

## از حال بد به حال خوب با ۱۳ راهکار اسرارآمیز برای سلامتی

گردآورنده: مریم زنبق



بدن انسان روش‌های جالب و جذابی را برای فرستادن علائم هشدار دهنده دارد که این علائم در واقع اسراری را از درون بدن فاش می‌سازند. به عنوان مثال آمی‌دان که پس از خوردن هر وعده غذایی چه ناشی‌ری روی بدن دارد؟ اینک آمی‌دان سفید شدن زود هنگام موها نشانه چه فرآیندی در بدنتان است.

به گزارش اسنا، بدن انسان در تمام طول عمر به شواهی هوشمندانه و منحصر به فرد علائم و نشانه‌های هشدار دهنده را بروز می‌دهد. اما اکثر افراد به دلیل ناآگاهی از این روابط و علائم، پیام‌های حادتی بدن را نادیده می‌گیرند که حاصل آن به خطر افتادن سلامتی است. روزنامه «دیلی رور»، در گزارشی به چند راهکار جالب و شگفت‌انگیز به عنوان اسرار زندگی اشاره کرد که بی‌تردید در زندگی روزمره، قابل استفاده و مفید خواهند بود:

۱- دردناک شدن مچ پا می‌تواند نشان دهنده مشکلات کلسترولی باشد

به گفته متخصصان دردناک شدن مچ پا می‌تواند نشانه ابتدایی از افزایش ارثی سطح کلسترول بد خون باشد. در واقع تشنگی کلسترول در اطراف زردپی آشکار می‌شود، موجب بروز این درد می‌شود. - راه حل چیست؟ اگر احساس کردید که مچ پاتان مدت سه روز یا بیشتر به طور مداوم درد می‌کند، حتماً برای چکاپ کلسترول به پزشک مراجعه کنید، بویژه اگر سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی را دارید.

۲- قوی بودن ریه‌ها نشان دهنده کاهش خطر ابتلا به آلزایمر است.

مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت ضعیف و نامطلوب ریه‌ها موجب می‌شود که اکسیژن کمتری به مغز برسد و در نتیجه خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر افزایش پیدا می‌کند. برای جبران این مشکل سعی کنید تنفس عمیق انجام دهید. به این ترتیب که پنج ثانیه عمل دم و پنج ثانیه عمل بازدم هوا را انجام دهید. این کار موجب تقویت ریه‌ها می‌شود چون اکسیژن را به مقدار کافی و مناسب به مغزتان می‌رساند. اگر این کار را شش نوبت در روز تکرار کنید، ریه‌های شما ۲۰ درصد قوی‌تر می‌شوند.

۳- سفید شدن مویها قبل از رسیدن به سن ۳۰ سالگی نشانه مهمی از ابتلا به مشکلات تیروئید است

متخصصان تیروئید تاکنون گزارش کرده‌اند که عدم تعادل در فعالیت غده تیروئید موجب اختلال در تولید رنگدانه‌ها در پیلوس می‌شود. - راه حل چیست؟ اگر مویها تان در سن پانزده، سفید شده و هم چنین علائم دیگری چون کاهش وزن، افسردگی و مشکلات عادت ماهانه دارید، حتماً برای چکاپ کامل و درمان به موقع به یک متخصص غدد مراجعه کنید.

۴- بیماری لته خطر و احتمال زایمان زودرس را افزایش می‌دهد

باکتری‌های موجود در لته‌های بی‌ضی و عفونی، موجب بروز واکنشی می‌شود که حاصل آن باز شدن بی‌موقع و زود هنگام دهانه رحم در دوران بارداری است. - راه حل چیست؟ هر روز نخ دندان بکشید. هم چنین زنان باردار برای اطمینان از سلامت دندان‌های و لته خود با مرتب به دندان پزشکی مراجعه کنند. مطالعات نشان می‌دهد که مشکل و بیماری لته احتمال زایمان پیش از موعد را ۷۰ درصد افزایش می‌دهد.

۵- گرم نگه داشتن پاها احتمال سرماخوردگی را کاهش می‌دهد.

وقتی پاها سرد می‌شوند، عروق خونی در بینی بسته و منقبض می‌شوند که در نتیجه گلبول‌های سفید خون در این منطقه از مبارزه با عفونت‌ها دست می‌کشند و محل ورود میکروب‌ها به بدن باز می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود جوراب پشمی بپوشید و مطمئن شوید که با گرم نگه داشتن پاها، سیستم دفاعی بدن‌تان به طور کامل کار می‌کند.

۶- خندیدن پس از صرف هر وعده غذا، می‌تواند قند خون شما را پائین می‌آورد.

متخصصان معتقدند عضلاتی که ما از آنها برای خنددن استفاده می‌کنیم برای دریافت انرژی، قندخون را مصرف می‌کنند و این فرآیند خطر ابتلا به دیابت، چاقی و حتی برخی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. بنابراین بعد از شام در آرامش کامل روی مبل بنشینید و مدتی به تماشای فیلم کمدی مورد علاقه‌تان بپردازید.

۷ - راه رفتن و حرف زدن همزمان، موجب کمردرد می‌شود.

وقتی در حین راه رفتن، صحبت هم می‌کنیم این کار مانع از همزمانی تنفس ما با گام‌ها می‌شود. در هنگام برخورد پاها به زمین می‌شود. این عدم هماهنگی، موجب می‌شود که بخشی از ضربه‌های ناشی از برخورد گام‌ها به زمین به کمر وارد شود و موجب بروز کمردرد می‌شود. توصیه می‌شود دفعه بعد اگر به هنگام خرید کردن موبایل‌تان زنگ زد، یک گوشه بنشینید و با تلفن صحبت کنید.

۸ - فشار دادن پاها روی هم مانع از ضعف کردن و بی‌حالی می‌شود.

اگر بعد از سرخ برخواستن از جای خود احساس سرگیجه پیدا کردید احساس کردید که منگ شده‌اید و چشمانتان سیاه می‌رود یا این حرکت ساده می‌تواند دچار آن خون را به سرعت به مغز بفرستد و ضعف و سرگیجه خود را متوقف کند. ابتدا هر دو پای خود را روی زمین قرار دهید. بعد یکی از پاها را روی پای دیگر بگذارید و تا جایی که می‌توانید در این وضعیت پاها را روی هم فشار دهید. ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید تا خون به مغزتان برسد و حالتان بهتر شود.

۹ - غفلت از کمردرد، تهدید جدی برای مغز است.

پزشکان در هفته‌اند افرادی که بیش از یک سال مبتلا به کمردرد هستند،

۱۰ - درصد از حجم سلول‌های مغزی آنها در ناحیه‌ای که مربوط به کنترل ادگر ری است، کاسته می‌شود.

ظواهر فشار مقابل با کمردرد این تاثیر نامطلوب را روی سلول‌های مغزی برجای می‌گذارد. در صورت بروز کمردرد، فوراً از پزشک کمک بگیرید. اکثر کمردردها در صورتی که زودتر مورد توجه قرار بگیرند، قابل درمان هستند.

۱۱- چاقی، احتمال بروز سردردها را تا دو برابر افزایش می‌دهد.

وزن زیاد موجب التهاب در عروق خونی ناحیه سر می‌شود که مهمترین عامل بروز سردرد است. برای کاهش دردها، اقدام به کاهش وزن کنید و برای درمان سردردها از راهکارهای طبی استفاده کنید. مصرف روزانه داروهای مسکن در واقع موجب بروز سردرد می‌شود. ۱۱- مشکل در اندام تناسلی مردانه می‌تواند علامت عارضه قلبی باشد. آخرین مطالعات نشان داده است که ناتوانی جنسی در مردان می‌تواند ناشی از تنگ شدن عروق خونی باشد. به درمان‌های اینترنتی و ماهواره‌ای اعتماد نکنید در عوض برای چکاپ کامل به متخصص مراجعه کرده و قبل از هر چیزی به پزشک خود اطلاع‌رسانی کنید.

۱۲- قوز کردن، ولع شما را به خوردن شیرینی تشدید می‌کند.

پزشکان معتقدند که قوز کردن جز این خون را به مغز کاهش می‌دهد و در نتیجه ولع خوردن مواد قندی را تشدید می‌کند چون در صورت کاهش جز این خون در مرکز اشتها در مغز، گلوکز کمتری به این عضو اصلی می‌رسد در حالی که گلوکز مهمترین غذای مغز است. - راه حل چیست؟ هم‌شبه صاف بنشینید و پاهای خود را روی زمین بگذارید. ستون فقرات خود را بکشید و شکم خود را به داخل بکشید طوری که کمر شما به سمت صندلی کشیده شود.

۱۳- داروهای سرماخوردگی، ناشی از نامطلوب روی توان باروری دارند.

داروهای سرماخوردگی که برای خشک کردن ترشحات بینی استفاده می‌شوند در این حال می‌توانند موجب کاهش مخاط دهانه رحم شود و در نتیجه باروری را مشکل می‌سازد. بنابراین توصیه می‌شود: به جای داروهای ضد احتقان از درمان‌های معمولی مثل وکس استفاده کنید.