

جنگ با بی خوابی شبانه با ۱۰ داروی گیاهی مؤثر

گروه بهداشت و سلامت – بی خوابی و اختلال در خواب شبانه مشکلی بسیار آزار دهنده است که موجب می شود تا صبح فرد با کرحتی و بی حوصلگی از خواب بیدار شوید و تمام طول روز را با خواب آلودگی طی نمایید. برای رفع این مشکل چه باید کرد؟ یکی از ساده ترین راهکارها مراجعه به پزشک و مصرف دارو است اما اگر ترجیح می دهید تا از راهکارها و درمان های خانگی برای بهبود مشکل خواب استفاده کنید.

اگر نزدیک به زمان خواب خود از تقلات استفاده کنید و یا ساعت شام خوردن شما خیلی دیر باشد، ممکن است دچار مشکلات معده شده و در طی شب چندین بار نیاز به دستشویی رفتن داشته باشید و در نتیجه نتوانید خوب بخوابید. اگر نیت مسئله ای که برایتان اتفاق افتاده یا قرار است اتفاق بیفتد ممکن است موجب شود نتوانید خوب بخوابید یا در طول شب بارها از خواب برخیزید، اگر هوا خیلی گرم یا سرد باشد، لذت خواب آرام شبانه را از شما سلب خواهد کرد. خوابیدن در معرض نورهای مصنوعی در خواب اختلال ایجاد می کند. نوشیدن قهوه، چای و نوشیدنی های انرژیزا قبل از خواب ممکن است باعث شود تا دیر وقت بیدار بمانید؛ اگر تنظیم خواب شما به هم بخورد، ممکن است پس از آن نتوانید خوب بخوابید.

انجام تمرینات ورزشی پیش از خواب ضریان قلب را افزایش داده و به خواب رفتن را مشکل می کند. برای داشتن یک سبک زندگی سالم، ورزش را جز برنامه صبحگاهی خود قرار دهید. **قوی ترین داروی گیاهی خواب آور** از دیدگاه طب ایرانی دلیل بی خوابی به خشکی مغز مرتبط است، هنگامی که مغز به مقدار کافی رطوبت نداشته باشد، بی خوابی حاصل می شود. در این حالت فرد به هنگام شب نمی تواند بخوابد و تازه نزدیک به صبح احساس خواب برایش ایجاد می شود؛ با اینکه شب هنگام چند ساعت کوتاه به خواب رفته و سپس بیدار شده و دیگر به خواب نمی رود. به منظور بهبود این مشکل می توان از داروهای گیاهی کمک گرفت.

گیاسنبیل الطیب

گیاه سنبیل الطیب می تواند به عنوان قوی ترین داروی گیاهی خواب آور نام برد. این گیاه در صورتی که از نوع تازه آن استفاده شود، تأثیر بسیار خوبی در کیفیت خواب خواهد داشت. به منظور تهیه دمنوش سنبیل الطیب، تکه های ریشه



■ **از دیدگاه طب ایرانی دلیل بی خوابی به خشکی مغز مرتبط است، هنگامی که مغز به مقدار کافی رطوبت نداشته باشد، بی خوابی حاصل می شود؛ به منظور بهبود این مشکل می توان از داروهای گیاهی کمک گرفت.**

سنبیل الطیب را در ۲ لیوان آب جوش ریخته و چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و بعد، مورد مصرف قرار دهید. بهتر است هر شب ۲ ساعت قبل از خواب این دمنوش را بنوشید.

گیاه گل گاوزبان

گیاه گل گاوزبان خاصیت آرام بخشی فوق العاده ای داشته و اگر دلیل بی خوابی به اضطراب و نگرانی مرتبط باشد به خوبی می توان باین گیاه مشکل را بهبود بخشید. جهت تهیه گل گاو زبان ۱۵ گرم از این گیاه را در یک قوری آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد.

سعی کنید یک عدد لیمو عمانی سوراخ شده را نیز درون قوری بیندازید زیرا گل گاوزبان گرم است و اگر در کنار آن از لیمو استفاده شود، متعادل خواهد شد. دقت کنید که گل گاو زبان فشار خون را بالا می برد و افراد مبتلا به فشار خون بالا نباید از آن استفاده کنند.

بابونه قوی ترین گیاه خواب آور

گیاه بابونه قوی ترین داروی گیاهی خواب آور به شمار می رود. بابونه نیز به آرام کردن اعصاب کمک کرده و کیفیت خواب را بهبود می بخشد. ۵ گرم بابونه را در یک لیوان آب جوش ریخته و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. می توانید مقداری عسل نیز به دمنوش خود استفاده کنید تا طعم دلچسب تری پیدا کند. این دمنوش و به طور کلی همه دمنوش هایی را که به قصد بهبود خواب مصرف می کنید، بهتر است ۲ ساعت پیش از خواب میل شوند.

گیاه عناب و دمنوش بادرنجبویه

عناب خاصیت آنتی اکسیدانی داشته و با تقویت سیستم ایمنی در پیشگیری از بیماری هایی همچون سرماخوردگی مؤثر است اما بهبود خواب نیز یکی از مزایای استفاده از عناب است. به منظور تهیه دمنوش عناب یک مشت عناب را در ۲ لیوان آب جوش ریخته چند دقیقه صبر کنید تا دم بکشد و سپس میل نمایید. دمنوش بادرنجبویه خواص درمانی بسیاری دارد و با بهبود سلامت قلب و مغز تأثیر چشمگیری در مداوای بی خوابی می گذارد. یک قاشق غذاخوری برگ بادرنجبویه را در یک قوری آب جوش ریخته و ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. بادرنجبویه به طرف کتنگی نفس نیز بوده و ممکن است به بهبود آپنه خواب نیز کمک کند.

کدو حلوائی؛ گیاهی سرشار از فیبر



یک فنجان کدو حلوائی حدود ۹ گرم کربوهیدرات خالص دارد.

اگرچه پروتئین در هر گرم از کدو حلوائی نقش دارد اما این گیاه منبع بسیار زیادی برای پروتئین به حساب نمی آید. اگر مصرف کنندگان کدو حلوائی از یک رژیم غذایی گیاهی پیروی می کنند و خواهان دریافت پروتئین های گیاهی هستند، با گزینه های بهتری مانند لوبیا، حبوبات، غلات کامل، مغزها و دانه ها مواجه هستند. میزان پروتئین موجود در تخم کدو حلوائی نسبت به گوشت این گیاه بیشتر است.

۳ خوراکی مفید برای کنترل وزن



از طرفی، توت ها نسبتا کم کالری و کم چرب هستند و در مقایسه با دیگر میان وعده های شیرین، کربوهیدرات هایی دارند که به تقویت سلامت روده کمک می کنند. نتیجه یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مصرف ۶۰۰ گرم توت سیاه در روز به مدت یک هفته، چربی سوزی و مقاومت به انسولین را در مردان دارای اضافه وزن یا چاق بهبود بخشید.

دانه چیا

به گفته دکتر باتیا، دانه های چیا «فیبر زیاد و چربی های سالم زیادی» دارند که می توانند ما را برای مدت طولانی تری سیر نگه دارند. تنها حدود ۲۸ گرم دانه چیا، ۳۵ درصد از نیاز روزانه ما به فیبر را تامین می کند و از آنجا که حجم آن در معده افزایش می یابد، ما را سیر هم می کند. دانه های چیا همچنین منبعی عالی برای کلسیم، منیزیم و آنتی اکسیدان ها هستند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۴ نشان داد که مصرف روزانه ۳۰ گرم دانه چیا به مدت شش ماه به کاهش قابل توجه دور کمر در بزرگسالان دارای اضافه وزن منجر شد. احتمالا منوجه شده اید که این سه خوراکی خواص مشترک می دارند. به گفته باتیا، الگو در اینجا مشخص است؛ فیبر، چربی و پروتئین موجود در آنها همگی عواملی هستند که بر میزان سیر شدن و مقدار غذایی که می خوریم، تأثیر می گذارند.

بهداشت و سلامت

سه شنبه ۲۶ فروردین ۱۴۰۴، ۱۶ شوال ۱۴۴۶، ۱۵ آوریل ۲۰۲۵، شماره ۴۶۹۰، صفحه ۹

مواد غذایی مغذی که باعث افزایش تمرکز می شود

سالم می شود.

زغال اخته سرشار از مواد مغذی

زغال اخته نیز یک سوپور ماده مغذی برای مغز محسوب می شود چون از این عضو در برابر فشار اکسیدانته محافظت کرده و در نتیجه مشکلات مغزی ناشی از افزایش سن مثل آلزایمر و زوال عقل را تا حد زیادی کاهش میی دهد. این میوه ظرفیت های یادگیری و مهارت های حرکتی را افزایش می دهد.

مزایای رژیم غذایی سالم

اگر رژیم غذایی شما حاوی مواد غذایی مغذی نباشد، توانایی برای تمرکز کاهش می یابد. خوردن بیش از حد یا کم می تواند بر روی توانایی تمرکز تأثیر بگذارد. یک رژیم غذایی متعادل می تواند توانایی هشپاری و تمرکز را افزایش دهد.

ویتامین ها، مواد معدنی و مکمل ها

نقش مکمل ها و ویتامین ها و مواد معدنی را نیز نباید نادیده گرفت. این منابع سرشار از ویتامین های ب، ث، ای، بتاکاروتن و منیزیم هستند که همگی مکمل های قوی برای تقویت مغز هستند. اما با این حال متخصصان تأکید دارند که برای احتیاط بیشتر مصرف این مکمل ها و ویتامین ها باید حتما با مشورت و تحت نظارت پزشکی متخصص صورت گیرد.



گروه بهداشت و سلامت – بدون تردید هرچه سن ما افزایش پیدا می کند بدنمان ناگزیر پیر و کهنه می شود اما خبر خوب این است که اگر رژیم غذایی خود را صحیح و بر اساس غذاهایی انتخاب کنید که هوش را تقویت می کنند، می توانید حتی در سنین بالاتر نیز از سلامت مغزی مطلوبی بهره مند باشید.

در بیسن مواد غذایی مختلف و مکمل های گوناگون، گروهی از خوردنی ها هستند که می توانند تمرکز شما را بالا ببرند، توجه تان را

افزایش دهند و ضمن تقویت سایر عملکردها مغزی به تقویت قدرت حافظه نیز کمک کنند.

کافئین باعث افزایش هشپاری می شود

هیچ ماده غذایی نمی تواند باعث افزایش هوش شود. کافئین از جمله مواد غذایی است که باعث افزایش انرژی، هشپاری و تمرکز می شود. مواد موجود در قهوه، شکلات ها و نوشابه های انرژی زا باعث افزایش هشپاری می شود، هرچند اثر آنها کوتاه مدت می شود. اما مصرف بیش از حد آن باعث عصبی شدن و ایجاد اضطراب می شود.

شکر

گلوکز به عنوان سوخت مغز مطرح است. سوخت و ساز بدن از کربوهیدرات ها و مواد قندی تامین می شود. نوشیدن یک لیوان نوشیدنی شیرین باعث افزایش حافظه کوتاه مدت می شود. با این حال باید توجه داشت که مصرف بیش از حد نوشیدنی های شیرین می تواند باعث اختلال در حافظه شود.

خوردن صبحانه، سوخت مغزی را تامین می کند

آیا از خوردن صبحانه فرامی کنید؟ پژوهش های انجام شده نشان می دهد که خوردن صبحانه باعث افزایش حافظه کوتاه مدت و میزان توجه می شود دانش آموزانی که صبحانه می خوردند در کلاس عملکرد بهتری به نسبت به دانش آموزانی که صبحانه نمی خوردند از خود نشان می دهند.

محققان برخی از انواع مواد غذایی را که باعث افزایش سخت مغزی می شود را چنین برشمرند: غلات حاوی فیبر، و مواد لبنی و میوه ها. باید توجه داشته باشید که نباید در خوردن صبحانه زیاده روی کرد زیرا پر خوری در صبحانه می تواند باعث کاهش تمرکز شود.

ماهی، بهترین ماده مغذی برای مغز

ماهی یک منبع غنی و سرشار از پروتدین است. ماهی سرشار از اسید چرب امگا ۳ است، مصرف ماهی برای رشد و تکامل مغز ضروری است. چربی موجود در ماهی، انرژی مغز را تامین می کند. رژیم غذایی که سرشار از امگا سه باشد احتمال زوال عقل و سکنه های مغزی را کاهش می دهد. امگا سه نقش حیاتی در افزایش حافظه و توجه بازی می کند. توصیه می شود برای سلامت مغز و قلب هفته ای دوبار ماهی مصرف کنید.

اضافه کردن روزانه مقدار ثابتی آجیل و شکلات به رژیم غذایی

شکلات تلخ خواص آنتی اکسیدانی فوق العاده ای دارد و حاوی محرک های طبیعی مثل کافئین است که می تواند تمرکز و قدرت توجه را بالا ببرد. آجیل منبع سرشاری از ویتامین E است. مصرف روزانه آجیل باعث کاهش افت فرآیندهای شناختی می شود و در نهایت باعث افزایش تمرکز می شود.

افزودن آواکادو و غلات سبوس دار

افزودن آواکادو و غلات سبوس دار به رژیم غذایی خود را نیز فراموش نکنید. هر عضوی در بدن به جریان خون وابسته است و قلب و مغز به عنوان دو عضو اصلی بدن از این جنبه بیشتر حائز اهمیت هستند.

غلات سبوس دار مانند ذرت، گندم منبع غنی از فیبر و ویتامین E است که به افزایش میزان حافظه و هشپاری کمک شایانی می کند. مصرف رژیم غذایی حاوی غلات سبوس دار و میوه ها از جمله آو و کادو خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و کلسترول بدر کاهش می دهد که نتیجه آن بهبود جریان خون و در نهایت بهبود عملکرد دسلوهای مغزی است. آواکادو هر چند چربی دارد اما چربی آن مفید بود و به جریان سالم خون کمک می کند.

آواکادو حاوی چربی اشباع نشده است که منجر به ایجاد جریان خون



همراه پوشش ماه اطلاع رسانی سرطان کودک

#طلایی_شو #GOGOLD

محک

مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان

نصب اپلیکیشن



تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش