

توصیه

روش‌های طبیعی برای جلوگیری از سفیدشدن موها

■ سفیدشدن موها در سنین پایین از جمله مسایل بسیار شایع مربوط به سلامتی است که در بین همه جنسیت‌ها چه مرد و چه زن اهمیت بالایی دارد و گاهی میان افراد زیر ۲۰سال نیز ظاهر می‌شود.
بیشتر پزشکان بهداشت و سلامت بر این باورند که این روند نگران‌کننده در نتیجه آلودگی‌هایی است که از محیط‌زیست به طبیعت نفوذ می‌کند و از جمله مسایلی مانند غذاها، خوراکی‌های مصرفی و زندگی پراسئرس روی می‌دهند.
با این حال، روش‌هایی نیز وجود دارند تا موهای خود را به طور طبیعی مشکی نگاه داریم یا دست‌کم سفیدشدن آنها را به تأخیر اندازیم.
برخی از ساده‌ترین این شیوه‌های مطمئن و سالم و حفظ رنگ مشکی موها در فهرست زیر آمده‌اند.

استفاده از موثرترین محافظ طبیعی مو
انگور فرنگی هندی یا Amla، از مفیدترین ترکیبات غذایی طبیعی است که می‌توان از آن استفاده کرد. شما می‌توانید پودرخشک Amla را با کمی عسل مخلوط کرده و روزی دو مرتبه از آن استفاده کنید.
همچنین می‌توانید آب‌نبات‌های شیرین شده آن را مصرف کنید. طرز استفاده دیگرAmla به کار بردن مستقیم آن روی موهاست.
موهای خود را با پودر خشک Amlا بشویید و سپس با روغن غنی شده آن که به عنوان محافظ سیاهی مو شناخته می‌شود، موهای خود را چرب کنید.
اگر می‌خواهید از شر شوره موی سر خلاص شوید، از مخلوط پودر Amla و آبلیمو استفاده کنید.
این مخلوط را به مدت دو ساعت قبل از شامپو زدن، به سر خود بمالید.

استفاده از حنا
بسیاری از افراد رنگ قرمز تیره‌ای را که حنا به موها می‌دهد دوست ندارند، در صورتی که استفاده از حنا به جای رنگ مو، برای پیشگیری از سفیدشدن موها توصیه شده است.
برای این کار باید مقداری برگ حنا را در روغن خردل حرارت دهید.
پیش از اینکه آن را روی سرتان ماساژ دهید، اجازه دهید این روغن ترکیبی دارویی چند ساعتی بماند تا خنک شود.

انتخاب هوشمندانه شامپو
وقتی می‌خواهید شامپو بخرید، به ترکیبات آن از جمله ذرات عصاره زغال‌سنگ، آملا، شیکاکای، روی، سلینیوم و اسیدسالیسیک توجه کنید.
اینها ترکیبات ثابت شده مراقبت از مو هستند که از شوره سر که دلیل شناخته شده سفیدی مو می‌باشد و از سوی دیگر بهداشت و سلامت بیشتر سر است، جلوگیری می‌کند.

استفاده از کاری و کره برای مشکی ماندن موها

برگ‌های کاری، در اصل ادویه معطری هستند که برای مزه‌دار کردن غذاها استفاده می‌شوند.
با این وجود، این ماده محتوی موادی بیوشیمیایی است که ریشه موها را محکم کرده و شادابی پوست سر را افزایش می‌دهد.
سعی کنید در غذاهای روزانه خود بیشتر از برگ‌های کاری استفاده کنید.
همچنین می‌توانید مقداری برگ کاری له شده را با روغن نارگیل مخلوط کنید و از آن به عنوان تونیک ضد سفیدشدن مو استفاده کنید.
کراهی که از شیر خالص گاو گرفته می‌شود نیز ماده‌ای برای جلوگیری از آغاز سفید شدن موها شناخته شده است.
این یکی از دلایلی است که دانشکده پزشکی گیاهان باستانی هندوستان، که آپوریداما داشت، بر خوردن حداقل مقدار کمی کره خالص که از شیر گاو گرفته شده باشد، به عنوان دارویی برای جلوگیری از سفیدشدن موها تأکید کرده است.

استفاده از مکمل‌های طبیعی مفید برای مو
اسپیرولینا (نوعی جلبک دریایی): این ماده به دلیل دارا بودن مواد معدنی نادر و کلروفیل موجود در آن، یک نوع تونیک موی مشهور است.
پروتئین و آمینواسیدها: پروتئین و آمینواسیدهای بدن خود را با مصرف متعادل گوشت قرمز، ماهی، شیر، سبزیجات و حبوبات افزایش دهید.
آمینواسیدهایی مانند سیستین و تیروسین در بسیاری از فرآورده‌های ضد سفیدی مو یافت می‌شوند که بر اثربخشی آنها تأکید شده است.

ویتامین E: وجود این ویتامین برای مراقبت بیشتر از ایمنی پوست سر و سالم نگه‌داشتن ریشه موها ضروری است.
منابع توصیه شده این ویتامین عبارتند از جوانه‌ها، اسفناج، تخم‌مرغ، شیر، کره، آجیل‌ها و روغن‌های نباتی.

افزایش جریان خون در پوست سر
اغلب اوقات، پوست سر به دلایل وراثتی یا بالا بودن سطح استرس از کمبود جریان خون رنج می‌برد.
این مساله به منبع مواد مغذی آسیب وارد می‌کند و سبب افزایش ناگهانی تعداد موهای سفید می‌شود.

برای معانعت از این رویداد، جریان خون را در پوست سرتان با ماساژهای منظم سر خود افزایش دهید.
این عمل به عنوان یک استراتژی مفید، تأثیر بسیار خوبی دارد، به این معنا که تنش‌ها را کم کرده و به شما جهت بهترشدن جریان خون یاری می‌کند.
در صورتی که پوست سر را با روغن کنجد، روغن نارگیل، روغن خردل و روغن‌هایی از این دست ماساژ دهید، نتایج بهتری حاصل می‌شود.

ریشه‌ها برای سلامتی موهای شما

هر مویی به طور طبیعی سالم و زیباست، ولی فعالیت‌های روزمره، آلودگی‌ها، استرس‌ها و پرتوهای ماورای بنفش نور خورشید (از طریق ایجاد رادیکال‌های آزاد) موجب تخریب ساختمان مو و مخصوصا ریشه موها می‌شوند.
به این ترتیب ظاهر مو آسیب دیده و شانه کردن موها مشکل می‌شود.
برای بازگرداندن سلامت و زیبایی به موهای خود این ۱۵راهکار ساده را دنبال کنید:

■ ■ ■

رشته‌های نازک مو را با سیلیکون نجات دهید
اگرچه بسیاری از بانوان با شیوه‌های درمانی برای موهای نازک و ضعیف آشنا هستند، اما باز هم می‌بینیم که داشتن رشته‌های نازک مو یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های زنان است.

بهترین روش برای درمان نازک شدن موها استفاده از نرم‌کننده‌هایی است که حاوی سیلیکون یا دایمتیکون هستند.
سیلیکون باعث می‌شود موها ضخیم‌تر از حالت عادی شوند، از چرب شدن غیرطبیعی و بیش از حد تارهای مو جلوگیری می‌کند و در نتیجه در طول روز با ریزش موی کمتری مواجه می‌شوید.
اثرات سیلیکون حتی بعد از شست‌وشو نیز روی موها باقی خواهد ماند.

ماهی و آجیل بخورید
موادغذایی که برای بدن مفیدند، می‌توانند به تندرستی موها هم کمک زیادی کنند.
پروتئین و امگا ۳ موجود در ماهی سالمون و آجیل نقش زیادی در سلامت و شادابی موها دارند.
سبزی‌های برگ‌سبز، لوبیا و کلم نیز برای موها مفیدند.
استفاده از رژیم غذایی غیراصولی و کاهش وزن در مدت زمان بسیار کوتاه باعث کاهش مواد معدنی بدن از قبیل روی، بیوتین، پروتئین و در نهایت شکستگی و ریزش مو می‌شود.

از آب ولرم استفاده کنید
آب داغ باعث از بین رفتن ماده‌ای در پوست سر می‌شود که مسئول حفاظت از چربی طبیعی موهاست و مانند یک نرم‌کننده طبیعی عمل می‌کند، اما این به آن معنا نیست که برای جلوگیری از خشکی بیش از حد، مو آب سرد را برای شست‌وشو انتخاب کنیم.
آب ولرم بهترین گزینه برای شست‌وشو و ماساژ مو است.
ماساژ مو با آب ولرم و کمی شامپو بهترین راه برای حفظ درخشندگی و استحکام آن است.

ترمیم آسیب ریشه‌ها با پروتئین
آرایش مداوم مو و استفاده از رنگ موهای مختلف باعث آسیب دیدن لایه خارجی مو (کوتیکول) می‌شود.
نتیجه این آسیب‌ها همان به قول معروف «موخوره» خردمان است که هر لحظه اوضاع موها را وخیم‌تر می‌کند، اما نگران نباشید.
خوشبختانه محصولات بسیار زیادی هستند که می‌توانند به راحتی از این آسیب‌ها جلوگیری کنند.
از این به بعد به دنبال نرم‌کننده‌هایی باشید که حاوی پروتئین هستند.
پروتئین موجود در نرم‌کننده‌ها به مرور زمان به ساقه مو نفوذ کرده و باعث ترمیم موهای آسیب دیده می‌شود.

پریشتی مو
پریشتی موی هر فردی به زن‌های موجود در بدن فرد و همچنین روش‌های آرایشی و بهداشتی انتخاب‌شده برای مو بستگی دارد.
افرادی که به‌طور طبیعی دارای موهای قرمز رنگ هستند غالباً موی کم‌پشت‌تری نسبت به سایر افراد دارند.
موهای بلوند یا اینکه بسیار نازک هستند اما پریشتی چشمگیری دارند.
با این حال باز هم نیازی نیست که نگران رنگ موهایتان باشید.
شما به راحتی می‌توانید بدون

آنچه که به دهن می‌گذاری سلامت موهایتان را تضمین می‌کند، نه محصولات بهداشتی موا

ظاهر پرپشت و برق و ریشه سالم موها مدیون تغذیه خوب صاحبش است و موهای ضعیف، نازک و کدر، تغذیه ضعیف را نشان می‌دهد.
از وقتی که مو جوانه می‌زند شروع به رشد می‌کند نیاز به مراقبت دارد.
بهبود تغذیه تنها راه برای رسیدن به مویی سالم است که هم قوی و مستحکم است و هم ظاهر زیبایی دارد.
میانگین رشد موی یک فرد ۳/۸-۱/۳ سانتی‌متر در ماه است.
این به‌این معانست که فقط شش ماه طول می‌کشد تا شما تأثیر مثبت تغذیه درست را روی موهایتان ببینید.
در ضمن تغذیه مناسب نه تنها روی سلامت موهایتان اثر می‌گذارد بلکه روی سلامت جسمی‌تان نیز اثر دارد در حالی‌که این تأثیر را می‌توانید همان زمان روی سلامت خود ببینید.

متن زیر در مورد شش ماده مغذی است که موهایتان برای سالم ماندن باید از آنها تغذیه کنند.

پروتئین
موهایتان نازک شده است و رشد کمی دارد.
مو در واقع از کراتین تشکیل شده که خود شامل

صدها پروتئین است.
اگر رژیمی که به مقدار کافی پروتئین دارد را رعایت نکنید، موهایتان کندتر رشد می‌کند و تار آن نازک‌تر می‌شود.
پس می‌توان نتیجه گرفت که موی سالم به وعده اصلی غذایی شما بستگی دارد.
پروتئین حیوانی موجود در گوشت، تخم مرغ و لبنیات، تمام آمینو اسیدهای مورد نیاز بدن که خود قادر به ساختن آن نیست را داراست و به همین دلیل این نوع پروتئین، به پروتئین کامل معروف است.
پروتئین‌هایی که کامل نیستند در غلات، حبوبات، مغزها و دانه‌ها یافت می‌شوند.
خوببختانه ترکیب پروتئین‌های غیر کامل با هم آمینو اسید مورد نیاز یک وعده شما را تأمین می‌کند در اینجا چند نمونه از ترکیب دو نوع پروتئین غیر کامل را می‌خوانید که با یک پروتئین کامل برابری می‌کنند.

غلات + لبنیات= ماست و برشوتک - جو دو سر و شیر غلات +حبوبات= برنج و لوبیا-کره بادام زمینی و نان جو سیاه

۱۵ نسخه برای سلامتی موهای شما

این توصیه‌ها را جدی بگیرید

ترجمه: علی پیرا



اینکه دغدغه رنگ موهایتان را داشته باشید، همیشه از داشتن موهای پرپشت لذت ببرید.
بدانان نرود که بعد از شست‌وشوی مو با لوسیون‌ها و نرم‌کننده‌های مناسب حتما ریشه مو و پوست سر را به صورت طبیعی کاملاً خشک کنید و اگر در مواقع ضروری از سشوار یا اتوی مو استفاده می‌کنید حتما از گرمای بسیار کم استفاده کنید و به موها فرصت دهید تا روند طبیعی رشد خود را ادامه دهند.

با چربی و شوره سر چه کنیم؟

کسانی که پوست‌شان تمایل به چربی دارد و موهایشان نیز چرب است، بیشتر از دیگران مبتلا به عارضه شوره سر می‌شوند.
برخلاف تصورات نادرست، خشکی پوست سر مانع بروز شوره می‌شود، در حالی‌که چرب شدن آن به راحتی منجر به پیدایش شوره در لایه‌ای موها می‌شود.
موهایتان شوره دارد، باید از فاصله انداختن بین شامپو زدن موها خودداری کنید.
افرادی که دچار شوره سر می‌شوند، می‌توانند هر روز موهایشان را شامپو زده و چندین دقیقه به آرامی پوست سرشان را ماساژ دهند.
ضمناً افرادی که موهایشان چرب است و شوره دارد، باید موهای چرب‌شان را درمان کنند.
اگر روش‌های پیشگیرانه موثر نبوده‌ند، باید از شامپوهای مخصوص کمک بگیرید:

■ **تیمیم آسیب ریشه‌ها با پروتئین**
آرایش مداوم مو و استفاده از رنگ موهای مختلف باعث آسیب دیدن لایه خارجی مو (کوتیکول) می‌شود.
نتیجه این آسیب‌ها همان به قول معروف «موخوره» خردمان است که هر لحظه اوضاع موها را وخیم‌تر می‌کند، اما نگران نباشید.
خوشبختانه محصولات بسیار زیادی هستند که می‌توانند به راحتی از این آسیب‌ها جلوگیری کنند.
از این به بعد به دنبال نرم‌کننده‌هایی باشید که حاوی پروتئین هستند.
پروتئین موجود در نرم‌کننده‌ها به مرور زمان به ساقه مو نفوذ کرده و باعث ترمیم موهای آسیب دیده می‌شود.

۶ ماده غذایی مفید برای موهای شما

حبوبات+ لبنیات=لوبیا و پنیر
دانه‌ها=غلات=نان کنجدی
دانه‌ها+لبنیات=تخم آفتاب گردان و پنیر
امگا۳
اگر به «گزاما» یا «پزوریاس» مبتلا هستید.
پیروزی از رژیمی که غنی از امگا۳ (اسید چرب مفید) باشد، موهای خشک و ضعیف را زنده و مرطوب می‌کند.
کمبود امگا۳ احتمال ابتلا به شوره‌های خشک و چسبناک، اکزما و پوزوریاس را زیاد می‌کند.
بهترین منبع امگا۳ ماهی‌های چرب، دانه کتان و انواع مغزهاست.

شامه‌ماهی، بیشترین میزان امگا۳ را در یک وعده غذایی دارد و بعد از آن ماهی ماکارل (مثل شیرماهی)، ماهی سالمون، ماهی قزل‌آلا و ماهی تن بیشترین میزان امگا۳ را دارند.
یک چهارم یک فنجان دانه کتان، هفت گرم امگا۳ دارد.
اما جویدن این مقدار دانه مسلمان آسان نیست.
بهترین کار جایگزین کردن روغن دانه کتان به جای دانه آن است.
یک قاشق‌چای خوری روغن دانه کتان دارای ۲/۵ گرم امگا۳ است.
روغن را می‌توانید به سرکه مصرفی‌تان اضافه کنید و همراه سالادنان میل کنید.
سویا و گردو هم مقدار قابل توجهی امگا۳ دارند که می‌توانید به‌عنوان میان وعده از آنها استفاده کنید.

آهن
اگر موهایتان مشتمشت می‌ریزد.
آهن، خون‌ساز است و نقش مهمی در اکسیژن‌رسانی سلول‌های بدن از جمله موها دارد.
اگر آهن موجود در رژیم غذایی‌تان کم باشد به آنمی (کم خونی مزمن) مبتلا خواهید شد که یکی از عوارض آن ریزش مو است.
آهن موجود در گوشت حیوانات راحت‌تر از آهن

سلامت

نسخه برای سلامتی موهای شما

این توصیه‌ها را جدی بگیرید

ترجمه: علی پیرا

منجر به ریزش مو شود.
اضافه کردن مصنوعات تزئینی در درازمدت می‌تواند احتمال صدمه دیدن موها را افزایش دهد.
متخصص توصیه می‌کنند هرگز موهای خیس را محکم نبندید تا فولیکول موجود در رشته‌های آن آسیبی نبیند.

از میان بردن شکستگی موها در زمستان
رطوبت می‌تواند به موها به‌ویژه موهای مجعد صدمه بزند.
این گونه موها در زمستان الکتریسته ساکن تولید می‌کنند و آرامش و آسایش را از میان می‌برند.
برای حل این مشکل می‌توان از شامپوهای حاوی PH متعادل استفاده کرد که می‌توانند الکتریسیسته ساکن را از بین ببرند.

عدم تغییر مداوم و شدید رنگ موها
افرادی که موهای تیره دارند، همیشه می‌خواهند که رنگ موهای خود را روشن کنند و افرادی هم که رنگ موهایشان روشن است، همیشه به دنبال تیره کردن آن هستند.
اما این افراد باید بدانند رنگ کردن بی‌درپی مو، باعث آسیب دیدن ریشه آن می‌شود.
متخصص پوست توصیه می‌کنند که برای تغییر رنگ مو از رنگ‌های طبیعی استفاده کنید.
استفاده از رنگ‌های گوناگون می‌تواند به موها صدمه بزند اما سلامتی انسان را به‌خطر نمی‌اندازد.
متخصص انجمن سرطان آمریکا معتقدند رنگ‌های شیمیایی مو نمی‌توانند عامل ایجاد سرطان در بدن انسان باشند.
اما نگرانی محققان و پزشکان از تأثیر مخرب رنگ‌های نیمه‌دایم و دایمی اکسیداتیو قهوه‌ای یا سیاه‌رنگ است.
پزشکان معتقدند باید از رنگ‌های طبیعی مانند حنا استفاده کرد.

اجازه دهید موهایتان کمی نفس بکشد
اگر موهایتان را با حوله خشک می‌کنید، احتمال از دست دادن آنها را افزایش می‌دهید.
گرمای می‌تواند به موها آسیب برساند.
هرچند لحظه یکبار حوله را از سرتان بردارید و به موها استراحت دهید تا تنفس کنند.

پیش از ورود به استخر موهایتان را بشویید
دوش گرفتن و شست‌وشوی مو قبل از ورود به استخر می‌تواند از آسیب دیدن موها توسط کلر بکاهد.
اگر موهایتان را پیش از ورود به استخر بشویید رشته‌های مو از آب اشباع می‌شوند و کلر را جذب نمی‌کنند، بنابراین میزان آسیب موها بسیار کم می‌شود.
برای شست‌وشوی مو از شامپوهایی استفاده کنید که pH متعادلی داشته باشند.

موهایتان را کوتاه کنید
برای اینکه مو روزهای آرامی را تجربه کند بهترین کار این است که هیچ کاری نکنید.
آرایش بیش از حد موهای بلند، صاف کردن و استفاده مداوم از رنگ مو به ساقه مو آسیب می‌رساند.
گاهی حتی یک خشک کردن سداه مو با حوله نیز باعث بالا رفتن حساسیت ریشه‌ها می‌شود.
اگر موهای آسیب‌دیده دارید، آرایش موها را بری مدتی کنار بگذارید و کمی موهایتان را کوتاه کنید، در این حالت بلند شدن دوباره مو آسیب‌های قبلی را جبران می‌کند.
علاوه بر اینکه جنس مو نیز از حالت اولیه آن بهتر می‌شود.

■ دانشمندان اعلام کرده‌اند شانه کردن مو علت ریزش مو نیست.
متخصص معتقدند در هر فرد روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو به‌طور طبیعی می‌ریزد.
آنها توصیه می‌کنند موهای خیس را شانه نزنید و از شانه‌هایی استفاده کنید که سوزن‌هایشان به موها آسیب نرسانند.
از مدل‌هایی که به موها آسیب می‌رساند، دوری کنید
دم‌اسبی کردن موها با استفاده از کش‌های محکم صدمه زیادی به ریشه مو می‌زند.
کشیدن موها می‌تواند

■ اگر ریزش موهایتان مربوط به کمبود بیوتین باشد، قطعاً با مصرف ویتامین مشکل‌تان حل می‌شود.
فرق فولات و اسید فولیک: هر دوی اینها یک کار انجام می‌دهند، اما فرق آنها این است که فولات در مواد غذایی یافت می‌شود، اما اسید فولیک ساخته دست بشر است و در مکمل‌های غذایی و مولتی ویتامین‌ها وجود دارد.

منابع غنی گروه ویتامین ب:
-فولات: آوآدکو، مارچوبه، آرتیشو، چغندر، پرتقال، بروکلی، بروکسل، جوانه‌ها، اسفناج، نخود فرنگی، سویا، نخود، عدس و بوقلمون
-بیوتین: گل کلم، هویج، موز، غلات، مخمر، آرد سویا، جگر و ماهی سالمون
-ب۶: پوست سیب زمینی سفید، نخود، موز، عدس، گوشت گاو، مرغ و ماهی سالمون
-ب۱۲: گوشت گاو، گوشت گوسفند، جگر، زرده تخم مرغ، پنیر

روی و مس
اگر روی شانه‌هایتان از شوره زیاد سفید می‌شود و رنگ موهایتان در حال سفید شدن است.

هر دوی این مواد معدنی برای سلامت مو ضروری هستند

بدن ما به فلز روی، برای رشد و ترمیم بافت‌ها نیاز دارد و کمبود آن می‌تواند به ریزش مو منجر شود.
مواد غذایی غنی از روی: پروتئین‌های حیوانی، بادام زمینی، تخم کدو، نخود و گندم
مواد غذایی غنی از مس: جگر، آوآدکو، موز، سیب، حبوبات، قارچ، مغزها، دانه‌ها، سیب‌زمینی، آلو سیاه، ترچه، سویا و غلات سبوس‌دار.

ویتامین ب کمپلکس
اگر موهایتان ریزش دارد و رشد آن کم و ساقه‌اش ضعیف و شکننده شده است.
ویتامین‌های گروه ب از جمله فولات، بیوتین و ویتامین‌های ب۶ و ب۱۲ برای رشد موها بسیار ضروری هستند.
کمبود ویتامین‌های گروه ب باعث ریزش، رشد کم و ضعیف و شکننده شدن موهایتان می‌شود.

سلامت باشید

۱۰ دلیل برای آنکه چای بنوشید

ترجمه: علیرضا سردشتی

■ به تازگی پژوهشی توسط دانشمندان استرالیایی انجام شده که بیانگر ارتباط کاهش نسبتاً قابل توجه فشار خون با نوشیدن چای سیاه بوده است، به همین دلیل ما بر آن شدیم تا سایر فواید نوشیدن چای را گردآوری کنیم.
۱- چای سبز خواص ضدسرطانی دارد.
پژوهش‌های متفاوت نشان داده شده است که کاتچین، ماده‌ای که در چای سبز یافت می‌شود و EGCg نام دارد، با رشد سرطان مرتبط است.
این ماده می‌تواند در کاهش دادن سرطان‌هایی همچون مثانه، روده بزرگ، مری، لوزالمعده، معده و شکم مفید باشد.

۲- مصرف چای سبز سبب پایین آمدن خطر بیماری انسداد شریان‌ها می‌شود.
در مطالعاتی که راپنی‌ها انجام داده‌اند، محققان دریافته‌اند که هرچه بیشتر چای سبز بنوشید، شانس شما در مبتلا شدن به بیماری گرفتگی رگ‌ها کمتر می‌شود.

۳- چای سبز قادر است خطر لخته شدن خون و

سکته‌ها را کاهش دهد.
دکتر جانی بوون در کتاب «۱۵۰

خوراکی سالم این سیاره» می‌گوید: «چای سبز ماده‌ای

به نام فیبریونژن را که می‌تواند باعث لخته شدن خون و

سکته‌ها شود، در بدن پایین می‌آورد.»

۴- چای سیاه می‌تواند به کاهش استرس‌ها و اضطراب‌ها در زندگی روزمره کمک کند.
سال ۲۰۱۰ دانشگاه UCL مطالعاتی انجام داد مبنی بر اینکه کسانی که یک فنجان چای سبز می‌نوشند، در مقایسه با کسانی که سایر نوشیدنی‌های آرامش‌بخش را می‌نوشند، رذوتر می‌توانند بر استرس خود غلبه کنند.

۵- نوشیدن چای سبز در حد متعادل، خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان را کاهش می‌دهد.

۶- انواع چای‌ها و دمنوش‌های بدون کافئین و چای‌های گیاهی می‌توانند بیماری‌های متولولیکی یا بیماری‌های مربوط به سوخت و ساز بدن را کاهش داده و درمان کنند.

۷- دمنوش‌ها و چای‌هائی‌بوش (نوعی گیاه دارویی که طعم و بوی عسل دارد) می‌توانند احتمال سرطان پوست را از بین ببرند.
در یک پژوهش در آزمایشگاه، مصرف دمنوش‌ها و هائی‌بوش، مانع ایجاد سرطان پوست در موش‌ها شده است و ما امیدواریم در آینده این مواد روی انسان‌ها نیز همین تأثیرات را داشته باشند.
در واقع به نظر می‌رسد که این خاصیت آنها در مورد انسان‌ها هم صادق باشد.

۸- چای سیاه و سبیز و برخی دمنوش‌ها خاصیت ضدبیری دارند.
با مطالعه روی بلدرچین دریافته‌اند که دمنوش‌های گیاهی به توانایی تخمگذاری آنها در طولانی مدت کمک می‌کند.
از آنجایی که پرندگان حیوانات پیشنهاد شده برای تحقیقات ضدبیری بودند، انتظار می‌رود که دمنوش‌ها به همین میزان برای انسان‌ها نیز مفیدباشند.

۹- چای سیاه در مقایسه با چای سبز دارای محافظت

بیشتری بر ضد ترکیبات استرس است.

۱۰- چای‌های گیاهی (هم چای سیاه و هم سبز) نشان داده‌اند که محافظت بسیار بالایی بر باروری مردان بر ضد ترکیبات استرس دارند.
در مطالعاتی که مکمل‌های ترکیبات استرس ساخته‌شده از چای سبز آزمایش شدند نشان داده شد که چای قرمز، چای سبز، چای سبزی و به طور کلی عصاره انواع دمنوش‌ها سلامت اسپرم را بیشتر حفظ می‌کنند.

نکاتی برای درست نشستن و راه رفتن

■ **به خودتان نگاهی بیندازید:** می‌توانید جلو آینه بایستید یا از دوستان‌تان بخواهید از شما عکسی از پهلو بیندازد.
اما برای اینکه بهتر با واقعیت روبه‌رو شوید، وقتی در خیابان از کنار یک مغازه گذر می‌کنید، نگاهی به تصویر خود در شیشه مغازه کنید.
اگر با یک آدم شل و وارفته روبه‌رو شدید، این دستور را امتحان کنید: چانه و عضلات شکم خود را به داخل بدهید و ستون فقرات‌تان را راست کنید؛ طوری‌که انگار می‌خواهید یک سانتی‌متر بلندتر باشید.
بهترین وضعیت ایستادن و نشستن حالتی است که بتوان یک خط فرضی یربک را تصور کرد که از یک گوش می‌گذرد و به ترتیب به شانه، باسن، زانو و فوکر پا می‌رسد.
اما یادتان باشد، برای اینکه بتوانید این سیستم را حفظ کنید باید آن را دائماً در ذهن خود متصور شوید تا هر لحظه خود را اصلاح کنید.

صاف بنشینید: اگر پشت میز کار می‌کنید، به صندلی تکیه دهید.
کف دو پای خود را روی زمین بگذارید، طوری‌که زانو‌ها در امتداد بدن قرار گیرند.
سرتان باید قائم باشد و چشم‌هایتان کمی به سمت پایین متمرکز شود، به این معنا که صفحه مانیتور خیلی بالا یا پایین‌تر قرار نگیرد.
در مورد کفش‌های خود تجدیدنظر کنید: درست است که کفش پاشنه بلند خیلی زیباست اما پایی که سر شما می‌آورد، اصلاً خوشایند نیست.
همین‌طور کفش‌های عروسکی و صندل که به ایستادگی و بلند شدن شما از سطح زمین کمکی نمی‌کنند.
کفش‌های جدیدی هم در بازار وجود دارد که شما را مجبور می‌کند راست‌تر بایستید اما برخی فینزرتاپ‌ها و ارتوپدها نگرانی‌هایی را در مورد استفاده طولانی مدت از این کفش‌ها و تأثیرات آنها روی مفاصل و رباط‌ها را از کرده‌اند.
بهترین کفش برای استفاده روزمره کفش‌هایی هستند که کمی لژ داشته باشند، جلوشان پهن باشد و قوس کف پا را پر کنند.

کلاس‌های ورزشی را فراموش نکنید: انجام ورزش‌هایی مثل یوگا و تای‌چی به‌طور حتما به بهتر شدن حالت نشستن و ایستادن ما کمک می‌کند.
هر کدام از این ورزش‌ها به خوبی خود برای شما منفعت دارند.
می‌توانید هر دو را امتحان کنید و ببینید کدام یک برای شما بهتر است.