

گروه بهداشت و سلامت -
آسیا در وضعیتی که دچار احساس اضطراب و استرس شدید بوده اید، فردی به شما توصیه ای ساده اما در عین حال اثر گذار داشته است؟ «فقط نفس بکش».

اگر به این توصیه نگاه دقیق تر و به عبارت دیگری تخصصی تر داشته باشیم باید از تکنیک تنفس جعبه ای نام ببریم.

دکتر ملیسا یانگ، متخصص طب یکپارچه نحوه اجرای تکنیک تنفس جعبه ای را توضیح می دهد: روشی آسان اما قدرتمند برای تمرکز بر فرآیند تنفس که می تواند به ما کمک کند تا به آرامش دست یابیم و آرام هم بمانیم.

به استفاده از یک رویکرد فرعی همراه با پزشکی مرسوم و متداول طب مکمل گفته می شود. در مقابل اگر از یک رویکرد فرعی به جای پزشکی متداول استفاده شود، با طب جایگزین رو به رو هستیم. نهایتاً رویکرد سلامتی یکپارچه پزشکی معمول و مکمل را به صورت هماهنگ گرد هم می آورد.

گفتنی است تمامی اطلاعاتی که در این خصوص در اختیار علاقه مندان قرار می گیرید، از طریق وب سایت کلینیک کیولند قابل دسترسی

گروه بهداشت و سلامت -
برای مراقبت از مو باید اطلاعات کافی در مورد ساختمان، نحوه رشد و مواد غذایی موثر در رویش مو سر داشت.

برای مراقبت از موی سر اولین قدم داشتن اطلاعات کافی در مورد ساختمان و شیوه رشد موی سر است. قسمتی از آن که دیده می شود، از سلول های مرده به وجود آمده و قسمت دیگری ریشه (پیاز مو) است. پیاز مو پیوسته با رگ های خونی در تماس است.

ماده سازنده مو کرآتین نام دارد. به طور متوسط یک انسان بالغ در حدود ۱۰۰ هزار تار موی سر دارد. عمر هر تار مو بین دو تا ده سال است و روزانه حدود ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو می ریزد که عواملی مانند ژن، استرس و سن در تعداد مو و رشد آن تاثیر دارد.

گروه بهداشت و سلامت -
پزشک گفت: استرس، تغذیه، سابقه خانوادگی و برخی عوامل دیگر می توانند در بروز حملات قلبی تاثیر داشته باشند.

حملات قلبی به دلیل مسدود شدن یا قطع خونرسانی به بخشی از عضله قلب رخ می دهد. این انسداد معمولاً ناشی از تجمع رسوبات چربی و پلاک در دیواره عروق قلبی، که به عنوان بیماری عروق کرونری بیماری عروق قلبی شناخته می شود، هنگامی که یک پلاک در دیوار عروق قلبی پاره شده و به همراه لخته ای از خون به اندازه کافی بزرگ تر شده و موجب انسداد عروق قلب شود، خونرسانی به قسمتی از عضله قلبی قطع شده و باعث حمله قلبی می شود.

استرس و تغذیه فاکتورهای

مهم توانایی های قلبی
دکتر حمید قربانیان درباره تاثیر تغذیه بر این حملات قلبی گفت: تغذیه سالم باعث کاهش خطر ابتلا به حملات

گروه بهداشت و سلامت -
مطالعات نشان می دهد ویتامین K موجود در سبزیجات سبز برگ ممکن است سلامت ریه ها را تقویت کند.

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که سطوح پایینی از این ویتامین دارند، سلامت ریه هایشان کمتر است. از اینرو احتمال ابتلای آنها به آسم، بیماری انسداد مزمن ریه و خس خس، سینه بیشتر است.

دکتر «تورکیل جیبرسن» محقق ارشد از بیمارستان دانشگاه کپنهاگ در دانمارک، گفت: «نتایج ما نشان می دهد که ویتامین K می تواند در سالم نگه داشتن ریه های ما نقش داشته باشد».

جیبرسن در ادامه افزود: «یافته های ما به تنهایی توصیه های فعلی برای دریافت ویتامین K را تغییر نمی دهند، اما نشان می دهند که ما به تحقیقات بیشتری در مورد اینکه

هستند.
تنفس جعبه ای چیست؟
تنفس جعبه ای شکلی از تنفس عمیق یوگا است که توسط افراد تحت استرس در سرآمدن دنیا مورد استفاده قرار می گیرد حتی اعضای نیروی دریایی آمریکا نیز این تکنیک را طی خدمت خود فراموش کردند. همچنین این تنفس تحت عنوان ساما و ویریتی پرانا یا ما نیز شناخته می شود که از تمرین یوگای پرانا یا ما با تمرکز بر تنفس به وجود آمده است.

نام رایج این شیوه تنفسی یعنی همان «تنفس جعبه ای» به این واقعیت اشاره دارد که یک جعبه دارای چهار وجه است. این چهار وجه در واقع مفهومی برای اشاره به چهار مرحله تنفسی در فرآیند تنفس جعبه ای است. فرد به آرامی چهار مرتبه تا عدد چهار می شمارد: چهار شمارش تنفس، چهار شمارش نگه داشتن نفس، چهار شمارش بازدم و چهار شمارش دیگر نگه داشتن نفس پس از بازدم.

این تکنیک با نام های دیگری نیز شناخته می شود:
تنفس ۴-۴-۴، تنفس مساوی، تنفس چهار مربعی، تنفس مربعی

مزایای تنفس جعبه ای
دکتر یانگ می گوید: «من عاشق تمرینات تنفسی هستم، زیرا آسان

رویش موی سر
هر تار مو حدود نیم میلی متر در روز رشد می کند که به طور متوسط رشد آن در ماه ۱ تا ۱.۵ سانتی متر و در سال ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر است.

رشد مو در زنان سریع تر از مردان است و در هنگام شب، مو سریع تر از روز رشد می کند. در مقطع سنی ۱۵ تا ۳۰ سالگی، مو سریع تر از بقیه سنین رشد می کند و بعد از ۳۰ سالگی هرچه سن شخص بالا می رود، از رشد موهای او کاسته می شود.

علت سفید شدن موی سر

موی سر انسان در حدود ۴۰ تا ۲۵ سالگی شروع به سفید شدن می کند، ولی سفید شدن مو در جوانی هم دیده می شود. به جز روند طبیعی علت های دیگری هم موجب سفید شدن موی سر می شود. از جمله ناراحتی و غصه خوردن، ترس و اضطراب، فشارهای عصبی، کار زیاد

چه کسانی بیشتر در معرض حملات قلبی هستند؟

قلبی می شود. مصرف میزان زیادی از میوه ها و سبزیجات، کم کردن مواد چربی اشباع شده و پر کلسترول، و مصرف مواد غذایی پر فیبر (مانند میوه ها، سبزیجات و غلات کامل) به کاهش خطر حملات قلبی کمک می کند، اما در مقابل استرس می تواند فاکتوری باشد که خطر ابتلا به حملات قلبی را افزایش دهد؛ استرس می تواند منجر به افزایش فشار خون، تغییرات در ضربان قلب و افزایش ترشح هورمون های استرسی شود که همگی ممکن است به تعداد انسداد عروق کرونر و حمله قلبی کمک کنند. این پزشک عمومی دربارۀ تاثیر سن بر میزان بروز حملات قلبی بیان کرد: سن یکی از عوامل مهم در ابتلا به حملات قلبی است چرا که با پیرتر شدن، ریسک ابتلا به حمله قلبی افزایش می یابد. همچنین عوامل دیگری مانند فشار خون بالا، دیابت و چربی بالا در خون نیز می توانند باعث افزایش خطر حمله قلبی در افراد مسن تر شوند.

ویتامین K در حفظ سلامت ریه ها موثر است

استنشاق کند (FEV۱) و حجم کل هوایی که می تواند در یک نفس اجباری تنفس کند (FVC) را اندازه گیری می کند.
شرکت کنندگان همچنین نمونه خون دادند و به پرسشنامه هایی در مورد سلامت و سبک زندگی خود پاسخ دادند. آزمایش خون سطوح پایین ویتامین K در بدن را نشان می داد.
افراد دارای نشانگرهای سطح ویتامین K پایین به طور متوسط FEV۱ و FVC کمتری داشتند. افرادی که سطوح پایین تری از ویتامین K داشتند نیز احتمال بیشتری داشت که مبتلا به بیماری انسدادی ریه، آسم یا خس خس سینه باشند.
این مطالعه نشان می دهد افرادی که سطوح ویتامین K در خونشان پایین است ممکن است عملکرد ریه ضعیف تری داشته باشند.

ریه اطلاعات کمی دارند. برای مطالعه این موضوع، محققان دانمارکی بیش از ۴۰۰۰ نفر ساکن کپنهاگ، ۲۴ تا ۷۷ ساله را انتخاب کردند.
شرکت کنندگان در مطالعه تحت آزمایش عملکرد ریه به نام اسپیرومتري قرار گرفتند که میزان هوایی که فرد می تواند در یک ثانیه

آسیا برخی از افراد، مانند افراد مبتلا به بیماری های ریوی، می توانند از مکمل ویتامین K بهره ببرند. نیاز دارم». علاوه بر سبزی های برگ دار، ویتامین K در روغن های گیاهی و دانه های غلات یافت می شود. این ماده در لخته شدن خون نقش دارد و به بدن در بهبود زخم ها کمک می کند، اما محققان در مورد نقش آن در سلامت

تنفس جعبه ای چگونه می تواند به کاهش استرس کمک کند؟

بزرگترین مزیت تنفس جعبه ای ایجاد آرامش است، به خصوص در مواقع غلبه استرس. مطالعات نشان می دهد که تنفس جعبه ای می تواند سطوح هورمون استرس را کاهش دهد و در این راستا حتی به کاهش فشار خون نیز یاری برساند.

سیستم عصبی ثابت نیست، بلکه پلاستیک است و ما می توانیم با یادگیری نحوه و اکتش کمتر به استرس و آرام کردن این واکنش، سیستم مذکور را دستخوش تغییرات مثبت کنیم

کاهش دهد و در این راستا حتی به کاهش فشار خون نیز یاری برساند.
- سیستم عصبی پاراسمپاتیکی را فعال می کند

در مواقع استرس، سیستم عصبی سمپاتیکی بدن در حالت آماده باش است. تنفس جعبه ای می تواند به ما کمک کند تا با تحریک سیستم مسئول استراحت و هضم یا همان سیستم عصبی پاراسمپاتیکی، از این حالت آزردهنده خارج شویم. سیستم عصبی پاراسمپاتیکی نقطه مقابل سیستم عصبی سمپاتیکی است. سیستم سمپاتیکی تحت



خوراکی هایی که رشد مو را افزایش می دهند

- ۱. تخم مرغ
- ۲. تخم ماهی
- ۳. اسفناج
- ۴. ماهی چرب
- ۵. سیب زمینی
- ۶. آووکادو
- ۷. دانه سویا
- ۸. تخم کتان
- ۹. تخم کدو
- ۱۰. تخم کدو
- ۱۱. تخم کدو
- ۱۲. تخم کدو
- ۱۳. تخم کدو
- ۱۴. تخم کدو
- ۱۵. تخم کدو
- ۱۶. تخم کدو
- ۱۷. تخم کدو
- ۱۸. تخم کدو
- ۱۹. تخم کدو
- ۲۰. تخم کدو

عنوان "حالت جنگ با گریز" شناخته می شود.
دکتر بانگ اضافه می کند: «وقتی مضطرب هستیم، کم عمق و سریعتر از حالت عادی نفس می کشیم و این عمل خود باعث ایجاد اضطراب بیشتری در بدن خواهد شد. ما می توانیم از این تمرین تنفسی برای خارج شدن از حالت جنگ با گریز و ورود به سیستم عصبی پاراسمپاتیکی استفاده کنیم».

- ذهن را آرام می کند
برای بهره مندی از مزایای بیشمار این تمرین تنفسی لازم نیست لزوماً استرس داشته باشید. تمرین تنفس جعبه ای فرصتی ویژه برای به دست آوردن ذهن آگاهی به شمار می رود و از این رو حتی در مواقع آرامش نیز تمرینی ارزشمند است.

دکتر بانگ می گوید: «این تمرین به شما اجازه می دهد تا تنفس خود را آهسته تر کرده و در عین حال جنبه متفاوتی از مدیتیشن را احساس کنید. همانطور که نفس می کشید، بی صدا در حال شمارش هستید که نوعی مدیتیشن ماترا محسوب می شود. این عمل سیستم عصبی را به طور مداوم آرام می کند و شما را به لحظه حال باز می گرداند».

نحوه انجام تمرین تنفس جعبه ای
به خودتان فشار زیادی وارد

نکند. تا هرچه سریعتر بر روش تنفس جعبه ای به تسلط کامل دست یابید دکتر بانگ می گوید: «فصد ما این نیست که خیلی آهسته یا خیلی سریع بپوشوی کنیم، بلکه هدف این است که آسودگی خود را در اولویت قرار دهیم، مطمئن شویم که به آرامی نفس می کشیم و فشار اضافه وارد نمی دهیم».

- به آرامی نفس (دم را انجام دهید) بکشید و سپس تمام هوا را از ریه های خود خارج کنید. همانطور که شمارید، از طریق بینی نفس بکشید. سعی کنید نسبت به چگونگی ورود هوا به ریه های خود آگاه شوید و این روند را با تمام وجود احساس کنید. نفس خود را تا ششماره چهار نگه دارید.

- به مدت چهار شمارش دیگر نفس خود را بیرون دهید.
- مجدداً نفس خود را برای چهار شماره حبس کنید.
این کار را سه تا چهار مرتبه تکرار کنید. بسیار ساده بود، اینطور نیست؟ در واقع فرآیند مستقیم و آسان در تنفس جعبه ای همان فاکتوری است که آن را بسیار در دسترس و تاثیر گذار می کند.
دکتر بانگ می گوید: «ساده بودن تنفس جعبه ای بزرگترین نقطه قوت آن محسوب می شود. در مقایسه

بناکاروتن بوده که تا همین کننده ۱۶۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A است.

۴. ماهی چرب
ماهی های چرب مانند سالمون منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای بهبود رشد موها محسوب می شوند. ماهی چرب همچنین منبع خوبی از پروتئین، سلنیوم، ویتامین D۳ و ویتامین های B برای حفظ سلامت و استحکام موها است. مطالعات نشان می دهد که کمبود ویتامین D۳ با ریزش مو در ارتباط است.

۵. سیب زمینی
سیب زمینی منبع خوبی از بتاکاروتن است؛ به طوری که بدن این ترکیب را به ویتامین A تبدیل می کند. یک عدد سیب زمینی متوسط حاوی میزان کافی

اقتصاد کیش
روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:
۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پائیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی و پلاهای مرارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:
نشانی:
تلفن:
تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

- ۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
- ۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- ۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.
- شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰
- با ارائه نظرات، انتقادات و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ
بیمه آسیا