

"کنترل ساعت بیولوژیک و تغذیه در فصل بهار و آشنایی با آنتی بیوتیک های گیاهی"

چطور ساعت بیولوژیک بدن را با بهار تنظیم کنیم؟ خواب آلودگی های قابل توجه در اثر نوسانات فصلی بسیار رایجند. واقعیت این است که بدن ما برای تنظیم چرخه خواب و بیداری و برای مطابقت با الگوهای فصلی نیاز به زمان دارد. تغییرات بیولوژیکی و تغییرات رفتاری ناخودآگاه با تغییرات فصلی منجر به محرومیت از خواب در برخی و افزایش زمان خواب در برخی دیگر می شود. در اینجا پیشنهادهایی برای کمک به تنظیم چرخه خواب همراه با تغییر فصل، بیشتر معرفی شده است:

در طول روز ورزش کنید: حتی نرمش های ملایم مانند پیاده روی می تواند به شما کمک کند که شب ها خواب بهتری داشته باشید. انجام روزانه ۳۰ دقیقه ورزش ملایم و یا حتی سه بار در هفته می تواند چرخه خواب و بیداری شما را تنظیم کند. از ورزش های خیلی شدید در هنگام عصر پرهیز کنید که خود باعث دیر به خواب رفتن شما می شود.

از کافئین پرهیز کنید: از مواد تحریک کننده مانند الکل، کافئین، چای، شکلات و برخی از داروهای ضد درد که با خواب تداخل می کنند، دوری کنید. الکل و کافئین خود می توانند خواب را ۴ تا ۶ ساعت دچار اختلال کنند. سیگار خود یک محرک دیگر برای اختلال در چرخه خواب و بیداری است.

غذاهای سنگین نخورید: سوء هاضمه در نتیجه استفاده از غذاهای تند و چرب می تواند منجر به بی خوابی شود. برای راحت تر خوابیدن، در هنگام عصر غذاهای سبک را انتخاب کنید.

نزدیک به خواب تلویزیون را خاموش کنید: راه هایی که می توان صبح زود بیدار شد، این است که به مقدار کافی شب ها بخوابید و قبل از خواب آرامش داشته باشید. اگر قبل از خواب، تلویزیون ببینید یا با کامپیوتر کار کنید، به سختی خواهید خوابید. حداقل یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب، از این وسایل استفاده نکنید.

روشنی نور اول صبح را ببینید: در روزهای آفتابی با تابش نور خورشید بیدار شوید. پیاده روی کردن در صبح زود و یا خوردن صبحانه در هوای آزاد، باعث بهتر شدن خلق و خو و بهتر خوابیدن در شب خواهد شد.

ساعت بدن خود را بشناسید: اگر شب ها دیر بخوابید و صبح با ساعت زنگ دار بیدار شوید، ممکن است ندانید بدنتان به چند ساعت خواب نیاز دارد. به طور کلی بدن، با روش های خاصی ساعات خواب خود را تنظیم می کند، مثل پایین آمدن ناگهانی درجه حرارت بدن، کاهش ضربان قلب و ترشح هورمون ملاتونین در خون ۱ تا ۲ ساعت قبل از خواب. بیشترین این تغییرات در ساعت ۳ تا ۴ صبح رخ می دهد. سپس بدن، خود را برای بیدار شدن آماده می کند. پس یکی از بهترین کارها برای بیدار شدن در صبح زود این است که شب ها ۷ تا ۸ ساعت بخوابید؛ این کار را چند هفته انجام دهید، بعد می بینید که بدون ساعت زنگ دار هم می توانید از خواب بیدار شوید.

خواب نیم روزی داشته باشید: اگر در طول روز احساس خواب آلودگی می کنید، یک خواب کوتاه بعد از ظهر داشته باشید و البته این زمان خواب نباید خیلی به شب نزدیک باشد. حتی از یک ساعت خواب بیشتر در هنگام صبح خودداری کنید.

بدانید که به چه میزان خواب نیاز دارید: هر کس با تغییرات سنی، میزان خواب و بیداری مورد نیازش را می داند. این همان ساعت بدن است که باید از آن باخبر بود تا بدون هشدار زنگ بتوانید از خواب بیدار شوید.

در بهار از این غذاها غافل نشوید :

سیب زمینی تازه : سیب زمینی تازه سرشار از فیبر و آب است (تنها ۱ عدد سیب زمینی متوسط ۴ گرم فیبر وارد بدن می کند). بنابراین می توانید از این غذا به عنوان یکی از نیروهای کمکی برای کاهش وزن استفاده کنید. سیب زمینی آب پز یکی از بهترین غذاهای سیر کننده است.

نخود فرنگی : نخود فرنگی را هم باید از سبزیجات دانست و هم از حبوبات. هر فنجان نخود فرنگی حاوی هشت گرم فیبر است. نخود فرنگی تازه مخصوص فصل بهار است.

اسفناج تازه : غذاهای سرشار از آب معمولاً کالری کمی دارند و اسفناج تازه نیز یکی از آن ها است. سه فنجان اسفناج تنها ۲۰ کالری دارد.

گیاهان تازه : گیاهان برگ دار مانند جعفری، ریحان، گشنیز و ترخون بدون این که کالری در خود داشته باشند طعم فوق العاده ای دارند. به علاوه این گیاهان می توانند کاری کنند میزان مصرف نمک را کاهش دهید.

مارچوبه : هر فنجان از این سبزی بهاری حاوی ۳ گرم فیبر و ۲۷ کالری است. همچنین مارچوبه سرشار از آهن است و هر فنجان از آن می تواند ۱۶ درصد نیاز بدن به آهن در طول یک روز را تأمین کند. کمبود این ماده معدنی می تواند باعث خستگی و بی حالی شود و همچنین کار بدن برای مقابله با میکروب ها و عوامل تهدید کننده ایمنی را سخت می کند. مارچوبه را می توانید به صورت آب پز و یا دیگر روش های پخت و پز آماده کنید و در کنار غذاها میل کنید.

رازیانه : به لطف مقدار آب بالای موجود در رازیانه یک فنجان از آن تنها ۲۷ کالری دارد. برخی تحقیقات نیز ثابت کرده اند که رازیانه دارای خواص دیورتیک است. بنابراین اگر مقدار زیادی غذای نمکی خورده و می خواهید از پف کردگی بدن بکاهید می توانید مقداری رازیانه به وعده های خود اضافه کنید.

توت فرنگی : یک فنجان توت فرنگی برش خورده تنها ۵۳ کالری و ۳ گرم فیبر دارد. توت فرنگی هایی که در بهار خریداری می کنید شیرین ترین توت فرنگی های سال هستند.

تربچه : وقتی هوس خوردن چیزی ترد کردید می توانید از ترب های تازه فصل بهار میل کنید. تربچه مقدار زیادی آب در خود دارد بنابراین کالری آن فوق العاده پایین است. هر فنجان تربچه تنها ۱۹ کالری دارد.

زردآلو : زردآلو یکی دیگر از میوه های شیرین بهاری است یک فنجان زرد آلو تنها ۷۴ کالری دارد. این یک فنجان بیش از ۳ گرم فیبر نیز در خود دارد.

باقلا : درست مانند نخود فرنگی باقلا نیز در هر فنجان ۹ گرم فیبر دارد و البته ۱۳ گرم پروتئین. وقتی هدف کاهش وزن باشد ترکیب پروتئین فیبر بسیار کمک کننده است. فیبر و پروتئین هضم را آهسته می کنند بنابراین دیرتر احساس گرسنگی خواهید کرد.

پیازچه : یک نصفه لیوان پیازچه تنها ۱۶ کالری دارد. سبزیجات و گیاهانی مانند پیازچه می توانند به سادگی کمک کنند احساس سیری کنید. احساس سیری بدون این که کالری زیادی مصرف کنید یکی از بهترین راه های کاهش وزن است. پیازچه طعمی شبیه به سیر دارد و می تواند در کنار غذاهای بسیاری مورد استفاده قرار بگیرد.

انواع ملون : از اولین چیزهایی که با گرم تر شدن هوا در میوه فروشی ها می بینید انواع ملون است. از آنجا که ملون مقدار زیادی آب در خود دارد یکی از بهترین میوه ها برای برنامه غذایی می باشد. یک فنجان از این میوه حاوی ۶۱ کالری است.

آنتی بیوتیک‌های گیاهی که باید بشناسید: (با این گیاهان، عفونت را ضربه فنی کنید.)

۱. پنیرک: پنیرک گیاهی است که در طب سنتی خواص بی‌شماری دارد و از برگ و گل آن استفاده‌های بهینه می‌شود. اما خاصیت آنتی‌بیوتیکی آن زبانزد است، فقط کافی است ۴۰ گرم گیاه پنیرک را به‌همرا یک لیتر آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه بگذاریم تا دم بکشد. یک فنجان از این دم کرده را روزی سه‌بار بنوشید تا عفونت‌های ادراری، برونشیت و عفونت‌های سرخک و مخملک از بین بروند.

۲. گل پامچال: اسهال‌های عفونی اکثراً ناشی از عفونت‌های معده و روده است. با این حال اسهال‌های عفونی، برونشیت و بیماری ذات‌الریه را می‌توان با دم کرده گل پامچال تا حدودی درمان کرد. برای دم کردن گل پامچال ۲۰ گرم از این گیاه را به‌همراه یک لیتر آب دم کنید. فقط دقت داشته باشید که بیشتر از ۱۰ دقیقه دم نکشد و بعد از ۱۰ دقیقه دمنوش را صاف کرده و بنوشید. این دم کرده را روزی سه‌بار به اندازه یک فنجان بنوشید تا ترتیب اثر داشته باشد. گل پامچال برای درمان بیماری‌های عفونی مفید است.

۳. بادرنجبویه: بادرنجبویه گیاهی است که می‌توان به‌عنوان یک دم کرده برای پاک‌سازی بدن از میکروب استفاده کرد. این گیاه قادر است اکثر عفونت‌های بدنی را از بین ببرد، حتی گاهی اوقات شما خبر ندارید که در بدن‌تان چه می‌گذرد، اما اگر در هوایی آلوده یا در محیطی قرار گرفته بودید که ممکن است میکروب یا ویروس به شما انتقال پیدا کند؛ در این مواقع توصیه می‌شود ۴۰ گرم بادرنجبویه را به مدت ۱۵ دقیقه به‌همراه آب جوش بگذارید تا دم بکشد و سپس آن را بنوشید تا عفونت‌های احتمالی از بین بروند. برای تأثیرگذاری بهتر این دمنوش توصیه می‌شود روزی ۳ بار در روز به اندازه یک فنجان نوشیده شود. بادرنجبویه گیاهی است که می‌توان به‌عنوان یک دم کرده برای پاک‌سازی بدن از میکروب استفاده کرد.

۴. بابادم: وقتی اسم جوش به میان می‌آید خیلی از افراد یاد دوران بلوغ می‌افتند، اما برخی جوش‌ها چرکی هستند و ممکن است هر جای بدن ظاهر شوند و حتی سن و سال هم برای‌شان اهمیت نداشته باشد. برای درمان جوش‌های چرکی و عفونی باید از آنتی‌بیوتیک‌های قوی استفاده کرد. در طب سنتی توصیه می‌شود از دم‌کرده بابادم استفاده شود. ۸۰ گرم ریشه بابادم را به‌همراه یک لیتر آب جوش دم کنید. مدت زمان دم کشیدن ۲۰ دقیقه است و بعد از آن روزی سه‌بار در روز برای درمان جوش‌های چرکی، دم کرده را بنوشید. **در طب سنتی توصیه می‌شود برای درمان جوش‌های چرکی و عفونی از دم کرده بابادم استفاده شود.**

۵. اکالیپتوس: برای عفونت‌های مجاری تنفسی اولین پیشنهاد یا گیاهی که اکثر افراد از آن یاد می‌کنند، برگ اکالیپتوس است که بیشتر به‌صورت بخور از آن استفاده می‌شود. در صورتی که علاوه بر بخور این برگ، توصیه می‌شود هر وقت به مشکل عفونت‌های مجاری تنفسی دچار شدید ۵۰ گرم برگ این گیاه را با یک لیتر آب دم کنید و بعد از ۱۰ دقیقه دم کشیدن روزی سه تا چهار بار به مقدار یک فنجان از این گیاه را بنوشید. خیلی از افراد فکر می‌کنند بخور این گیاه در اولویت است در صورتی که اگر سینوزیت یا ریه‌های‌تان چرکی شده‌اند، بهتر است در کنار بخور دم کرده برگ اکالیپتوس را هم فراموش نکنید. **برای عفونت‌های مجاری تنفسی اولین پیشنهاد برگ اکالیپتوس است.**

۶. انجیر زرد شیرازی: ۵۰ گرم انجیر زرد شیرازی (انجیر خشک در آجیل‌ها) را به‌همراه نیم کیلو شیر به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا بجوشد. این جوشانده برای گلودردهای چرکی، آئزین‌ها، عفونت و زخم‌های داخل دهان بسیار مناسب است. برای تأثیرگذاری باید روزی سه فنجان از این جوشانده را میل کنید. همچنین اگر دندان‌تان دچار عفونت شد و درد بسیاری داشت، توصیه می‌شود در کنار مراجعه به دندانپزشک، در صورت نیاز گیاه آنغوزه را روی دندان بگذارید. البته برای استفاده از این گیاه نیازی به دم کردن یا جوشاندن آن نیست، چراکه این گیاه حالت صمغ دارد و فقط کافی است روی دندان عفونی قرار بگیرد.

حتی میخک هم برای درمان عفونت‌های دندانی نقش موثری دارد. این گیاه را به دو صورت می‌توان استفاده کرد، هم روی دندان قرار داد و هم آن را جوشاند و نوشید. برای دم کردن میخک، کافی است یک قاشق مرباخوری میخک را با یک لیوان آب بین ۴ الی ۵ دقیقه بجوشانید. بعد از این مرحله جوشانده را در دهان بچرخانید و خالی کنید. کافی است این کار را بین سه تا چهار بار انجام دهید.

۷. چای سبز: گلودرد یکی از بدترین مراحل سرماخوردگی است که اکثر افراد دست به هرکاری می‌زنند تا از شر آن خلاص شوند. بعضی سراغ چرک خشک‌کن می‌روند و برخی سعی می‌کنند با آب‌نمک و آب جوش یا حتی آب‌نبات خاص گلودرد این مشکل را درمان کنند. **اما در طب سنتی توصیه می‌شود افرادی که گلودرد چرکی دارند چای سبز بنوشند.** به این نحو که یک قاشق غذاخوری چای سبز را در یک لیوان آب می‌ریزیم تا به مدت ۱۰ دقیقه خیس بخورد. نکته اینجاست که برای درمان گلودرد چرکی نباید چای سبز را به صورت روتین دم کرد (یعنی روی کتری دم نمی‌کشد). حتی می‌توانید به جای آب‌نمک، چای سبز را غرغره کنید. از تفاله آن هم می‌توان به شکل کمپرس برای درمان عفونت چرکی پوستی مثل کورک استفاده کرد.

۸. تره جوشانده شده در شیر: زخم‌های چرکی درمان‌شان به مراقبت و دقت بیشتری نیاز دارد. برای درمان این نوع زخم‌ها می‌توان از پمادهای موضعی یا داروهای خوراکی استفاده کرد. در طب سنتی اگر زخم‌ها زیاد عفونی و خطرناک نباشند، توصیه می‌شود از عصاره تره در شیر استفاده شود. به این روش که تره را در شیر پیزید و سپس از شیر جدا کنید و تره پخته شده را روی زخم بگذارید. بعد از چند ساعت باید ضماد تره را از روی زخم بردارید و محل زخم را تمیز و پانسمان کنید، چراکه تره چرک را به خود می‌گیرد و باید تعویض شود. اگر این کار را روزی یک‌بار انجام دهید، در مدت کوتاهی چرک از زخم خارج می‌شود. اگر زخم‌ها زیاد عفونی و خطرناک نباشند، توصیه می‌شود از عصاره تره در شیر استفاده شود.

۹. پونه: ریه یکی از مهم‌ترین اعضای بدن است که بزرگ‌ترین وظیفه آن مبارزه با هوای آلوده است، اما ریه‌ها از عفونت‌ها در امان نیستند به همین دلیل برخی عفونت‌های سطحی را می‌توان با کمک آنتی‌بیوتیک‌ها درمان کرد. اگر قصد ندارید از آنتی‌بیوتیک‌های شیمیایی استفاده کنید، طب سنتی راه دیگری به شما پیشنهاد می‌کند. **برای ضدعفونی کردن ریه از عفونت می‌توانید از دم کرده پونه استفاده کنید.** یک قاشق چای‌خوری پونه را به همراه یک لیوان آب جوش بگذارید بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد و سپس صاف کرده آن را همراه با عسل روزی سه بار میل کنید. دم کرده پونه برای درمان عفونت ریه مفید است.

۱۰. پونه کوهی: یکی از بهترین داروهای گیاهی که می‌توان به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک قوی از آن یاد کرد، پونه کوهی است. این نوع پونه با پونه‌های معمولی فرق دارد و به‌عنوان ضدعفونت‌های میکروبی و قارچی شناخته شده است، برای این که خاصیت ضدعفونی‌کننده داشته باشد باید روزی سه‌بار به اندازه یک فنجان از این گیاه بنوشید. افرادی که با مشکل عفونت‌های قارچی در گوش، ناخن و در ناحیه تناسلی مواجه هستند، می‌توانند از پونه کوهی به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک استفاده کنند. البته پونه کوهی را می‌توان به شکل دمنوش یا ضماد هم استفاده کرد. همچنین اگر از عفونت ادراری رنج می‌برید دم کرده پونه کوهی یکی از درمان‌های مناسب و تأثیرگذار در این زمینه است. یک قاشق مرباخوری پونه کوهی را به همراه یک لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه می‌گذارید تا دم بکشد. **یکی از بهترین داروهای گیاهی که می‌توان به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک قوی از آن یاد کرد، پونه کوهی است.**

معاونت بهره‌برداری و بهداشت

مدیریت سامانه HSE؛ بهداشت محیط، حرفه ای و طب کار