

## عمر طولانی را با خوب خوابیدن تجربه کنید

کنید. برای بسیاری از این داروها جایگزین وجود دارد بنابراین، حتماً با پزشک در این باره مشورت کنید.

**چگونه خارج از خانه بخوابیم؟**

برخی عادت دارند که فقط در خانه خودشان راحت می‌خوابند اما اگر شب را در هتل یا منزل دیگری بگذرانند، تا صبح خواب به چشمشان نمی‌آید. تصویربرداری‌های مغزی نشان می‌دهد که در انسان‌ها هم مانند دلفین‌ها، پنگوئن‌ها و سایر حیوانات زمانی که در محیط ناآشنا قرار می‌گیرند نمی‌توانند از مغز کم‌تر از نیم دیگر استراحت می‌کنند. این ویژگی برای اجداد ما که به دلیل ترس از شکار شدن در حیات وحش باید هوشیارتر بودند، مزیت محسوب می‌شد اما این امر برای دنیای امروز کمی غیرعادی است.

### چگونه رویاهایمان را بیرونی کنیم؟

دانشمندان بر این باورند که خواب و رویا دیدن فقط در مرحله حرکات سریع چشمی یا REM یا مرحله پایانی چرخه خواب اتفاق می‌افتد. می‌دانیم که در مراحل اولیه خواب، رویاهای زیادی ممکن است مشاهده کنیم اما در مرحله REM خواب‌هایی با جزئیات بیشتر، فعال‌تر و احساسی‌تری را مشاهده می‌کنیم. کمبود خواب خطرناک است اما نبود هم می‌تواند مسئله آفرین باشد؛ به طوری که دانشمندان بر این باورند افرادی که رویاهای کم‌تری در فرآیند خواب مشاهده می‌کنند، بیشتر در معرض بر هم خوردن تعادل خلق‌و‌خو می‌شوند، حساسیت آن‌ها نسبت به درد بیشتر می‌شود، بیشتر در معرض ابتلا به پارکینسون و زوال عقل قرار می‌گیرند، بیشتر دچار اضطراب و توهم می‌شوند.

مصرف مشروبات الکلی مرحله خواب را مختل می‌کند. ترکیباتی که در داروهای خواب‌آور یا ضد اضطراب‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، رویاهای این مرحله از خواب را سرکوب می‌کنند. از سوی دیگر،

خوب خوابیدن موهبتی است که علاوه بر تجدیدقوای بدن، می‌تواند عمر را هم زیاد کند و شادی‌بخش هم باشد.

خوب خوابیدن موهبتی است که علاوه بر تجدیدقوای بدن، می‌تواند عمر را هم زیاد کند و شادی‌بخش هم باشد. در واقع، خوب خوابیدن هنری است که هرکسی آن را ندارد اما با رعایت نکاتی می‌توان آن را بهبود بخشید. مجله Readers Digest به این موضوع پرداخته است. همیشه خوابیدن می‌تواند انرژی و تمرکز از دست‌رفته را به بدن بازگرداند. گاهی با وجود اینکه بسیار خسته هستیم و روز پرمشغله‌ای را سپری کرده‌ایم، باز هم شب که می‌شود، خواب به چشمان نمی‌آید و باید مدام در رختخواب غلت بزنیم تا شاید خسته شویم و بخوابیم.

این یک واقعیت است که افراد بالغ شب‌ها به ۷ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند. این در حالی است که ۶۶ درصد از افراد هرگز این مقدار نمی‌خوابند و کمبود خواب دارند.

البته کم‌خوابی تنها به خستگی روز بعد ختم نمی‌شود، بلکه ممکن است منجر به بروز افسردگی، چاقی، دیابت، سکته، حملات قلبی، آلزایمر و سرطان شود. اپیدمی خاموش کمبود خواب بزرگ‌ترین چالش بهداشت عمومی است که کشورهای توسعه‌یافته در قرن ۲۱ با آن روبرو هستند. بهترین تجویزی که پزشکان برای داشتن خوابی بهتر دارند، رعایت یک برنامه منظم برای خوابیدن است. به‌طور طبیعی بدن به یک ریتم منظم برای خوابیدن و بیدار شدن عادت می‌کند و رعایت این نظم به راحت‌تر خوابیدن کمک می‌کند. آن‌ها همچنین توصیه می‌کنند که در صورت امکان از مصرف داروهایی که با تجویز پزشکان برای خواب مفایرت دارند، از قبیل داروهای قلب، فشارخون یا آسم و نیز درمان‌هایی که برای سرماخوردگی، سرفه و حساسیت مصرف می‌شوند، خودداری

## مصرف روزانه آسپیرین در چه سنی دیگر فایده ندارد

آسپیرین خون را رقیق می‌کند و از خطر حمله مجدد قلبی و سکته مغزی می‌کاهد. بعضی از افراد کاملاً سالم هم برای کاهش این خطرات آسپیرین مصرف می‌کنند و تحقیقات در مورد تاثیر این دارو بر کاهش خطر سرطان ادامه دارد.

بر اساس مطالعه‌ای بزرگ در آمریکا و استرالیا، افراد مسن تری که از وضع سلامتی خوبی برخوردارند نباید روزانه آسپیرین مصرف کنند. فایده آسپیرین به خصوص بعد از سکته مغزی یا حمله قلبی قبلاً ثابت شده است اما این مطالعه نتیجه گیری کرد که مصرف آسپیرین برای افراد سالم بالای ۷۰ سال فایده‌ای ندارد و خطر خونریزی داخلی که بالقوه مرگبار است را به شدت افزایش می‌دهد. کارشناسان نتایج را مهم توصیف کردند و نسبت به مصرف خودسرانه آسپیرین هشدار دادند.

آسپیرین خون را رقیق می‌کند و از خطر حمله مجدد قلبی و سکته مغزی می‌کاهد. بعضی از افراد کاملاً سالم هم برای کاهش این خطرات آسپیرین مصرف می‌کنند و تحقیقات در مورد تاثیر این دارو بر کاهش خطر سرطان ادامه دارد.

با این حال بیشتر تحقیقات در مورد فواید آسپیرین به روی کسانی انجام می‌شود که در دوران میانسالی هستند و شواهد روزافزونی از خطرات این دارو برای افراد در سنین بالاتر وجود دارد.

در این مطالعه در آمریکا و استرالیا بیش از ۱۹ هزار و ۱۱۴ فرد سالم بالای ۷۰ سال که سابقه مشکلات قلبی نداشتند شرکت کردند. برای نیمی از آنها به مدت پنج سال مقدار کمی آسپیرین روزانه تجویز شد. سه گزارش در نشریه پزشکی نیوانگلند نشان داد که این قرص خطر مشکلات قلبی را کاهش نداد و فایده دیگری هم در افراد مورد مطالعه مشاهده نشد. اما مصرف آسپیرین موارد خونریزی شدید مده را افزایش داد.

پروفسور جان مک نیل از دانشگاه مناش می‌گوید: «این یعنی مصرف آسپیرین از سوی میلیونها نفر در جهان بدون دلیل پزشکی ممکن است بی فایده باشد، چون این مطالعه هیچ مزیتی را فاش نکرد که بر خطر خونریزی بچربد.»

«پزشکان مدت‌هاست مطمئن نیستند که باید برای افراد سالم آسپیرین تجویز کنند یا نه و این یافته‌ها می‌تواند به آنها کمک کند.» این یافته در مورد کسانی که به خاطر حمله قلبی یا سکته مغزی آسپیرین مصرف می‌کنند صدق نمی‌کند و این افراد باید توصیه پزشک را رعایت کنند. به علاوه گفته می‌شود کسانی که مدت‌هاست دوز پایین آسپیرین مصرف می‌کنند باید از قطع ناگهانی آن خودداری کنند چون این کار هم می‌تواند عوارضی داشته باشد.

## این افراد حتماً آب خیار بخورند

اگر از فواید آب خیار بی اطلاع هستید، حتماً این مطلب را دنبال کنید. خیار یکی از میوه‌هایی است که حجم بسیار بالایی آب دارد و شاید به این دلیل افراد تصور کنند خیار فایده غذایی آن چنانی ندارد. اما جالب است بدانید به دلیل حجم بالای آب و فیبر موجود در خیار این میوه، آب خیار برای گوارش و دفع سموم فوق‌العاده است. در ادامه این مطلب بیشتر با خواص آب خیار آشنا می‌شویم.

### با سرطان‌ها مبارزه می‌کند

خیار به داشتن لاریسی رزینول، پینورسینول و سکوایزولاریسی رزینول مشهور است. این ۳ ترکیب لیگناتی، در رابطه با کاهش خطر بسیاری از سرطان‌ها مانند کارسینوما، سرطان غدد جنسی، سرطان دستگاه تناسلی زنان و آدنوکارسینوم، تاریخچه‌ای قوی دارد.

### کاهش کلسترول خون

بسیاری از تحقیقات ثابت می‌کنند که گوشت خیار حاوی استرول است که برای کاهش کلسترول بد خون بسیار مفید خواهد بود. برای کاهش کلسترول خون نیز یک عدد سیب را به دقت بشوید و آن را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید. همین کار را با خیار انجام دهید. هر دو را به همراه کمی کرفس داخل مخلوط کن بریزید. در نهایت کمی عسل به آب میوه‌تان اضافه کنید. به طور مرتب از این آب میوه‌ی طبیعی بنوشید تا میزان کلسترول خونتان کاهش پیدا کند.

### برطرف کننده طبیعی درمفاصل

خیار، منبعی عالی از دی‌اکسید سیلیکون است. دی‌اکسید سیلیکون، از طریق تقویت بافت‌های همبند، به افزایش سلامتی مفاصل کمک می‌کند. به‌علاوه، خیار دارای ویتامین‌های B۱، A، B۶، C، D، K، و کلسیم و منیزیم است. همچنین خیار با پایین آوردن سطح اسید، دردهای آرتری را تسکین می‌دهد.

### بهبود گوارش و رفع یبوست با خیار

خیار سرشار از آب و فیبر است؛ آب و فیبر مهم‌ترین عناصر برای برخورداری از فرآیند هضم سالم مواد غذایی هستند. میزان بالای آب و فیبرهای غذایی موجود در خیار باعث می‌شود که بدنتان از شر سموم موجود در سیستم گوارشی خلاص شود و هضم غذا هم به راحتی بیشتری صورت بگیرد. اگر دچار یبوست هستید توصیه می‌کنیم که هر روز خیار میل کنید زیرا مصرف منظم خیار یک درمان طبیعی برای یبوست محسوب می‌شود. خیار را می‌توان به عنوان میان‌وعده یا به همراه غذا خورد و یا در تهیه سالادها و نوشیدنی‌های مختلف از آن استفاده نمود. پوست خیار حاوی فیبر نامحلول است که باعث افزایش حجم مدفوع شده و با افزایش سرعت حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش به دفع بهتر و سریع‌تر مواد زائد از بدن کمک می‌کند.

### بهبود نقرس

خیار یکی از منابع سیلیس است که برای سلامت مفاصل بسیار مفید است. این خوراکی می‌تواند به تقویت غضروف‌ها کمک کند و مانع از دردهای ناشی از آرتریت شود. به علاوه، مقدار ویتامین B۱، A، B۶، C و D همچنین اسید فولیک، کلسیم، منیزیم و فسفر آن با اسید اوریک و پوکی استخوان مقابله می‌کند. اگر از دردهای آرتروز یا نقرس رنج می‌برید حتماً به طور منظم خیار میل کنید. ترکیب آب خیار با آب هویج نیز برای تسکین نقرس و دردهای آرتریتی مفید است زیرا میزان اسید اوریک را کاهش می‌دهد.



بسیار خطرناک راه‌های بسیاری می‌تواند داشته باشد. از جمله ساده‌ترین آن استفاده از برچسب‌هایی که بر روی کالاهای بهداشتی و غذایی درج می‌شوند. این برچسب‌ها نشان‌دهنده وجود این ماده شیمیایی در کالا است. البته پروپیلن گلیکول به این نام‌ها نیز شناخته می‌شود و معمولاً بر روی برچسب‌های مواد تشکیل‌دهنده این ترکیب شیمیایی را اینگونه درج می‌کنند؛ توجه داشته باشید که در این کالاها پروپیلن گلیکول وجود دارد؛ شامپو و شامپو بدن، دئودورانت‌ها، دستمال مرطوب نوزاد، کرم پوست، همچنین در این غذاها: «سس سالاد، جوش شیرین، قهوه‌های طعم دار، دسرهای یخی، قند و شکر تا جایی که امکان دارد از داروهایی که شامل پروپیلن گلیکول هستند اجتناب کنید. در صورت لزوم با پزشک خود مشورت داشته باشید تا مصرف آن را به کمترین حالت ممکن برسانید.

بیشتر علل بیماری‌های آلرژیک نوعی التهابات پوستی می‌باشد که در اثر تماس پوست با بسیاری مواد آلرژی‌زا ایجاد می‌شود. به عبارت دیگر بیشتر مردم یک واکنش آلرژیک در برابر مواد شیمیایی و داروها، بروز می‌دهند. اینجاست که می‌توان گفت داروهای ضد التهابی که در برابر آلرژی مصرف میشوند ایمنی کامل در برابر مواد شیمیایی را نخواهند داشت.

**مستعد ساختن بدن برای بیماری‌های روانی**

پروپیلن گلیکول یکی از مواد تشکیل‌دهنده سیگارهای الکترونیکی می‌باشد. دانشمندان هشدار جدی به مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی داده‌اند. استفاده از این سیگارها مشکلات روانی را به دنبال دارد از جمله: بیش‌فعالی، تغییرات رفتاری، افسردگی و در موارد شدید آتاکسی (حرکات کنترل نشده اندام‌ها) دور ماندن از این ماده شیمیایی

نقص کلیدی در این افراد وجود دارد. نهایتاً باید مصرف این دارو را تا جایی که پزشک متخصص اجازه می‌دهد به حداقل رساند. همچنین مصرف پروپیلن گلیکول برای افرادی که ناراحتی‌های کلیدی دارند بسیار خطرناک است. پروپیلن گلیکول در بدن انسان مدت زمان طولانی باقی می‌ماند. متابولیسم بدن بر روی این ماده بسیار زمانبر است. به همین علت پروپیلن گلیکول مادامی که از بدن دفع نشده است اثرات تخریبی زیادی را ایجاد می‌کند. از آنجایی که بزرگسالان دارای سوخت و ساز سریع‌تر و قوی‌تری نسبت به نوزادان هستند، این خطر نوزادان را بیشتر تهدید می‌کند. در نوزادان ممکن است چیزی در حدود چهار ماه متابولیسم این ماده طول بکشد. این مدت زمان مناسبی برای تخریب می‌باشد!

شما می‌توانید پروپیلن گلیکول را کورتیکواستروئیدها یا همان داروهای ضد التهاب پیدا کنید.

بیش تخطی از قوانین در صنایع غذایی دیده می‌شود. در گزارشات علمی-پزشکی آمده است که پروپیلن گلیکول هیچ‌گونه نگرانی در زمینه غذایی برای بدن انسان ایجاد می‌کند. اما در آزمایشات اثرات استفاده از آن بر روی سیستم تنفسی، قلب و عروق، کبد، کلیه، غدد درون‌ریز و بسیاری نقاط مهم دیگر مشاهده شده است. متأسفانه تحقیقات گسترده‌ای در زمینه اثرات مواد شیمیایی و مضرات سیب‌زمینی سرخ‌کرده بر روی بدن انسان وجود ندارد. اما CDC یا همان پروپیلن گلیکول که به نور سبزرنگ معروف است در مواد غذایی نام برده کمی بیش وجود دارد. پروپیلن گلیکول در چند دارو یافت می‌شود. لورازپام، یا دیگر داروهای رفع اضطراب. محققان پی برده‌اند افرادی که در دراز مدت این دارو را مصرف می‌کنند به کلیه‌هایشان آسیب جدی و شدیدی وارد می‌شود. حتی احتمال

مضرات سیب‌زمینی سرخ‌کرده: میزان سمی که در یک ضد یخ شیمیایی وجود دارد با سمی که در یک پرس سیب‌زمینی سرخ‌کرده وجود دارد برابر است و به همان میزان می‌تواند به بدن شما آسیب جدی بزند.

طبق تحقیقات دانشمندان ماده مشترک بین سیب‌زمینی سرخ‌کرده و ضد یخ پروپیلن گلیکولی است. این ماده در صنعت آرایشی بهداشتی، دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد که به‌طور کلی در ضد یخ عمل ضدانجماد را بر عهده دارد. این ماده را در کیک‌های بسته‌بندی، بستنی، چای سرد، داروهای ضد اضطراب، شامپو و... می‌توان پیدا کرد. در ادامه به مضرات سیب‌زمینی سرخ‌کرده همراه نت نوشت باشید.

هر چند که نهادهای بهداشتی رسیدگی به مواد غذایی استفاده از این سم خطرناک را به دلیل مضرات سیب‌زمینی سرخ‌کرده مطلقاً ممنوع کرده‌اند اما کم و

## سیب زمینی سرخ‌کرده، سمی کشنده که با لذت آن را می‌خوریم!

## سرماخوردگی را یکروزه و بدون نیاز به استراحت درمان کنید

برای درمان سریع‌گلودرد و سرماخوردگی در خانه‌های شیمیایی می‌رود. ولی با چند چای گیاهی، گلودرد به راحتی درمان شده و نیازی به استفاده از دارو و قرص شیمیایی نخواهد بود. چند چای گیاهی برای درمان سریع‌گلودرد و سرماخوردگی در این مقاله معرفی می‌شود که علاوه بر درمان گلودرد، تنوعی به نوشیدنی‌های روزانه شما می‌دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، درد و التهابات از بین می‌رود و یبوست درمان می‌شود.

**چای بابونه**

یکی از بهترین، در دسترس‌ترین و متداول‌ترین چای‌ها

باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. استفاده از ریشه این گیاه برای دم کردن چای علاوه بر درمان گلودرد برای کسانی که از ناراحتی دستگاه گوارش رنج می‌برند بسیار مفید است. این گیاه خاصیت سم‌زدایی هم دارد.

**چای سیاه**

به محض اینکه احساس کردید سرما خورده‌اید یا گلودرد دارید کافی است چای معمولی را دم کرده و مرتب میل کنید. هر چه ادرار بیشتری دفع کنید تمام ویروس‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا از طریق ادرار از بدن دفع می‌شود. این چای با تحریک ترشحات یا موکوس‌ها و زیاد کردن پاتوژن‌ها یکی از روش

مانع غذا خوردن، نوشیدن و حتی صحبت کردن می‌شود. در چنین مواقعی معمولاً فرد سراغ داروهای شیمیایی می‌رود. ولی با چند چای گیاهی، گلودرد به راحتی درمان شده و نیازی به استفاده از دارو و قرص شیمیایی نخواهد بود. چند چای گیاهی برای درمان سریع‌گلودرد و سرماخوردگی در این مقاله معرفی می‌شود که علاوه بر درمان گلودرد، تنوعی به نوشیدنی‌های روزانه شما می‌دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، درد و التهابات از بین می‌رود و یبوست درمان می‌شود.

**چای بابونه**

یکی از بهترین، در دسترس‌ترین و متداول‌ترین چای‌ها

سرماخوردگی را یکروزه و بدون نیاز به استراحت درمان کنید گلودرد در نتیجه سرماخوردگی، حساسیت و وجود التهابات در بدن به وجود می‌آید. هر علتی که باعث گلودرد، خارش و گرفتگی صدا شود درمان سریع گلودرد و سرماخوردگی در خانه با این چند چای گیاهی امکان‌پذیر است. به گزارش بهداشت نیوز، وقتی گلو دچار التهاب می‌شود، متورم شده و درد می‌گیرد. سرماخوردگی و ورود باکتری‌ها و ویروس‌های عفونی و حتی آلودگی هوا باعث گلودرد می‌شود. گاهی هم خوردن بعضی از غذاها یا کمبود آب بدن، یا حتی حساسیت دردهایی را در گلو ایجاد می‌کند که