



## خواص گیاهان

## توصیه‌هایی برای نوشیدن چای سبز

۱- روزانه بیش از پنج فنجان چای ننوشید. نوشیدن این چای در صورتی که دچار سردرد یا اسهال هستید، توصیه نمی‌شود.

۲- چای سبز را با داروها مصرف نکنید. بعد از این که قرصی برای تسکین سردرد میل می‌کنید، چای سبز ننوشید چون امکان دارد که سردردتان بیشتر شود.

۳- اگر از تکیه‌کار دی (تند شدن غیرطبیعی ضربان قلب) رنج می‌برید چای سبز ننوشید.

۴- اگر کم‌خونی دارید سراغ چای سبز نروید به دلیل این که در جذب آهن اختلال ایجاد می‌کند.

● **بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز** توصیه می‌شود که ۲۰ دقیقه قبل یا بعد از وعده‌های اصلی یک فنجان چای سبز مصرف کنید. دلایل این توصیه را در ادامه می‌خوانید:

● **اگر می‌خواهید چند کیلو وزن کم کنید** ۱- اگر به قصد لاغری چای سبز می‌نوشید توصیه می‌شود چای سبز را ۲۰ دقیقه بعد از غذا میل کنید. چون در این صورت چربی بیشتری می‌سوزد و سم بیشتری از بدن دفع می‌شود.

۲- اگر می‌خواهید میزان مواد معدنی و پروتئین دریافتی از مواد غذایی را افزایش دهید توصیه می‌شود که بعد از هر وعده غذایی یک فنجان چای سبز بنوشید. چون در این صورت بدن منیزیم، کالچین ها و ویتامین های C و E بیشتری جذب می‌کند.

۳- بهتر است بدانید که چای سبز به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان و ویتامین زیاد برای کودکان هم مفید است.

۴- توصیه می‌کنیم که روزانه یک بار قبل از یکی از وعده‌های اصلی یک فنجان چای سبز (که با یک تا دو قاشق عسل شیرین شده است) به بچه‌ها بدهید.

● **روزانه چند فنجان چای سبز بنوشیم؟**

توصیه می‌کنیم که روزانه یک تا سه فنجان چای سبز بنوشید اما نوشیدن بیش از پنج فنجان توصیه نمی‌شود. نوشیدن بیش از این میزان باعث بروز مشکلاتی مانند افزایش ضربان قلب و حتی سرگیجه می‌شود. یادتان باشد که نباید روزانه بیش از ۱۰ گرم چای سبز مصرف کنید. دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب چای سبز ننوشید چون این نوشیدنی باعث بروز بی‌خوابی می‌شود.

## داده تصویری

# ۳ اشتباهی که در تنفس مرتکب می‌شوید

## شیوه صحیح نفس کشیدن به افزایش حجم شش‌ها و عملکرد بهتر بدن کمک می‌کند

پزشکی

یاسمین مشرف | مترجم

**چه باور کنید و چه نکنید، واقعیت این است که شیوه‌های درست و نادرستی برای تنفس وجود دارد و احتمال این که روش تنفس شما درست نباشد زیاد است. بسیاری از ما به طور ناخودآگاه سه اشتباه تنفسی متداول مرتکب می‌شویم: نفس**

## ۱ از بینی نفس نمی‌کشید

تنفس دهانی نه تنها می‌تواند برای اطرافیان آزاردهنده باشد، بلکه ممکن است به سلامت شما آسیب برساند. تنفس از طریق دهان باعث می‌شود بدن از نیتریک اکسید که یک ترکیب شیمیایی تقویت‌کننده سیستم ایمنی و تنظیم‌کننده جریان خون است و مجاری بینی آن را تامین می‌کند، محروم شود. «استیون لین» دندان‌پزشک از دانشگاه سیدنی استرالیا در این باره می‌گوید «در بزرگسالان، تنفس دهانی می‌تواند در پیشرفت آپنه انسدادی خواب که یک بیماری مرتبط با نارسایی قلبی، فشارخون بالا و آلزایمر است نقش داشته باشد. در انسان، تنفس دهانی صرفاً مکانیسمی برای زنده ماندن است که در صورت غیرممکن بودن تنفس از راه بینی، باید از آن استفاده شود. «دیگر فواید مهمی که ما با تنفس از راه دهان آن‌ها را از دست می‌دهیم شامل موارد زیر است:

۱- از بین بردن باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زای موجود در هوا

۲- رساندن اکسیژن بیشتر به مغز و بدن

۳- گرم و مرطوب کردن هوای ورودی

۴- حفظ دمای بدن

۵- داشتن عملکرد ورزشی بهتر

در صورتی که مشکل انسداد بینی ندارید، آگاهانه تلاش کنید دهان‌تان را در طول روز بسته نگه دارید. در نهایت شما به طور طبیعی از طریق بینی تنفس خواهید کرد.

## ۲ تند نفس می‌کشید

شاید عجیب به نظر برسد اما این امکان وجود دارد که تعداد تنفس شما زیادتر از حد طبیعی باشد. تشخیص این حالت همیشه آسان نیست. «پاتریشیا لادیس» متخصص رفتارهای تنفسی و فیزیوتراپیست می‌گوید: «وقتی تنفس شما بیشتر از حد لازم است شما بدون این که حتی متوجه باشید، دی‌اکسید کربن زیادی را از ریه‌ها خارج می‌کنید و اکسیژن زیادی به داخل می‌کشید. «واقعیت عجیب این است که تعداد نفس‌های بیشتر باعث کاهش میزان اکسیژنی می‌شود که به بافت‌های بدن می‌رسد. دلیلش این است که دی‌اکسید کربن (CO2) به هموگلوبین (بخشی از گلوبول‌های قرمز خون)، در انتقال اکسیژن به بافت‌ها کمک می‌کند. اگر هموگلوبین را به عنوان یک در قفل شده در نظر بگیرید دی‌اکسید کربن عاملی است که این قفل را باز می‌کند و اجازه می‌دهد اکسیژن از آن عبور کند. بدون وجود CO2 کافی در خون، ریه‌های پر از هوا هیچ فایده‌ای برای ما نخواهد داشت. تنفس بیش از حد، CO2 بیشتری را از ریه‌ها خارج می‌کند. دکتر کلود لوم متخصص قلب می‌گوید: «تنفس تند، باعث بروز مجموعه‌ای از علائم عجیب می‌شود که اغلب از نظر ظاهری غیرمرتبط با تنفس هستند. این علائم ممکن است روی اعضا یا سیستم‌های مختلف بدن تأثیر بگذارد.» این علائم می‌تواند از مشکلات گوارشی، قلبی عروقی و تنفسی گرفته تا خستگی مفرط را شامل شود. برای رفع این مشکل تند تنفسی، متخصصان



**کشیدن زیاد، تنفس ناخودآگاه از طریق دهان و تنفس کم عمق از قفسه سینه. ما این اشتباهات را هر روز هزاران بار تکرار می‌کنیم غافل از این که با یادگیری تنفس درست، می‌توانیم زندگی‌مان را به شکل چشم‌گیری تغییر دهیم. مطالعه نکات زیر کمک می‌کند درک بهتری از انواع مختلف تنفس و مفیدترین نوع آن برای سلامت عمومی داشته باشید.**

توصیه می‌کنند روزانه به مدت چند دقیقه تنفس آرام از طریق بینی را تمرین کنید تا این کار کم‌کم برایتان به یک عادت در طول روز تبدیل شود. (در انسان سالم بزرگسال، تعداد تنفس طبیعی بین ۱۲ تا ۲۰ بار در دقیقه تعریف شده است.)

## ۳ تنفس شکمی ندارید

ما دو نوع تنفس داریم: سطحی و عمیق. در تنفس سطحی فرد سعی می‌کند برای بالا بردن حجم ریه، شانه‌ها را بالا و پایین ببرد که البته روش درستی نیست. در تنفس عمیق یا دیافراگمی پرده دیافراگم که حایل بین شکم و ریه است به پایین متمایل می‌شود تا جابرای ریه‌ها بازتر شود. تنفس‌هایی که از شکم شروع می‌شود اکسیژن را به حفره‌های بزرگ تحتانی ریه‌ها می‌رساند. تنفس شکمی فواید زیادی برای سلامت دارد که یکی از بزرگ‌ترین و شناخته‌شده‌ترین آن‌ها کاهش استرس به دلیل کاهش سطح کورتیزول است.

● **دیگر تأثیرات فیزیولوژیکی عمیق تنفس شکمی:**  
✓ ضربان قلب پایین‌تر  
✓ تقویت توان و تحمل فرد برای فعالیت‌های ورزشی  
✓ انعطاف پذیری بیشتر در برابر آسیب  
✓ تقویت تخلیه لنفاوی (سم و بقایای سلولی)  
✓ تکنیک‌های تمدد اعصاب، همگی تنفس عمیق را در اولویت قرار می‌دهد. با تمرین کردن می‌توانید تنفس عمیق و کارآمد را برای خود به یک عادت تبدیل کنید.

منبع: outliyr.com

## تناسب اندام

## بدون باشگاه رفتن وزن کم کنید

مهسا کسنوی

خبرنگار

شما هم از آن دسته خانم‌هایی هستید که سالیانه برای رفتن به باشگاه هزینه زیادی می‌کنید اما باز هم وزن کم نمی‌کنید؟ شاید از آن دسته خانم‌های شاغلی باشید که وقت رفتن به باشگاه را ندارید اما دل‌تان می‌خواهد وزن کم کنید و به تناسب اندام خود برسید. در ادامه به شما چند پیشنهاد برای کم کردن وزن بدون نیاز به باشگاه رفتن خواهیم داد.

● **فعال باشید**

شاید در بین دوستان خود افرادی را بشناسید که سال‌های سال اندام متناسب دارند و سایر آن‌ها تکان نمی‌خورد. باید بگوییم، معمولاً کسانی که فعال هستند این گونه‌اند. برای این که آدم فعالی باشید لازم نیست کار خاصی انجام دهید. می‌توانید به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید، خودروی خود را کمی دورتر از محل کار خود پارک کنید و مسیری را در روز پیاده بروید و بیشتر از دو ساعت یک جا ثابت نایستید و اگر کارتان طوری است که باید مدت طولانی پشت میز بنشینید حتماً در فواصل یک ساعته برخیزید و حرکات کششی انجام دهید و کمی راه بروید.

● **ورزش در خانه**

حوصله و شرایط رفتن به باشگاه را ندارید؟ پس در خانه ورزش کنید. برای ورزش در خانه احتیاج به وسیله خاصی ندارید. می‌توانید فیلم‌های آموزشی ورزش در خانه را از اینترنت دانلود کنید و از همین امروز و باروزی نیم ساعت، ورزش کردن را شروع کنید و کم‌کم زمان فعالیت خود را افزایش دهید.

● **غذای خود را ببینید**

ما معمولاً به آن چه می‌خوریم توجهی نداریم و وقتی گرسنه می‌شویم برای سیر شدن خود فقط آن چیزی را که دم‌دستمان باشد می‌خوریم. از این به بعد هر زمان گرسنه شدید به مدت چند ثانیه به خوراکی که می‌خواهید بخورید نگاه کنید و مواد تشکیل‌دهنده آن را در ذهن خود بررسی کنید و ببینید آیا واقعاً این غذا برای بدن شما مضر است یا مفید؟ و بعد تصمیم به خوردن بگیرید.

● **خوب بخوابید**

شاید کمی عجیب به نظر برسد اما خواب خوب و کافی به لاغر شدن شما کمک می‌کند. شما باید در شبانه روز بین ۷-۸ ساعت بخوابید تا استرس و اضطراب از شما دور شود و از پر خوری‌های عصبی در امان بمانید.

## غذای اصلی

## پوره سیب زمینی با خامه ترش و پیاز

۱- ابتدا سیب زمینی‌های پوست‌کنده را در یک قابلمه بزرگ محتوی آب و نمک بپزید. ۲- سیب‌زمینی‌ها را تا جایی بپزید که نرم شود. ۳- سپس آب را از قابلمه خارج کنید و اجازه دهید فقط سیب زمینی‌ها داخل آن بماند. ۴- همزمان با پخت سیب‌زمینی، پیاز خرد شده را در یک تابه روی شعله متوسط رو به پایین با کره تفت بدهید. ۵- نمک را به پیاز اضافه کنید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را تفت دهید تا نرم شود. ۶- سیب‌زمینی‌ها را به وسیله‌ای که می‌خواهید له کنید. ۷- خامه ترش و شیر را به آن بیفزایید و هم بزنید. ۸- سپس پیاز کاراملی، تره، پودر پیاز، نمک و فلفل سیاه را به پوره سیب‌زمینی اضافه کنید. ۹- روی پوره، تره خرد شده اضافه و آن را سرو کنید.



- سیب‌زمینی - ۹۰۰ گرم
- کره - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده - یک عدد
- خامه ترش - یک فنجان
- شیر - نصف فنجان
- تره خرد شده - یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار لازم

## آنتی کرونا

# ماندگارترین علائم کرونا

به گزارش ایرنا، کرونا دارای علائم عجیب و پایداری است که می‌تواند تا مدت‌ها پس از منفی شدن جواب آزمایش افراد بهبود یافته از این بیماری، باقی بماند. با وجود این که احتمال ابتلای شخص به علائم پایداری تا حد زیادی به سن، فاکتورهای ریسک و شدت آلودگی به ویروس بستگی دارد، متخصصان توانسته‌اند الگویی از علائم را در افرادی که دچار عوارض پایداری کووید ۱۹ می‌شوند، شناسایی کنند.

۱- از دست دادن حس چشایی و بویایی

در باره افرادی که ویروس موجب اختلال در حس بویایی و چشایی آن‌ها می‌شود، بازگشت این حواس به وضعیت اولیه، بسیار دشوار است. این علامت در بسیاری از مبتلایان به کووید ۱۹، یکی از اولین علائم بیماری است و معمولاً مدت زمان زیادی برای بازگشت آن به وضع طبیعی لازم است.

۲- گیجی شدید

هم‌اکنون احساس گیجی و خستگی شدید، یکی از علائم اولیه ابتلا به کووید ۱۹ است که ظرف یک هفته اول آلودگی به ویروس بروز می‌کند. دلیل بروز این علامت فعالیت شدید بدن برای تولید پادتن و همچنین تولید سیتوکین‌هایی توسط سیستم ایمنی است که عوارض شدیدی مانند خستگی دارد. برای غلبه بر این وضعیت لازم است استراحت کافی داشته باشید و با فعالیت بیش از حد، خود را خسته نکنید، غذاهای سالم مصرف کنید، آب کافی به بدن برسانید و برای بازگشت به روال عادی زندگی عجله نکنید.

۳- تنگی نفس

با وجود این که تنگی نفس یک علامت شایع در کووید ۱۹ است، در اغلب موارد این وضعیت منجر به استفاده از تجهیزات و ابزار کمکی برای تنفس طبیعی می‌شود و

ممکن است برای مدت طولانی باقی بماند. محققان دریافتند این وضعیت می‌تواند منجر به بروز عوارض تنفسی مزمن مانند تنگی نفس و آسیب دیدگی کبسه‌های هوایی شود. برای مقابله با این علامت و تنفس طبیعی، انجام تمرینات تنفسی مستمر و دسترسی دائمی به اکسیژن امری ضروری است.

۴- سردرد

سردرد ناشی از کووید ۱۹ می‌تواند یک عارضه ناتوان‌کننده باشد و مانع انجام فعالیت‌های روزمره شود. این عارضه هم در مواردی مانند گازتر از ویروس است. مطالعات اخیر در انگلیس نشان داده که سردرد یکی از علائم اولیه عفونت است. هم‌اکنون سردرد سرگیجه به عنوان یک عارضه عصبی ناشی از کووید ۱۹ شناخته می‌شود. سردرد می‌تواند نشانه‌ای از التهاب بدن یا عفونت عصب‌های منتهی به حفره‌های بینی باشد.

۵- درد بدن

درد بدن و عضلات نشانه از بین رفتن فیبرهای حیاتی عضلات توسط ویروس است که منجر به التهاب گسترده در بدن می‌شود. کمر دردهای شدید، بدن درد، درد عضلانی و درد التهاب در فواصل ممکن است ماه‌ها باقی بماند.