

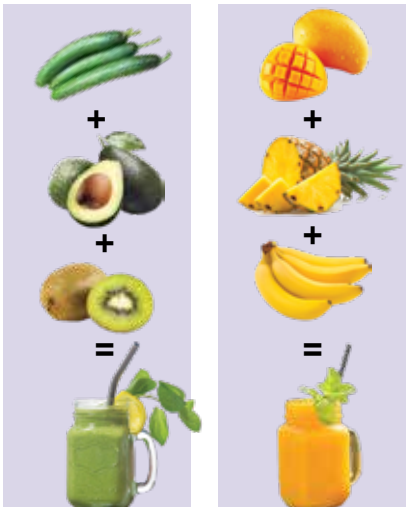
سنبل الطیب



سنبل الطیب گیاهی با خواص دارویی و آرام بخش قوی است و برای التیام سردردهای میگرنی کاربرد دارد. برای تهیه دمنوش با کاربرد آرام بخش، ریشه خشک شده سنبل الطیب را شسته و مقدار معینی آب جوش به آن اضافه و بگذارید حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم بکشد تا ترکیبات شیمیایی آرام بخش این گیاه آزاد شود. در صورت تمایل می توان از ترکیب سنبل الطیب و گل گاوزبان به همراه یک عدد لیمو عمانی برای تهیه دمنوش آرام بخش استفاده کرد. نوشیدن این دمنوش حداقل نیم ساعت قبل از خواب بسیار مفید و آرام بخش است. مصرف این گیاه به همراه داروهای شیمیایی آرامش بخش و در افرادی که دچار نارسایی کلیه هستند، می تواند داخل دارویی ایجاد کند و مصرف آن باید با مجوز پزشک معالج صورت گیرد. مصرف روی بهی و بیش از حد این گیاه توصیه نشده و حداکثر میزان استفاده از دمنوش این گیاه چهار شب در هفته و به همراه گل گاوزبان است. باتوجه به این که ریشه این گیاه برای درمان زخم و تهیه دمنوش استفاده می شود باید قبل از مصرف کاملاً شسته شود.

ایستگاه سلامتی

اسموتی هایی برای پاکسازی بدن



باید و نباید

سرکه کپک زده را می توان مصرف کرد؟



کپک ها نوعی از میکروارگانیسم ها هستند که روی سرکه و به ندرت در ترشی ها رشد می کنند. کپک های مضر، سمی از خود ترشح می کنند یا نام سم قارچی که معروف ترین آن «آفلاتوکسین» است. این سم، عامل سرطان زای قطعی کبد و مصرف مداوم آن احتمال خطر را بالا می برد. برخی افراد گمان می کنند اگر رویه کپک زده سرکه را بردارند می توانند از مابقی سرکه استفاده کنند. این کار صحیح نیست؛ زیرا سم به داخل سرکه نفوذ کرده و جدا کردن قسمت کپک زده فایده ای نخواهد داشت. البته برای پیشگیری از کپک زدن سرکه های صنعتی آنها را حرارت داده و پاستوریزه می کنند تا اسپور قارچ از بین برود. گاهی هم به سرکه مواد ضد قارچ یا همان نگهدارنده افزوده می شود.

توصیه می شود برای تهیه سرکه خانگی از سرکه صنعتی به عنوان مایه یا اسانتر استفاده نشود، چون همین ماده نگهدارنده یا ضد قارچ جلوی فعالیت میکروارگانیسم های مفید و مولد سرکه خانگی را می گیرد.

ایا می دانستید؟



۷۵ درصد آلوئه ورا را ترکیبات فعال تشکیل داده و به همین خاطر برای هزاران سال به عنوان ترکیبی دارویی مورد استفاده قرار گرفته است.

استفاده از ژل آلوئه ورا با تحریک تولید کلاژن و الاستین در پوست به کاهش چروک های پوستی و ترمیم جای زخم و سوختگی کمک می کند. این گیاه درمانی طبیعی برای دیابت است و تحقیقات نشان داده می تواند سطح قند خون و تری گلیسرید را کاهش دهد.

چای سیب:
با رنگی دل نشین ، طعمی شیرین و عطر سیب به دلیل فیبر بالا بیش به سیستم گوارش و درمان یبوست کمک می کند.

پودر هسته خرما:
معروف به قهوه بدون کافئین که عطر و طعمی ملایم قهوه دارد. به پاکسازی کلیه عروق و دفع سنگ کلیه کمک می کند.

دمنوش په خشک:
این نوشیدنی با عطر و طعمی دلچسب می تواند به خواب راحت در شب و آرامش بیشتر کمک کند.

تازه ها

خدا حافظی با آسیب های سبک زندگی بی تحرک

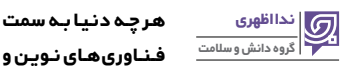


روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند تا بدن دچار تعریق شود. بررسی ها نشان می دهد ۴۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه متوسط تا شدید می تواند ۱۰ ساعت بی تحرک نشستن در طول روز را خنثی کرده و اثرات منفی آن را از بین ببرد. این در حالی است که هرگونه ورزش یا حتی ایستادن تنها تا حدی می تواند این اثرات را کاهش دهد. محققان با مطالعه روی بیش از ۴۴ هزار نفر از چهار کشور دنیا دریافتند که خطر مرگ و میر در میان افرادی که سبک زندگی بی تحرکی دارند در مقایسه با افرادی که فعالیت بدنی متوسط تا شدیدی را در طول روز انجام می دهند به مراتب بالاتر است.

بهر روشی کم تحرک نباشید

انجام فعالیت های نسبتاً فشرده مانند دوچرخه سواری، پیاده روی سریع و باغبانی می تواند خطر مرگ زودرس را در افراد تا حدی کم تحرک کاهش دهد. البته محققان بر این باورند که انجام هرگونه فعالیت بدنی بهتر از انجام ندادن آن است و توصیه می کنند افراد صرف داشتن فعالیت بدنی می توانند هرگونه فعالیتی را در طول روز انجام دهند تا میزان بی تحرکی را کاهش دهد. بر اساس دستورالعمل های سازمان بهداشت جهانی، افراد بهتر است هر هفته ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید داشته باشند تا کم تحرکی در آنها جبران شود.

منبع: sciencealert.com



هر چه دنیا به سمت فناوری های نوین و دیجیتال شدن پیش می رود، انجام کارها با توجه به اینترنتی شدن بخش زیادی از آنها با سرعت بیشتری انجام می شود و به دنبال آن فعالیت بدنی افراد کاهش می یابد. تا همین چند سال گذشته، بسیاری از افراد برای خریدهای دم دستی منزل یا حتی خرید پوشاک حتما باید از خانه خارج می شدند و از مغازه خرید می کردند اما با ظهور شبکه های مختلف مجازی و فروشگاه های آنلاینی که هر روز در فضاهای اینترنتی سبز می شوند و به ویژه با همه گیری کرونا که از سه سال پیش آغاز شد، بسیاری ترجیح می دهند خریدهای خود را به صورت اینترنتی انجام داده و کمترین زمان را برای خروج از منزل اختصاص دهند. همین امر آمار بی تحرکی و چاقی را در همه افراد به طور چشمگیری افزایش داده است.



پزشکان و محققان بارها اشاره کرده اند بی تحرکی و زیاد نشستن در طول روز یکی از عوامل بروز انواع بیماری ها از جمله چاقی و دیابت در افراد به شمار می رود. درست است که فعالیت بدنی از جمله پیاده روی از اقدامات لازم است که افراد باید به طور روزانه در دستور کار خود قرار دهند تا سالم بمانند اما باید به این نکته هم توجه داشته باشید که بخشی از فعالیت بدنی روزانه هم برای برگرداندن و خنثی کردن اثرات منفی نشستن های طولانی مدت انجام شود از این رو، هرگز نمی توان انجام ورزش، پیاده روی و هرگونه فعالیت بدنی را با قصد ورزش در طول روز نادیده گرفت.

۴۰ دقیقه فعالیت روزانه را فراموش نکنید

محققان دانشگاه سیدنی استرالیا به تازگی اعلام کرده اند افرادی که در طول روز مدت زمان طولانی را صرف نشستن پشت میز می کنند باید

لمس اولین لحظه دیدار

زایمان طبیعی می تواند فواید زیادی برای مادر و نوزاد به همراه داشته باشد

زنان درد زیادی را در زایمان طبیعی تجربه می کنند ولی در تمام مراحل زایمان کاملاً هوشیار بوده و روند زایمان را با آگاهی و درک سیری می کنند و امکان تماس پوست با پوست طولانی تر را می توانند تجربه کنند.

شیردهی آسان تر و زودتر: انقباضات زایمان در روش طبیعی موجب ترشح هورمون اکسی توسین شده و به ترشح شیر کمک می کند. مادرائی که زایمان طبیعی دارند، می توانند شیردهی زودتری برای نوزادشان داشته باشند و آغوز به عنوان اولین واکسن را زودتر دریافت کنند. این مادران در شیردهی به نوزاد خود موفق تر از مادران سزارینی هستند. بهبودی سریع تر؛ رحم و سایر اندام ها سریع تر به وضعیت قبل از بارداری برمی گردند.

فواید زایمان طبیعی برای نوزاد

تکامل جنین: هنگامی که رشد جنین کامل شده باشد، زایمان طبیعی صورت می گیرد.

کاهش مشکلات تنفسی: فشاری که در حین زایمان طبیعی به قفسه سینه نوزاد وارد می شود، کمک زیادی به تمیز شدن ریه های او از ترشحات و مایعات می کند که باعث برقراری فعالیت تنفسی عادی برای نوزاد می شود.

تسهیل گردش خون جنین: عبور از مجرای زایمان، سیستم قلبی - عروقی جنین را تحریک می کند و باعث گردش خون بهتر و آماده سازی او برای تولد می شود.

مقاومت بالاتر در برابر بیماری و حساسیت: نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می آیند نسبت به سزارینی ها در برابر بیماری و حساسیت ها مقاوم تر هستند.

بهره هوشی بالاتر: نوزادانی که با زایمان طبیعی به دنیا می آیند، بهره هوشی بالاتری دارند و دارای علاقه بیشتری در انجام رفتارهایی مانند مکیدن و گرفتن سینه مادر هستند.



بیشتر بدانیم

۸ گام طلایی سلامت تا پایان عمر

نگاهی به چند راهکار که می تواند به بهبود کیفیت زندگی کمک کند

۵ پیاده روی صبح هنگام

روزانه ۱۰ هزار قدم پیاده روی، ایده آل افرادی است که به سلامت شان اهمیت می دهند. اما چگونگی و زمان این پیاده روی هم مهم است. پیاده روی هدفمند صبحگاهی خواب را بهبود بخشیده سرعت سوخت و ساز بدن را بالا می برد و حال روحی و عملکرد شناختی تان را افزایش می دهد. با پیاده روی صبح هنگام، در معرض نور روز روشن قرار می گیرید و به این ترتیب از مقدار ملاتونین بدن کم می شود. این هورمون دلیل احساس خستگی و خواب آلودگی تان است. همچنین نور روز با افزایش هورمون سروتونین، روحیه تان را خوب می کند. صبح ها هرچه زودتر به پیاده روی بروید، تأثیر بهتری از آن می گیرید.

۴ یادگیری مهارت جدید

همیشه در حال یادگیری مهارتی جدید باشید. یاد گرفتن مهارت های جدید بهترین روش برای حفظ نیرو و قدرت مغز است تا جایی که جلوی روند زوال ذهنی ناشی از سالمندی را می گیرد. در واقع وقتی مهارتی مثل نوعی ورزش یا زبانی متفاوت می آموزیم، مغزمان مسیر و الگوهای جدید عصبی ایجاد می کند. تراکم ماده سفید مغز افزایش یافته و سرعت پردازش آن بالا می رود. این روند جلوی ابتلا به بیماری های

معمولاً **مربیان ورزشی** یک جمله طلایی دارند: «اگر می گوئید، روزی ۲۰ دقیقه برای ورزش وقت ندارید مسلماً به خودتان دروغ می گوئید.» ورزش از مهم ترین ضرورت های حفظ سلامت بدن است و ورزشکارها حتی وقتی قدم به کهنسالی می گذارند، باز هم از توان و قدرت جسمانی خوبی برخوردارند. اما علاوه بر ورزش، روش های خوب دیگری هم وجود دارد که با پیروی از آنها می توانیم در تمام عمر، از جوانی تا دوران پیری، بدنی سالم و قوی داشته باشیم. در اینجا به ۸ روش آسان برای حفظ سلامت در تمام مراحل زندگی - از جوانی تا کهنسالی - اشاره می کنیم که اگر حداقل به پنج مورد آن توجه کنید نتیجه خوبی می گیرید.

۱ ساعتی فضای سبز و طبیعت

قرنطینه های اجباری دوران کرونا به ما یاد داد فضای سبز و طبیعت از بهترین امکاناتی است که می تواند حال روحی مان را خوب کند. البته دهه هاست که محققان از فواید طبیعت گفته اند. محققان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده اند که زمانی را در رادر طبیعت و میان درختان گذراندن و گوش به آوای طبیعت سپردن، از هورمون کورتیزول (هورمون استرس) و فشار خون می کاهد و سیستم دفاعی بدن را در برابر انواع عفونت ها و حتی تومورهای سرطانی تقویت می کند. افرادی به فضای سبز و طبیعت اهمیت می دهند، کمتر از دیگران در کهولت گرفتار بیماری و ضعف کهنسالی می شوند.

۲ باکتری های مفید

احتمالاً می دانید که بدن انسان میزبان گروه های مختلفی از باکتری ها، ویروس ها و



نادیا زاکالوند گروه دانش و سلامت