

ریکاوری بدن؛ وقتی جواب آزمایش خوب اما حالتان بد است!

زمانی که نتیجه آزمایش چکاپ شما منفی است ولی با این حال شما احساس خوبی ندارید باید توانایی و سرعت ریکاوری بدنتان را افزایش دهید.



سالم بودن به این معنا نیست که شما هرگز بیمار نشوید، صدمه نبینید یا ضعیف نگردید؛ بلکه به معنای این است که بتوانید بعد از یک استرس یا واقعه، دوباره خودتان را بازیابی کنید.

ما از بخشی از ظرفیت خود استفاده می کنیم
متخصصان بر این عقیده هستند اینکه ما چه مقدار از خودمان کار می کنیم، بسته به ظرفیت بدنی مان دارد. ما می توانیم این ظرفیت را گسترده کنیم. به عنوان مثال قلب و ریه های ما می توانند ظرفیت خود را چهار برابر از حد نیاز گسترش دهد. البته با افزایش سن، این خاصیت انعطاف پذیری و توانایی مابرای گسترش ظرفیت کاسته می شود. بسیاری از افراد این کاهش ریکاوری و انعطاف پذیری را به عنوان یک روند طبیعی در پیری می پذیرند و بر این عقیده هستند که این موضوع در کنترل آن ها نیست و نمی توان برای آن کاری انجام داد اما بعضی دیگر سعی دارند رژیم غذایی و سبک زندگی خود را تعادل ببخشند.

رژیم غذایی هدف ما افزایش سلامت نیست، بلکه افزایش قدرت ریکاوری است
بسیاری از بیماران و یا کسانی که برای مشاوره به افراد متخصص مراجعه می کنند، مشکشان این است که یک شب غذای غلط و مستقل از خوردن و در نتیجه مفاصل آنها مانند همیشه انرژی ندارد. به همین دلیل خواب مناسب و با کیفیت شبانه را از دست می دهند و در نتیجه روز بعد نمی

منابع پروتئینی با کیفیت راهی برای سلامت، رشد و ترمیم تولید هورمون های مناسب، سلامت سیستم ایمنی، عملکرد مناسب مغز و تولید انرژی هستند و منابع غذایی پروتئین مثل لوبیاس، عدس، آجیل، دانه های گیاهی، تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت بوقلمون، ماهی و

قبل از وجود تلفن ها، موبایل، کامپیوتر، برق و حتی دستشویی های مدرن، ما با هم زندگی می کردیم، نفس می کشیدیم، غذا می خوردیم، می خوابیدیم، حرکت می کردیم، حمام می کردیم و هزاران کار دیگر انجام می دادیم اما در دنیای امروز، نیازهای متفاوتی نسبت به گذشته داریم. مثلا نیاز داریم که خودمان را با آب و هوا وفق دهیم، مواد غذایی را به گونه ای متفاوت تامین کنیم، مراقب چیزهای خطرناک باشیم.

سه چیز با پروتئین کافی دارند. اگر باز هم نتوانستید این مواد غذایی را تهیه کنید، می توانید از پودر پروتئین استفاده کنید.

مراقبت از سلامت مغز
تغذیه و خون رسانی به مغز از ابتدا به بیماری های عصبی و نورونی کمک می کند. مواد غذایی را بخورید که برای سیستم عصبی مناسب هستند و استرس را کنترل می کنند، مثل ویتامین های ب، پروتئین و چربی های سالم و مواد گیاهی که خاصیت انعطاف پذیری بدن ما را بالا می برد.

سم زدایی بدن
بدن ما به طور مداوم سم ها را از خود خارج می کند. سم زدایی یک فرآیند طبیعی است. راه های مختلفی وجود دارد که به بدن کمک می کند تا سم های بیشتری را خارج کند که یکی از آن ها رژیم غذایی مناسب و سبک زندگی سالم است.

یک قدم به آن نزدیک تر کنید. این تیم شامل محققانی از دانشگاه ملبورن، دانشگاه آکسفورد، دانشگاه جانسون سی اسمیت، دانشگاه کیپ تاون و دانشگاه ویتواتر زند بود.



نارگیل، شیره گیاهی یا میوه ها استفاده کنید اما مراقب باشید که در مصرف آن ها هم زیاده روی نکنید.

نه به شکر
بسیاری از غذاهای فرآوری شده سرشار از شکر سفید و نمک سفید، آرد سفید و روغن های مضر هستند. این روغن ها عموماً برای مشکلات قلبی عروقی می باشند. پس بهتر است تا جایی که می توانید از مواد غذایی طبیعی و غیر فرآوری شده استفاده کنید.

مصرف روزانه سبزیجات
سبزیجات برگ دار با رنگ تیره، منبع غنی از مواد مغذی هستند و سلامت استخوان را حفظ می کنند و دوباره سلامتی را به مغز، گوارش و قلب و عروق و تعادل قند خون برمی گرداند.

مصرف پروتئین به اندازه کافی
دوری از قند و شکر فرآوری

درمان مالاریا با مدل ریاضی

از مالاریا (داروهایی که از عفونت مالاریا جلوگیری می کنند) وجود دارد، اما گزینه های درمانی محدودی در دسترس است. بسیاری از نقشه برداری های مقاومت به طور قابل توجهی بر مقاومت در حال ظهور در برابر داروهای ضد مالاریا مبتنی بر آرتیمیزینین متمرکز شده اند که برای درمان مالاریا استفاده می شوند. پروفیسور تر کوید گفت: این مطالعه تمام داده های مقاومت SP موجود در دهه گذشته را در یک مدل واحد ترکیب می کند و به برنامه های کنترل مالاریا و محققان

مهم است. این مدل، داده های موجود را در یافت می کند و شکاف ها را با پیش بینی های مداوم در مکان و زمان پر می کند. آژانس های بهداشتی می توانند از این ابزار برای درک زمان و مکان مناسب استفاده از SP به عنوان بخشی از درمان های پیشگیرانه مالاریا و مکان هایی که سایر روش های ضد مالاریا در آن نیاز به بررسی دارند، استفاده کنند. پروفیسور کارن بارنرز، رئیس فارماکولوژی و حذف WWARN گفت: نیاز فزاینده ای، برای پیشگیری

گروه بهداشت و سلامت- دانشمندان یک مدل ریاضی برای پیش بینی مقاومت ژنتیکی به داروهای ضد مالاریا ایجاد کردند. محققان یک مدل ریاضی برای پیش بینی مقاومت ژنتیکی به داروهای ضد مالاریا در آفریقا ایجاد کرده اند تا یکی از بزرگترین تهدیدات برای کنترل جهانی مالاریا را مدیریت کنند. مالاریا یک بیماری تهدید کننده حیات است که توسط انگل ها ایجاد می شود و از طریق پشه های آلوده به انسان سرایت می کند. قابل پیشگیری و درمان است، اما مقاومت در برابر داروهای ضد مالاریا تا کنون برای مرگ بسیاری از افراد شده است. سازمان جهانی بهداشت تخمین

دکه مطبوعات

بازار
بازار نفت با ریزش خودرو
نقدش کلیدی بنادر
در توسعه اقتصاد ملی و معیشت ساحل نشینان

اقتصاد کیش
بازار نفت با ریزش خودرو
نقدش کلیدی بنادر
در توسعه اقتصاد ملی و معیشت ساحل نشینان

اعتنا
نقدش کلیدی بنادر
در توسعه اقتصاد ملی و معیشت ساحل نشینان

همیشه پهلوی
یک سال به سلامت گذشت
افزایش امیدواری به نامین

ایران
واکسیناسیون ۸۰ درصدی در ۸۰ روز
راز چشم تجاری در ۱۲ ماه

انتخاب
چهار روایت از پاسخ ایران به اروپا
مقاله ۱۷ صفحهای خانم نیایش

متان آب و هوای سالم را نابود می کند

هند، پاکستان و آرژانتین نشان دادند، تیمی از دانشمندان به دقت جستجو کردند تا منابع انتشار را تعیین کنند. مطالعه آرژانتین، هند و پاکستان که چهارشنبه در مجله Science Advances منتشر شده است، نشان داد که تصاویر ماهواره ای با وضوح بالا که در سال ۲۰۲۰ گرفته شده است نشان می دهد، متان از محل های دفن زباله در پایتخت آرژانتین، بوئنوس آیرس، شهرهای دهلی نو و هند منتشر شده است. بهمنی و لاهور، دومین شهر بزرگ پاکستان طبق نتایج مطالعه، یک محل دفن زباله در بمبئی حدود ۹۸ تن متان در ساعت یا ۲۰۸۵ تن در سال تولید می کرد. محل دفن زباله بوئنوس آیرس سالانه تقریباً ۲۵۰۰۰ تن یا نیمی از مجموع گازهای متان شهر تولید می کند. یکی از نویسندگان این مطالعه، جوانس ماساکرز، دانشمند محیط



گروه بهداشت و سلامت- طبق تحقیقات جدید، تجزیه به ضایعات مواد غذایی در محل های دفن زباله در سراسر جهان منجر به انتشار هزاران تن متان می شود که به نوبه خود باعث گرم شدن کره زمین می شود. مالاریا تاکنون برای مرگ صنعتی و طبیعی منتشر می شود،

جراحی مغز مبتلایان به پارکینسون و صرع به کمک کامپیوتر

جراحی مغز به کمک رایانه برای درمان انواع بیماری هایی که بر مغز تأثیر می گذارند، از جمله تومورهای مغزی، بیماری پارکینسون، لرزش اساسی، صرع و ناهنجاری های شریانی و ریدی استفاده می شود. جراحان مغز و اعصاب از تکنیک های کامپیوتری برای درمان تومورهای مغزی، ناهنجاری های شریانی و ریدی، نورالژی سه قلو و سایر شرایط استفاده می کنند. اگر صرع، بیماری پارکینسون یا لرزش ایدیوپاتیک دارید، جراحی به کمک کامپیوتر ممکن است شامل تحریک عمیق مغز باشد. جراحان ممکن است از MRI برای کمک به نقشه برداری از مغز و قرار دادن الکترودها استفاده کنند. بیماری پارکینسون یک اختلال مغزی است که می تواند به شدت حرکت را تحت تأثیر قرار دهد. طبق

گروه بهداشت و سلامت- جراحان مغز با استفاده از تکنیک های تصویربرداری درصدد درمان بیماری صرع و پارکینسون هستند. در جراحی مغز به کمک کامپیوتر، جراحان از تکنیک های تصویربرداری مانند تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI)، تصویربرداری تشدید مغناطیسی حین عمل، توموگرافی کامپیوتری (CT) و توموگرافی انتشار پوزیترون (PET) برای ایجاد یک مدل سه بعدی از مغز استفاده می کنند. این کار را می توان قبل یا در برخی موارد در حین جراحی انجام داد. این مدل به جراح مغز شما (جراح مغز و اعصاب) اجازه می دهد تا تعیین ترین راه را برای درمان بیماری شما برنامهریزی کند. سیستم کامپیوتری جراح را در حین جراحی دقیقاً به ناحیه (های) مغز شما که نیاز به درمان دارند هدایت می کند.

سر د آسا کیش
تعمیرات کلیه سیستم های برودتی
۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴۴
۰۹۳۳۷۳۱۶۸۶۴
Sarda.asa.kish