

پنج ترفنند برای لاغری فقط با نفس کشیدن

گیلان امروز – شما می‌توانید فقط با نفس کشیدن، وزن کم کنید ، این خبر برای اینکه حقیقت داشته باشد بیش از حد خوب است، اما واقعیتی علمی است که در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شده است. اما خبر بد این است که این مقدار خیلی زیاد نیستمیرمن و براون محاسبات را انجام دادند و متوجه شدند که وقتی ۱۰ کیلوگرم از چربی در روندی به نام اکسید شدن در هم می‌شکنند، ۸٫۴ کیلوگرم آن به شکل دی‌اکسید کربن از بدن خارج می‌شود و بقیه‌اش هم به شکل بخار آب با نفس کشیدن بیرون می‌رود.آن‌ها در گزارش‌شان که در شماره کرسیمس مجله نام‌جی منتشر شد، نوشتند: «محاسبات ما نشان می‌دهد که ریه‌ها اولین عضو دفع‌کننده چربی در بدن است.»

روبن میرمن و آندرو براون در دانشگاه نیوساوت ویز در استرالیا حساب کردند که با نفس کشیدن چقدر از وزن کاسته می‌شود. خبر خوب این است که هر نفس نه تنها فقط آب حمل نمی‌کند، بلکه اتم‌های کربن را درست از سلول‌های چربی‌تان بیرون می‌کشد.

بررسی ها نشان داده است که تنفس صحیح می تواند به ما در لاغر شدن کمک کند. درست است، تعجب نکنید. تنفس نقش مهمی در بهبود سوخت و ساز بدن و کاهش وزن دارد.چربی از اکسیژن، کربن و هیدروژن تشکیل شده است. وقتی اکسیژن راه خود را به چربی باز می کند، چربی را به دی اکسید کربن و آب تجزیه می کند. خون هم دی اکسید کربن را از درون بدن تصفیه کرده و برای بیرون فرستان آن از بدن، به شش ها تحویل می دهد.

اکسیژن همچنین خون را رقیق می کند و فشار خون را پایین می آورد و بدین ترتیب سوخت و ساز بدن افزایش می یابد. بدن کل این فرآیند را به طور خودکار انجام می دهد اما اگر بیاموزید هر روز با شیوه های درست و صحیح تنفس کنید، می توانید از وزن خود بکاهید و لاغرتر شوید و در عین حال وجود خود را سرشار از آرامش و انرژی نمایید.

روش اول : تنفس عمیق برای آرامش

۱- تمام هوای موجود در شش هایتان را بیرون بفرستید.

۲- به آرامی و به تدریج با ۶ شماره از طریق بینی اکسیژن وارد بدن تان کنید.

۳- تا ۶ شماره، اکسیژن وارد شده را در بدن خود نگهدارید.

۴- اکنون دوباره با ۶ شماره، به آرامی اکسیژن را از راه بینی بیرون بفرستید.

۵- مراقب حالت قرار گرفتن بدن تان باشید. کمرتان باید کاملا صاف باشد.

غروب ها و هر زمان که احساس اضطراب کردید، این روش تنفس را ۱۰ مرتبه انجام دهید. بدین ترتیب می توانید علاوه بر آرام کردن خود، سوخت و ساز بدن تان را افزایش داده و وزن کم کنید.

روش دوم : تنفس عمیق برای کسب انرژی

۱- تمام هوای موجود در شش هایتان را بیرون بفرستید.

۲- به آرامی و به تدریج با ۶ شماره از طریق بینی اکسیژن وارد بدن تان کنید.

۳- تا ۸ شماره، هوا را در سینه حبس کنید. به تدریج آن را به ۱۲ شماره برسانید.

۴- اکنون با ۸ شماره، هوا را از طریق دهان، بیرون بفرستید. مراقب باشید هوا را به یکباره بیرون نفرستید. به تدریج و آرام آرام این کار را انجام دهید تا دیگر هوایی در شش هایتان باقی نماند.
۵- دوباره با ۸ شماره، هوا را در ریه ها حبس و در همین حال شکم تان را منقبض کنید. اگر نمی توانید هوا را تا ۸ شماره در سینه نگهدارید، ابتدا زمان کمتری این کار را انجام دهید و به تدریج آن را افزایش دهید.

این روش را صبح ها ۱۰ مرتبه و هر زمان که احساس کردید انرژی ندارید، انجام دهید.

روش سوم : تنفس برای پاکسازی

۱- بنشینید و کمرتان را صاف نگهدارید. اکنون دست چپ تان را به روی زانوی چپ تان بگذارید.

۲- دو انگشت اشاره و میانی تان را بین دو ابرو و انگشت شست تان را به روی سمت راست بینی تان قرار دهید و راه عبور و مرور هوا را از آن سمت، مسدود کنید. انگشت حلقه دست راست تان را نزدیک سمت چپ بینی ببرید.

۳- انگشت شست را روی سمت راست بینی فشار دهید و از طریق سمت چپ بینی، هوا را از شش هایتان به بیرون هدایت کنید.

۴- اکنون فشار از روی سمت راست بینی بردارید و با انگشت حلقه راه سمت چپ بینی را ببندید و از طریق طرف راست بینی نفس بکشید و هوا را از ریه هایتان خارج کنید.

۵- مراحل ۳ تا ۵ تا تکرار کنید.

این روش را روزانه ۵ تا ۷ بار انجام دهید.

روش چهارم: تنفس برای افزایش سوخت و ساز بدن
۱- صاف بنشینید.

۲- تمام هوا را از شش هایتان به بیرون هدایت کنید.

۳- زان را به تدریج به پایین برسانید.

۴- با فشار و آهسته هوا را به بیرون بفرستید.

۵- در انتها، قبل از اینکه هوا کاملا خارج شود، باقیمانده را به

اندازه یک شماره نگهدارید و سپس بیرون بفرستید.

۶- اکنون به طور معمولی نفس بکشید.

روش پنجم: تنفس برای قدرت بخشیدن به هسته مرکزی بدن

۱- روی زانوان تان قرار بگیرید و دست هایتان را روی زمین بگذارید.

۲- هوا را از شش هایتان بیرون بفرستید و در همان حال شکم تان را تو ببرید.

۳- نفس تان را در سینه حبس کنید، سپس عضلات شکم تان را سفت و محکم نگهدارید.

۴- ۱۰ ثانیه در این حالت باقی بمانید.

۵- نفس تان را به آرامی بیرون بفرستید.

این روش تنفس را هر روز ۵ دقیقه انجام دهید.

با انجام دادن تمرین های فوق، نه تنها به آرامش می رسید، بلکه با بالا بردن سوخت و ساز بدن تان، از وزن تان کاسته شده و به تدریج به قوای جسمانی تان افزوده می شود.

منبع : زندگی آنلاین

{اجتماعی}

همه نکاتی که باید درباره آبمیوه‌ها بدانید

تکه‌های میوه موجود در این آبمیوه‌ها در چه شرایطی نگهداری می‌شوند و آن آبمیوه از چه نوع است. ممکن است یک شربت میوه‌ای حاوی پالپ باشد که تنها با ۵ تا ۷ درصد از آن آبمیوه طبیعی باشد. با این که اضافه کردن پالپ باعث افزایش فیبر می‌شود اما خواص این آبمیوه هرگز مانند آبمیوه طبیعی نخواهد بود. بنابراین باید مجموع آبمیوه و پالپ را با هم در نظر گرفت. به طور حتم اگر آبمیوه طبیعی با پالپ یا تکه‌های میوه مخلوط شود خاصیتش بیشتر از یک شربت معمولی پالپ‌دار خواهد بود.

❖ ❖ ❖

شایعه نگهدارنده در آبمیوه

وجود نگهدارنده در آبمیوه شایعه‌ای بیش نیست! آبمیوه‌ها به طور کلی ترکیب اسیدی دارند و بنابراین دیرتر خراب می‌شوند. هر چه مواد غذایی شما اسیدی‌تر



باشند، مثل آبمیوه‌ها و ترشیجات، دیرتر مورد هجوم کپک‌ها و باکتری‌ها قرار می‌گیرند. به علاوه آبمیوه‌هایی که امروزه در فروشگاه‌ها می‌بینید، پیش از بسته‌بندی پاستوریزه شده‌اند. این پاستوریزه کردن عمر نگهداری آبمیوه یا نکتار را بیشتر هم می‌کند. بنابراین اصلا لزومی به استفاده از نگهدارنده‌ها وجود ندارد. این قانون در مورد کنسروها هم صدق می‌کند. بسته‌بندی عایق و پاستوریزه کردن همین طور که گفته شد، به نگهداری طولانی محصول کمک می‌کند اما بعد از باز کردن در آبمیوه میکروب‌ها می‌توانند آرام‌آرام فعالیت‌شان را شروع کنند. به ویژه در فصل تابستان که گرمای هوا این رشد را تشدید هم می‌کند. بنابراین نکته مهم اینجاست که بعد از باز کردن در آبمیوه آن‌را در یخچال نگهداری کنید.

❖ ❖ ❖

دستگاه آبمیوه‌گیری را راه بیندازید

با همه فوایدی که میوه‌ها دارند اگر باز هم اهل مصرف میوه نیستید، لاقل آبمیوه را خودتان در خانه تهیه کنید. استفاده از آبمیوه‌های تازه و طبیعی برای همه به خصوص کودکان بسیار مفیدتر از آبمیوه‌های آماده است. همان طور که پیش از این گفته شد نکتارها از ترکیباتی نظیر آب و قند تهیه می‌شود و مواد مغذی زیادی دارند. آبمیوه‌های صنعتی هم تا حد زیادی خواص و ویتامین‌هایشان را از دست داده‌اند. یک بسته آبمیوه آماده حاوی تقریبا ۲۲۸ کالری و یک بطری نوشابه ۱۵۹ کالری انرژی است. بنابراین آبمیوه‌های آماده علاوه بر این که فاقد بسیاری از فواید میوه‌های کامل هستند، دارای کالری زیاد بوده و باعث چاقی در افراد می‌شوند.

❖ ❖ ❖

مشکلات مربوط به مصرف بیش از حد آبمیوه در کودکان

یکی از مشکلاتی که در اثر مصرف بیش از حد آبمیوه در کودکان مشاهد

سال هفدهم/ شماره ۴۵۲۲

می‌شود، کاهش اشتها و میزان دریافت سایر غذاهای مغذی است. در حالی که کودک با نوشیدن زیاد آبمیوه دریافت بالای از کالری را خواهد داشت اما این کالری دریافتی عمدتا از شکر و کربوهیدرات خواهد بود. دریافت ناکافی پروتئین و چربی منجر به رژیم نامتعادل در کودک خواهد شد. علاوه بر این آبمیوه‌ها عموما حاوی مقادیر زیادی از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیستند، حتی با این که آنها دارای ویتامین C بوده و برخی از آنها با کلسیم غنی‌سازی شده‌اند. همچنین اگر کودک زیاد آبمیوه می‌نوشد، احتمالا شیر کافی که منبع غنی از ویتامین‌ها، کلسیم و سایر مواد معدنی است را نخواهد نوشید.

❖ ❖ ❖

آبمیوه به جای نوشابه

با تمام کم و کاستی‌هایی که آبمیوه‌های صنعتی دارند، بهتر از نوشابه‌ها هستند. نوشابه‌های گازدار نه تنها مواد مغذی ندارند، بلکه برای بدن مشکلات زیادی ایجاد می‌کنند. در حالی که آبمیوه‌ها برای بدن مضر نیستند. اگر جلوی یخچال سوپرمارکت مردد ایستاده‌اید و می‌خواهید برای ناهار یا شام‌تان یک نوشیدنی انتخاب کنید، لاقل سراغ آبمیوه‌ها بروید.

❖ ❖ ❖

از برندهای معروف خرید کنید

تمام ویژگی‌هایی که از آبمیوه‌ها گفتیم مربوط به محصول درجه یک می‌شدند. اگر کارخانه‌ها کیفیت محصول را رعایت نکنند، ترکیبات درون پاکت به کل تغییر کرده و می‌تواند مضرات زیادی برای سلامتی داشته باشد. برندهای معروف به دلیل حجم بالای بازار و مشتری که دارند، دقت بیشتری روی کیفیت محصول‌شان دارند، بنابراین بیشتر می‌توان به اطلاعاتی که روی بسته بندی درج کرده‌اند، اعتماد کرد.

❖ ❖ ❖

شک نکنید میوه تازه بهتر است

بیشتر ما خوردن آبمیوه را به خوردن میوه ترجیح می‌دهیم. اما دلایل زیادی هست که می‌گوید آبمیوه را انتخاب کنید. میوه‌های تازه سرشار از ویتامین‌های گوناگون هستند که نیاز بدن‌تان به ویتامین را تامین می‌کنند. به علاوه محتوای آبی بالای که دارند، نیاز بدن به آب را مرتفع می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها هم که معجزات طبیعت محسوب می‌شوند، در میوه‌ها به وفور یافت می‌شوند. تمام رنگ‌های موجود در میوه‌ها به خصوص رنگ‌های نارنجی و قرمز و زرد آنتی‌اکسیدان‌های قوی به حساب می‌آیند. این مواد باعث جوانی و شادابی پوست و مو و ناخن شده و از سرطان جلوگیری می‌کنند. همه این خواص را میوه‌های تازه دارند. در حالی که آبمیوه‌ها محصولاتی بدون فیبر هستند. ویتامین‌هایشان در اثر فرآیندهایی مثل حرارت دیدن، نگهداری طولانی و پاستوریزه کردن تا حد خیلی زیادی از بین رفته است. آنتی‌اکسیدان‌ها شاید بیشتر از مواد دیگر در آبمیوه‌ها یافت شوند؛ چرا که این مواد مغذی مقاومت بیشتری به گرما و ماندگاری دارند.

❖ ❖ ❖

نکتار و دیابت

دیابت نوع ۲ شایع‌ترین نوع دیابت است که ارتباط تنگاتنگی با چاقی دارد. مصرف نکتارهای صنعتی که شکر زیادی دارند، باعث افزایش وزن و همچنین بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. دیابت نوع ۱ ارتباطی با مصرف مواد شیرین ندارد و این نوع دیابت در میان کودکان شایع‌تر از دیابت نوع ۲ است. غده پانکراس یا لوزالمعده در مواجهه بدن با قندهای ساده و کربوهیدرات‌ها انسولین ترشح می‌کند و با دریافت بالای این مواد و ترشح زیاد انسولین قدرت پانکراس کاهش می‌یابد و فرد در معرض دیابت قرار می‌گیرد. به تمامی افرادی که دچار بیماری دیابت هستند، توصیه می‌شود هنگام بیدار شدن از خواب و به صورت ناشتا آبمیوه یا نکتار نخورند. بر اساس پژوهش‌ها، مصرف سبزیجات برگ‌دار و میوه‌ها روزی سه وعده باعث افزایش دیابت نمی‌شود؛ در حالی که مصرف مداوم آبمیوه‌ها خطر ابتلا به دیابت را به ۱.۱۸ درصد افزایش می‌دهد. این خطر خانم‌ها را بیشتر از آقایان تهدید می‌کند.»

سندروم خستگی مزمن، بیماری شبکه‌های اجتماعی

جدایی می‌تواند به احساسات انسان صدمه بزند و تا مدتی او را دل‌تنگ نماید. اما این جدایی وضعیتش تا اندازه‌ای متفاوت است.

زیرا این شما هستید که در ترک کردن رابطه‌تان پیش قدم شده‌اید و بنابراین تلخی آن بسیار کمتر است.هر لحظه که احساس کردید می‌خواهید دوباره وارد این شبکه‌ها شوید مقاومت کرده و به خود بگویید هر چیزی را که ترک می‌کنید دیگر ارزش بازگشت ندارد.با این رفتار بالاخره می‌توانید بعد از دو سه هفته از این اعتیادتان دست بکشید.

۲- از وقت آزادی که بدست می‌آورید لذت خواهید برد با این وقت آزادی که بدست می‌آورید چه خواهید کرد؟ خوب، مسلما گزینه‌های بیشتری را اختیار خواهید داشت.

می‌توانید مهارتی تازه بیاموزید، کتاب بخوانید، با دوستان خود بیرون بروید و مطمئن باشید با انجام دادن کارهای هیجان‌انگیز تازه دیگر علاقه‌ای به خواندن نظرات دیگران در شبکه‌های اجتماعی نخواهید داشت.

۳- اعتماد به نفس‌تان بهبود می‌یابد

تحقیقات در بریتانیا نشان داده است که بیش از ۵۰ درصد کاربران شبکه‌های اجتماعی متحمل اثرات منفی در زندگی‌شان شده‌اند. و مهمترین این اثرات، اعتماد به نفس آنهاست.آنها وقتی در این شبکه‌ها از دیگران موفقیت‌هایشان را می‌شنیدند در خود به شدت احساس

ضعف می‌کردند و از خودباوری‌شان کاسته می‌شد.

با ترک این شبکه‌ها از عوارض این چنینی نجات پیدا می‌کنید.

۴- ورود تعادل به زندگی

افراط در هیچ کاری خوب نیست. رهایی از شبکه‌های اجتماعی به شما کمک می‌کند که زندگی کامل، آن نوعی زندگی نیست که دنیای واقعی را تعطیل کند و در دنیای مجازی به دنبال خواندن عقاید دیگران و نظر دادن در مورد هر چیزی است.وقتی در این شبکه‌ها نباشید طعم آزادی و رهایی را می‌چشید و می‌توانید خودتان باشید و با خیال آسوده فکر کنید و هر زمان که لازم بود با خود بگویید: "خوب برای امروز دیگر بس است."

در اغلب موارد همزمان هر دوی آنها را در بر می‌گیرد. هر

چند جای تعجب ندارد که محیط زندگی، ذهن انسان را

تیره و تار کرده و بدن را بر اثر خستگی ناتوان می‌سازد.

همچنین باید به این نکته توجه کرد که شبکه‌های

اجتماعی می‌توانند قوای ذخیره بدن را از بین ببرد.

همچنین اگرچه استفاده از این تکنولوژی‌ها برای حفظ

سرعت و انرژی است، به توبه خود فاکتورهای استرس را

به حساب می‌آیند. اگرچه تاریخ درس‌های آموزنده‌ای در

اختیار بشر می‌گذارد، برای رفع حس بی‌حالی و خمودگی

راهکار آسانی ارائه نکرده است. در گذشته به بیماران

مبتلا به ضعف عصب توصیه می‌شد مدت زمان طولانی

را استراحت کنند اما کسالت ناشی از آن اغلب وضعیت را

تشدید می‌کرد. امروزه مبتلایان به خستگی مفرط تحت

درمان‌های رفتاری شناختی قرار می‌گیرند تا به آنان کمک

شود خستگی روحی – روانی را کنترل کنند و به راه‌های

سرحال شدن پی ببرند.

همچنین درمان رفع خستگی برای افراد مختلف متفاوت

است. افراد اغلب خودشان می‌دانند چه فاکتورهایی آنها

را پرانرژی می‌سازد و چگونه می‌تواند انرژی کسب شده

را حفظ کنند. برای مثال برخی افراد با مطالعه کردن و

برخی دیگر با ورزش کردن پرانرژی می‌شوند. اما آنچه

بیشتر اهمیت دارد مرزبندی کردن میان کار و اوقات

فراغت است.

پس از ترک شبکه های اجتماعی

چه اتفاقی برای بدن می افتد؟

اگر به شبکه‌های اجتماعی وابسته هستید و احساس

می‌کنید اگر یک روز در آنها پرسه نزنید دنیای‌تان زیر

رو می‌شود، این مطلب را حتما بخوانید تا با فواید مهم

آن آشنا شوید.

۴ فایده خوب و اساسی در ترک کردن شبکه‌های اجتماعی وجود دارد که با دانستن آنها حتما دست از سر این شبکه‌ها برمی‌دارید.

۱- ابتدا دلتنگی می‌کنید و بعد پیش خواهید رفت

درست است شما ابتدای امر ممکن است به شدت احساس

ناراحتی کنید و حتی دچار اضطراب جدایی شوید.هر نوع