

شش دلیل مهم برای عدم استفاده از گوشی هوشمند هنگام شب

■ نور آبی در تولید ملاتونین اختلال ایجاد می‌کند که می‌تواند به معنای کاهش کیفیت و کمیت خواب باشد.



مد نظر قرار دهید. با این کار سیگنال تاریک شدن محیط به مغز ارسال شده و ملاتونین ترشح می‌شود که به راحت‌تر خوابیدن کمک می‌کند. نور قرمز هنگام شب با چشم‌ها مهربان‌تر بوده و امکان کسب آرامش را به جای افزایش هوشیاری ناشی از مواجهه با نور آبی فراهم می‌کند.

چگونه مشکل را برطرف کنیم:

اگر قصد دارید خواب خود را بهبود بخشیده و آثار نور آبی بر چشم‌های خود را کاهش دهید، می‌توانید اقدامات زیر را امتحان کنید. **استفاده از عینک‌های مسدود کننده نور آبی** اگر کار با کامپیوتر یا گوشی‌های هوشمند بخشی جدایی‌ناپذیر از شغل شماست، به احتمال زیاد نمی‌توانید وابستگی خود به این دستگاه‌ها را کاهش دهید. خوشبختانه راه حلی برای این شرایط وجود دارد و آن استفاده از عینک‌های مسدودکننده نور آبی است. نمونه‌های با کیفیت بالا می‌توانند تفاوت قابل توجهی در میزان خستگی چشم‌ها ایجاد کنند. این عینک‌ها با فیلتر کردن نور آبی و محافظت از چشم‌ها در برابر نور آبی مضر، به بهبود کیفیت خواب و سلامت چشم‌ها کمک می‌کند.

خاموش کردن چراغ‌ها خاموش کردن چراغ‌ها یا کاهش نور آنها چند ساعت پیش از خواب را

در آغاز می‌تواند ۳۰ دقیقه پیش از خواب دستگاه خود را خاموش کرده و کنار بگذارید و پس از آن، به تدریج این مدت زمان را افزایش داده تا به یک تا دو ساعت برسد. **خاموش کردن چراغ‌ها** خاموش کردن چراغ‌ها یا کاهش نور آنها چند ساعت پیش از خواب را

گیاهان و ادویه جاتی که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند

گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

گروه تغذیه و سلامت - گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

در دوزهای بالاتر، گیاهان و ادویه‌ها می‌توانند به کاهش درد و التهاب کمک کنند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

گروه تغذیه و سلامت - گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

در دوزهای بالاتر، گیاهان و ادویه‌ها می‌توانند به کاهش درد و التهاب کمک کنند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

گروه تغذیه و سلامت - گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

در دوزهای بالاتر، گیاهان و ادویه‌ها می‌توانند به کاهش درد و التهاب کمک کنند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۳۴۴۰۴۰۰

با افزایش وزن مواجه می‌شوید با بروز اختلال در تولید ملاتونین و چرخه‌های خواب، نور نمایشگر دستگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی‌های هوشمند هنگام شب می‌تواند در هورمون‌هایی که گرسنگی را کنترل می‌کنند نیز اختلال ایجاد کرده و خطر چاقی را افزایش دهد. کمبود خواب می‌تواند سطوح انسولین را برهم‌بزند که به طور مستقیم بر متابولیسم بدن تأثیر گذار است. اگر متابولیسم بدن مختل شود، وزن شما نیز با نوسان مواجه خواهد شد.

خواب ناکافی می‌تواند سلول‌های گلیال را از پاکسازی سمومی که توسط سلول‌های مغزی تولید می‌شوند، بازدارد. این سموم در بدن بیشتر افراد باقی‌مانده و جای شگفتی نیست که در افزایش وزن نقش دارند.

در فعالیت مغز اختلال ایجاد می‌شود خواب ناکافی ناشی از قرار گرفتن در معرض نور نمایشگر دستگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند می‌تواند یادگیری را نیز دشوار کرده و موجب حواس‌پرتی و اختلال در حافظه طی روز بعد شود. پس از مقایسه مغز افرادی که با محدودیت خواب مواجه بودند با مغز افرادی که خواب کافی داشتند، دانشمندان دریافتند که متابولیسم و جریان خون در چندین بخش مغز افرادی که کمبود خواب داشتند، کاهش داشته است. این به اختلال در عملکرد شناختی و رفتار

بیماری آلزایمر محافظت کند. مریم گلی باعث گردش خون در مغز شده و منجر به بهبود عملکرد مغز مانند حافظه مرکزی می‌شود. **منافع فلفلی** تنوع فلفلی حاوی منتول، یک ترکیب فعال است که به عنوان یک آنتی‌هیستامین طبیعی عمل می‌کند. به همین ترتیب، منوع فلفلی معمولاً برای رفع گرفتگی بینی و گلودرد استفاده می‌شود. علاوه بر این، نعنای فلفلی دارای خواص ضد التهابی است که آن را به یک داروی طبیعی قوی برای واکنش‌های آلرژیک، آسم و بیماری‌های التهابی روده تبدیل می‌کند.

گیاهان و ادویه جاتی که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند

زردچوبه یک ادویه دارویی معروف است که برای تسکین دردهای مفصلی ناشی از آرتروز استفاده می‌شود. کورکومین، اصلی‌ترین ترکیب فعال در زردچوبه، دارای خواص آنتی‌اکسیدانی



زردچوبه

می‌تواند به چشم‌ها آسیب برساند برخی شواهد نشان می‌دهد که نور آبی می‌تواند به واسطه آسیب رساندن تدریجی به شبکه چشم به بینایی انسان صدمه زده و به انحطاط ماکولا، از دست دادن دید مرکزی یا ناتوانی در مشاهده آنچه مقابل فرد قرار دارد، منجر شود. نور آبی مصنوعی یکی از کواترترین و پر انرژی‌ترین طول موج‌ها در طیف نور مرئی است. به دلیل کوتاه‌تر بودن، درخششی ایجاد می‌شود که می‌تواند کنتراست دید را کاهش داده و بر وضوح و شفافیت آن تأثیر بگذارد. این مورد اغلب چرایی تجربه خستگی یا فشار چشم دیجیتال و مواجهه با علائم مانند تاری دید، دشواری در تمرکز، خشکی و سوزش چشم، سردرد، و گردن و کمر درد را پس از یک روز کار با کامپیوتر یا

کمبود خواب را تجربه می‌کنید نور آبی در تولید ملاتونین اختلال ایجاد می‌کند که می‌تواند به معنای کاهش کیفیت و کمیت خواب باشد. ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب بدن را تنظیم می‌کند. اگر چرخه خواب به خوبی تنظیم نشده باشد، دیگر خواب کافی که به آن نیاز دارید را تجربه نخواهید کرد. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامت مختلف مانند سطوح بالاتر اضطراب، خطر بیشتر ابتلا به سکنه مغزی، دیابت و چاقی، سرکوب سیستم ایمنی و افزایش فشار

خواب استفاده کرده، ارائه شده است. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

در ادامه شش دلیل مهم که نباید از دستگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند هنگام شب و به ویژه پیش از خواب استفاده کرد، ارائه شده است.

در دوزهای بالاتر، گیاهان و ادویه‌ها می‌توانند به کاهش درد و التهاب کمک کنند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

گروه تغذیه و سلامت - گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

در دوزهای بالاتر، گیاهان و ادویه‌ها می‌توانند به کاهش درد و التهاب کمک کنند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

در دوزهای بالاتر، گیاهان و ادویه‌ها می‌توانند به کاهش درد و التهاب کمک کنند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

چگونه از بروز سردرد هنگام استفاده از ماسک جلوگیری کنیم؟

بکشید، باید تنفس عمیق داشته باشید. به عنوان مثال اگر ماسک ۵ سانتی متر هوا را در فضای زیر خود نگه دارد و نفس کم عمقی به اندازه حدود ۲۵ سانتی متر گرفته شود، ۸۰٪ هوای تازه و ۲۰٪ هوای بازم که به مقدار بیشتری حاوی کربن دی‌اکسید است، تولید می‌شود. اما اگر به فاصله ۱۰ سانتی متر نفس عمیق بکشید، درصد هوای تازه و هوای بازم فقط ۵٪ است.

خواص بادام خیس خورده که اگر بدانید دست از آن نمی‌کشید

نرم شدن لایه بیرونی آن می‌شود که همین موضوع روند هضم آن و جذب ریزمغذی‌ها را تسهیل می‌کند. پوست کندن لایه بیرونی بادام اجازه می‌دهد تا تمامی مواد مغذی آن در فرآیند هضم آزاد شود. بادام پوست کنده می‌تواند باعث آزاد شدن لیزاز، آنزیمی که برای شکستن و هضم چربی‌هاست، شود. تحقیقات نشان داده است مصرف مداوم بادام خیس‌پخته شده (سوخخت) باعث افزایش متابولیسم (سوخخت) و سوزن بدن می‌شود و همین موضوع به کاهش وزن انسان کمک می‌کند. مصرف بادام پوست کنده در اول صبح می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی کم‌کالری باشد که توانایی کاهش کالستریل بد خون و نیز تسهیل روند کاهش وزن را دارد.

اگر هر روز پنیر بخورید، چه اتفاقی در بدن شما می‌افتد؟

برای مقایسه: در پنیر کوزه‌ای ۱۰-۱۳ گرم، و حتی در گوشت گاو و گوشت بزرگ ۱۸-۲۰ گرم در هر ۱۰۰ گرم پروتئین وجود دارد. در حالی که پنیر کوزه‌ای از پنیر پر پروتئین‌ترین پنیر است. پروتئین ماده اصلی و سازنده بدن است. اولین علائم کمبود آن تورم و تورم پاها، سرماخوردگی مکرر، ضعف و خستگی است. به همین

گروه تغذیه و سلامت - گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

در دوزهای بالاتر، گیاهان و ادویه‌ها می‌توانند به کاهش درد و التهاب کمک کنند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند. گیاهان و ادویه‌ها حاوی ترکیباتی هستند که اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی در برابر درد و التهاب دارند.

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات