استامینوفن- و دو مورد برای کمردرد مزمن، آنتی بیوتیک ها و داروهای بیهوشی بود.

تحقیقات بیشتری برای اثبات اینکه آیا این درمان‌های دیگر کمردرد ممکن است مؤثر باشند یا خیر، مورد نیاز است.کشین گفت: «ما به کارآزمایی‌های با کیفیت بالا و کنترل‌شده با دارونما برای درک اثربخشی درمان‌ها و رفع عدم قطعیت هم برای بیماران و هم برای تیم‌های بالینی نیاز داریم.»

با خواص معجزه آسای آب زرشک آشنا شوید

پزشک و محقق طب اسلامی گفت: استفاده از زرشک و آب زرشک به قدیم الایام می رسد که پزشکان سنتی گذشته به دلیل توصیه خود به اشخاص آن زمان سعی در معالجه بسیاری از امراض داشته اند و انسان ها امروزه نیز بی بهره نیستند.

مریم نواب زاده در گفت و گو با ایسنا گفت: معمولاً هر زمانی که صحبتی از آب زرشک به میان می‌آید در ذهن افراد بطری‌های آماده آب زرشک که بر روی برچسب آن نوشته شده آب زرشک طبیعی تداعی می شود، وقتی با دقت به برچسب که باید نشانگر سلامت محصول باشد دقت کنیم متوجه می شویم که محصولی که قرار است مصرف کنیم طبیعی نبوده و حتی حاوی نگهدارنده های شیمیایی که خود آنها برای دستگاه گوارش مضر هستند.

نواب زاده اظهار کرد: وقتی صحبت از طبیعی بودن محصولی به میان می‌آید باید خود دست به کار شد و آن را آماده و مصرف کرد.

وی ادامه داد: نکاتی که باید در مورد آب زرشک توجه کرد این است که ابتدا باید زرشک مخصوص آبگیری که ازخانواده زرشک قرمز"زرشک پلویی" است را انتخاب کرد، این نوع زرشک دارای مشخصاتی است مانند جسه ای نسبتاً بزرگتر از زرشک قرمز ، دارای رنگ آلبالویی تیره و حاوی هسته که معمولاً این نوع زرشک به زرشک سیاه معروف است.

پزشک و محقق طب اسلامی درخصوص خواص زرشک گفت: زرشک در تقویت سیستم ایمنی بدن مفید بوده و همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین ث، تصفیه کننده خون، تنظیم فشارخون، تنظیم قند خون، پایین آورنده چربی خون، پایین آورنده اوره، شستشوی کبد و کلیه، بهترین دوست کبد و پوست-روشن کننده پوست صورت، بهترین در درمان آفت دهان، مفید در درمان جوش صورت و بدن، بهبود گوارش و کوچک کننده شکم، مفید در درمان سنگ کیسه صفرا، رفع عطش(بهترین برای افرادی که بیش از اندازه به آب احساس نیاز می کنند) و بهترین جایگزین برای قرص متفورمین است.

نواب زاده گفت: طرز تهیه و روش مصرف آب زرشک مقدار ۲۵۰ گرم زرشک سیاه را پس از تهیه و پاکسازی با آب سرد به صورت ملایم بشویید.

سپس آنرا داخل ظرفی غیر فلزی با ۶ تا ۸ لیوان آب خیس کرده و پس از مدت ۲۴ ساعت مخلوط را داخل مخلوط کن ریخته هم بزنید. مخلوط بدست آمده که حاصل خرد شدن کامل زرشک سیاه است را با استفاده از پارچه صاف کرده و به بطری‌های شیشه ای جهت نگهداری منتقل کنید.وی یادآور شد: بهتر است هر روز صبح ناشتا قبل از طلوع آفتاب یک لیوان و شب موقع خواب نیز یک لیوان میل شود.پزشک و محقق طب اسلامی با بیان اینکه آب زرشک برای افرادی که مبتلا به سرفه‌های خشک هستند مضر است، اظهارکرد: مصرف زیاد آب زرشک به صورت روزانه توصیه نمی شود.

وی با بیان اینکه زرشک در بارداری بخصوص سه ماه اول ممنوع است، خاطرنشان کرد: برای بهتر شدن اثر شربت و برای معده های ضعیف بهتر است با عسل خورده شود.

سوپراستار گیاهان دارویی با خواص معجزه آسا

میخک، این گیاه خوش‌عطر و پرخاصیت، تنها یک ادویه معمولی نیست. از تسکین درد دندان تا تقویت سیستم ایمنی و کنترل قند خون، میخک توانسته جای خود را در طب سنتی و علم روز به خوبی باز کند.

به گزارش مهر، در دنیایی که طب سنتی و استفاده از گیاهان دارویی بار دیگر جایگاه خود را در میان مردم بازیافته است، گیاه میخک به عنوان یکی از ارزشمندترین گیاهان دارویی، توجه بسیاری از پژوهشگران، پزشکان و علاقه‌مندان به طب طبیعی را به خود جلب کرده است. این گیاه خوش‌عطر که بیشتر با ادویه‌جات معطر در آشپزخانه‌ها شناخته می‌شود، در واقع دارای خواص درمانی گسترده‌ای است که قرن‌ها در طب سنتی کشورهای آسیایی، به ویژه چین و هند، مورد استفاده قرار گرفته است.

میخک که از غنچه‌های خشک‌شده درختی همیشه‌سبز به نام Syzygium aromaticum به دست می‌آید، منبعی غنی از مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد باکتری است. از جمله مهم‌ترین ترکیبات فعال در میخک می‌توان به «اوژنول» اشاره کرد؛ ماده‌ای که به واسطه خاصیت بی‌حس‌کنندگی و ضدالتهابی خود در صنایع دارویی و دندان‌پزشکی کاربرد فراوان دارد.

میخک و کنترل طبیعی قند خون

تحقیقات علمی اخیر نشان داده‌اند که مصرف میخک می‌تواند نقش مؤثری در کنترل قند خون ایفا کند. ترکیبات موجود در این گیاه باعث بهبود عملکرد انسولین در بدن شده و در نتیجه، می‌تواند برای بیماران دیابتی مفید واقع شود. همچنین خاصیت ضد سرطانی میخک نیز مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره میخک می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را مهار کرده و حتی باعث مرگ برنامه‌ریزی‌شده آن‌ها شود.

تقویت گوارش با طبع گرم میخک

از دیگر خواص میخک می‌توان به اثرات آن در بهبود عملکرد دستگاه گوارش اشاره کرد. مصرف میخک به صورت دم‌کرده یا همراه با غذا می‌تواند باعث تسکین نفخ، سوءهاضمه و تهوع شود. در طب سنتی ایران، چای میخک برای درمان مشکلات معده و افزایش اشتها تجویز می‌شده است. همچنین، خاصیت ضدویروسی و ضد باکتریایی این گیاه آن را به یکی از گزینه‌های مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن تبدیل کرده است.

میخک در صنعت آرایشی و مراقبت از پوست

علاوه بر استفاده‌های دارویی، میخک در صنایع آرایشی و بهداشتی نیز کاربرد وسیعی دارد. اسانس معطر آن در تولید عطرها، کرم‌ها و محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شود. به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا، میخک می‌تواند به کاهش روند پیری پوست و جلوگیری از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند.

کاهش قند خون؛ نگاهی نو به درمان دیابت

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف میخک می‌تواند باعث بهبود عملکرد انسولین و کاهش قند خون شود. این خاصیت، میخک را به گزینه‌ای طبیعی برای کنترل دیابت تبدیل کرده است.

خواص میخک برای سرما خوردگی

میخک حاوی موادی مانند ائوژنول و گلیک اسید است که این ترکیبات خاصیت ضدالتهاب و ضد باکتریایی دارند. میخک نه تنها باعث تسکین گلودرد می‌شود بلکه درد حاصل از سرفه مداوم را هم تسکین می‌دهد. میخک خلط‌آور طبیعی است و مجرای تنفسی را پاک می‌کند. خواص آنتی اکسیدانی و ضد ویروسی میخک سبب تقویت سیستم ایمنی شده و به پاکسازی سموم و عفونت از بدن کمک می‌کند. همچنین میخک خارش گلو ناشی از سرفه خشک را هم تسکین می‌دهد.

دمنوش میخک می‌تواند علائم سرماخوردگی مثل آبریزش بینی و سرفه را تا حد زیادی کاهش دهد. یک میان وعده رژیمی و سالم میزان کالری کمی دارد. در غفاری دایت با انواع عصرانه کم کالری میان وعده رژیمی بدنسازی برای کاهش وزن و عضله سازی آشنا شوید تا یک عصرانه رژیمی میل کنید.

فواید جویدن میخک

میخک با بوی معطر خود می‌تواند سبب تسکین اعصاب و کاهش استرس شود، همچنین میخک برای دندان‌ها بسیار مفید است.

بوی بد دهان به علت وجود یک باکتری غیر هوازی موجود بر سطح زبان است. یکی از فواید جویدن میخک رفع بوی بد دهان است. میخک دارای خواص ضد قارچ، ضد میکروبی و ضد باکتریایی است که باعث از بین رفتن باکتری‌ها و میکروب‌های بد دهان می‌شود.

یکی از مشکلات رایج دندان‌ها کرم خوردگی است که موضوعی ناخوشایند است و می‌تواند باعث ایجاد درد در دندان‌ها شود. ما می‌توانیم با جویدن میخک مانع از کرم خوردگی دندان‌ها شویم و یکی دیگر از فواید جویدن میخک، سفید کردن دندان‌ها است. میخک را پودر کنید، پودر میخک را به خمیر دندان اضافه کنید و روزانه دندان‌های خود را ده الی پانزده دقیقه با پودر میخک شست و شو دهید.

خواص میخک برای لاغری

از دیگر خواص میخک می‌توان به خواص میخک برای لاغری اشاره کرد، میخک دارای خواص ضد چاقی است و مصرف آن به افرادی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می‌شود. میخک باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به کاهش وزن کمک می‌کند، از سوی دیگر سبب کاهش اشتها شده که این هم عامل مؤثری در کاهش وزن و لاغری است. با وجود آن‌که میخک در لاغری مؤثر است، اما تنها مصرف میخک برای کاهش وزن کافی نیست.

با وجود این همه فواید، مصرف بی‌رویه یا خودسرانه میخک، به ویژه به صورت روغن غلیظ، می‌تواند باعث بروز عوارضی همچون تحریک معده، کاهش قند خون شدید و تداخل دارویی شود. از این‌رو، استفاده از آن باید با مشورت پزشک یا متخصص طب سنتی انجام شود.

در مجموع، میخک را می‌توان یکی از گیاهان دارویی ارزشمندی دانست که هم در آشپزخانه و هم در جعبه کمک‌های اولیه جایگاهی ویژه دارد. با توجه به افزایش علاقه به سبک زندگی سالم و بازگشت به طبیعت، انتظار می‌رود که جایگاه میخک در میان مردم و در صنعت سلامت بیش از پیش پررنگ‌تر شود.

نشانه‌های تپش قلب را جدی بگیرید

فوق تخصص بیماری‌های قلبی و فلوشیپ آریتمی گفت: تپش قلب ناشی از کم خونی ممکن است با علائم دیگری همراه باشد که به صورت خستگی زیاد، رنگ پریدگی در پوست و ضعف عمومی در بدن دیده می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان علیرضا حیدری بکاولی عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و فوق تخصص بیماری‌های قلبی و فلوشیپ آریتمی، با اشاره به اینکه تپش قلب سریع‌تر یا نامنظم می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی باشد، خاطر نشان کرد: تپش قلب را می‌توان به صورت‌های مختلفی مانند کوبیدن، تپیدن یا لرزیدن احساس کرد، زیرا ناشی از ضربان غیرعادی قلب است.

وی با بیان اینکه علائم تپش قلب همیشه به دلیل ضربان قلب بسیار سریع یا کند نیست و گاهی نمایانگر ضربان قلب برادی‌کاردی است، افزود: تپش قلب ممکن است ناشی از دلایلی مانند استرس، ورزش یا هیجان باشد و یا اینکه نشانه‌ای از بروز یک بیماری جدی باشد، بنابراین، در صورت ادامه این علائم یا وجود علایم دیگر، بهتر است به پزشک مراجعه کرد تا مشکل به‌درستی تشخیص و درمان مناسب ارائه شود.

حیدری تصریح کرد: تپش قلب و دلهره ممکن است به دلایل مختلفی از جمله استرس، اضطراب ناشی از حمله پانیک، عوامل فیزیولوژیکی یا مشکلات قلبی ایجاد شود.

وی ابراز کرد: در بیماری‌های غده تیرویید معمولاً تولید بیش از حد هورمون‌های تیرویید باعث افزایش ضربان قلب و تپش قلب می‌شود، همچنین، کاهش سطح قند خون می‌تواند باعث افزایش ضربان قلب و تپش قلب شود.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: خستگی، خواب آلودگی، کاهش وزن، ناخوشی و افزایش اشتها ممکن است همراه تپش قلب احساس شود.وی با بیان اینکه تپش قلب اگر با علائمی همچون درد قفسه سینه، گیجی، تنگی نفس شدید و حتی بیهوشی همراه باشد نیاز به پیگیری دارد، خاطرنشان کرد: در صورتی که تپش قلب به علت مشکلات قلبی باشد، ممکن است عوارض جدی برجای بگذارد که شامل بیهوشی، ایست قلبی، عفونت دور قلب، استروک یا سکته و نارسایی قلبی باشد.

حیدری با اشاره به اینکه فشارخون و کم خونی نیز می‌تواند علت ابتلا به تپش قلب شود، اظهار کرد: تپش قلب ناشی از کم خونی ممکن است با علائم دیگری همراه باشد که به صورت خستگی زیاد، رنگ پریدگی در پوست و ضعف عمومی در بدن دیده می‌شود که در چنین شرایطی نیاز به اقدام سریع پزشک است.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در تپش قلب عصبی، گاهی عصبانیت می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر در عملکرد قلب و ایجاد ضربان قلب بالا تأثیر بگذارد، گفت: هنگامی که تپش قلب همراه با حس بی‌حسی و گزگز در اندام‌ها رخ می‌دهد، این می‌تواند نشان‌دهنده حمله اضطرابی یا اضطراب شدید باشد.

وی ادامه داد: تپش قلب هنگام تحرک و یا فعالیت‌های ورزشی، همراه با سرخ شدن صورت می‌تواند نشانه اختلالات پزشکی متنوعی از جمله استرس شدید، حمله‌های پانیک، فیبریلاسیون دهلیزی، یا اختلالات ریتم قلب باشد و اگر این نشانه همراه با درد یا فشار در قفسه سینه بوده و باعث محدودیت در انجام فعالیت‌های ورزشی شما شود، حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

حیدری با اشاره به اینکه تپش قلب همراه با تعرق شدید یکی از نشانه‌های مهم برای مراجعه زودهنگام به پزشک است، ابراز کرد: برای بررسی وضعیت قلب، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت مهم است و باید بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربان در دقیقه باشد، اما عوامل مختلفی مانند فعالیت بدنی، رژیم غذایی، میزان استرس و عوامل دیگر می‌توانند بر ضربان قلب اثر بگذارند.

وی بیان کرد: تنفس عمیق، تمرکز بر امور روزمره، کاهش استرس و نگرانی، خواب منظم و کاهش مصرف قهوه و چای، در بهبود تپش قلب مؤثر اند.منبع: وزارت بهداشت

۶ کاری که باید برای داشتن روتین موفق صبحگاهی انجام دهید

اگر صبح را با انرژی شروع کنید، در طول روز احساس سرزندگی خواهید داشت. برنامه ریزی دقیق صبحگاهی، پایه و اساس آرامش در طول روز است.

به گزارش ایسنا، بسیاری از افراد صبح زود بعد از بیدار شدن از خواب برای نیرو بخشیدن بدن و فرار از بی حالی بعد از خواب و چون وقت کافی برای ورزش صبحگاهی ندارند از مواد کافئین دار همچون چایی، قهوه و نسکافه استفاده می کنند، درحالی که با چند حرکت ورزشی ساده اما مفرح و نیرو بخش می توان روز بهتری داشت و احساس شادی، نشاط و پر انرژی بودن کرد، در حالی‌که فقط نیاز به چند دقیقه وقت دارید.

این شش اقدام به شما کمک می کند روز را با انرژی شروع کنید:

۱. زود بیدار شوید و در معرض نور خورشید باشید

بعد از بیدار شدن پرده ها را کنار بزنید و اول صبح از نور صبحگاهی استفاده کنید. این امر از تولید طبیعی هورمون هایی پشتیبانی می کند که هوشیاری و انرژی را در فرد تضمین می کند. قرار گرفتن در معرض خورشید به بهبود گردش خون شما کمک می کند.

۲. نوشیدن یک لیوان آب

در شب، بدن شما حتی بدون تعریق شدید تا دو لیتر آب از طریق پوست از دست می دهد. بنابراین، بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب با نوشیدن یک لیوان بزرگ آب به بدن‌تان توجه کنید. این امر به افزایش متابولیسم، دفع سموم و پاکسازی ذهن شما کمک می کند. حتی بهتر: اضافه کردن مقداری آب لیمو به آب، ویتامین C مورد نیاز را برای شما فراهم می کند.

۳. برای گردش خون بهتر ورزش کنید

فعالیت بدنی در صبح باعث فعال شدن سیستم گردش خون و بهبود جریان خون می شود. فقط ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورزش برای افزایش متابولیسم و ایجاد احساس هوشیاری بیشتر کافی است. فرقی نمی کند که حرکات کششی ملایم، یوگا یا یک جلسه تمرین قدرتی کوتاه را انتخاب کنید. حتی اگر ورزش صبحگاهی تا به حال مورد توجه شما نبوده است، می توانید در ادامه به آرامی به این روال عادت کنید. بعد از ورزش صبحانه خوب بخورید تا بدن ریکاوری انجام دهد.

۴. رژیم غذایی غنی از مواد مغذی

شروع خوب یعنی داشتن یک صبحانه خوب. ترکیبی از پروتئین ها، چربی های سالم و کربوهیدرات های پیچیده برای تامین انرژی طولانی مدت بدن بهترین گزینه است. بسته به سلیقه فرنی با آجیل، اسموتی پروتئینی یا نان سبوس دار با آووکادو و تخم مرغ را امتحان کنید.

۵. ذهن آگاه

هرگز نباید قدرت افکار مثبت را دست کم گرفت. مدیتیشن و تمرینات تنفسی می تواند به شما کمک کند روز را با نگرش مثبت شروع کنید. این وقت گذاشتن آگاهانه تمرکز شما را افزایش می دهد و استرس را کاهش می دهد.

۶. دوش آب سرد برای ایجاد طراوت

دوش آب سرد گردش خون را تحریک می کند، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و انرژی را افزایش می دهد. اگر این مورد را امتحان کنید دیگر نمی‌خواهید احساس نشاط‌بخشش را از دست بدهید.

صبح تعیین کننده است

روتین‌های صبحگاهی منظم مانند نوشیدن مایعات زیاد، ورزش ملایم، تمرکز و رژیم غذایی سالم می تواند تاثیر قابل توجهی در بقیه روز داشته باشند. بنابراین اگر می خواهید در نهایت یک روز پر انرژی را شروع کنید، از یک برنامه صبحگاهی سنجیده استفاده کنید.

رژیم گیاهی خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد؟

افرادی که مبتلا به بیماری قلبی، دیابت یا چاقی هستند، در مورد شانس زندگی طولانی‌تر با چالش روبه‌رو هستند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، اما بر اساس مطالعه‌ای جدید، این افراد اگر شروع به پیروی از یک رژیم غذایی سالم گیاهی کنند، می‌توانند شانس خود را بهبود بخشند. به گفته محققان، پیروی بیشتر از یک رژیم غذایی گیاهی سالم با ۱۷ تا ۲۴ درصد کاهش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی، بیماری قلبی یا سرطان مرتبط است.

دکتر «ژانگلینگ چن»، محقق ارشد از دانشگاه مرکزی جنوبی در چانگشا چین، گفت: «این یافته‌ها ممکن است به افراد مبتلا به اختلالات متابولیک قلبی کمک کند تا شیوه‌های زندگی سالم‌تری را انتخاب کنند».

با این حال، همه غذاهای گیاهی سالم نیستند.

محققان خاطرنشان کردند: غلات تصفیه شده، سیب زمینی و نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند موجب اضافه وزن و افزایش قند خون شوند.نتایج نشان می‌دهد افرادی که رژیم غذایی ناسالم گیاهی با تعداد بیشتری از این غذاها دارند، ۲۸ تا ۳۶ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام به هر دلیلی، بیماری قلبی یا سرطان هستند.چن گفت: «مصرف بیشتر غذاهای گیاهی سالم، مصرف کمتر غذاهای گیاهی ناسالم و مصرف کمتر غذاهای حیوانی مهم هستند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۷۸۰۰۰ فرد مبتلا به چاقی، بیماری قلبی یا دیابت را که در مطالعات بزرگ در بریتانیا، ایالات متحده و چین شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.همه شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های رژیم غذایی را پر کردند و محققان سلامت رژیم غذایی آنها را بر اساس پاسخ‌هایشان ارزیابی کردند. به گفته محققان، رژیم غذایی سالم گیاهی شامل سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، چای و قهوه است.