

دلیل حجم نگرفتن و استپ عضلات با وجود ورزش



استپ عضلات یکی از معضلات آقایان علاقه‌مند به عضله‌سازی است. اولین قدم برای رفع‌این مشکل، آگاهی از دلایل حجم نگرفتن عضلات و جلوگیری از آن‌هاست. به گزارش نمناک، خیلی‌ای از آقایان دوست دارند که عضله‌سازی انجام دهند، زیرا ظاهرشان به شدت تغییر کرده و اعتماد به‌نفس درونی آن‌ها افزایش پیدا می‌کند؛ اما گاهی اوقات با وجوداین که ورزش بدن‌سازی را انجام می‌دهند؛ باز هم آن طور که می‌خواهند عضله سازی در آن‌ها اتفاق نمی‌افتد.این موضوع دلایل متعددی دارد که دراین قسمت از نمناک راجع به آن‌ها صحبت خواهیم کرد.

به اندازه کافی پر قدرت ترین نمی کنید

برای این که عضلات شما پرورش داده شود و رشد کند، باید یاد بگیرید که خیلی جدی تمرین کنید. باید به اندازه کافی روی توانایی خود کار کنید و از خودتان قدرت به خرج دهید.

بیش از حد تلاش می کنید

بعضی از افراد برای این که به نتیجه مناسب برسند، بیش از حد تلاش می‌کنند و شاید زیاده روی داشته باشند.

انجام‌این کار باعث می‌شود که نتیجه عکس بگیرند و دچار تمرین زدگی شوند؛ پس هرگز نباید زیاده‌روی کنید.

از یک عضله خیلی زیاد یا خیلی کم کار می کنید
باید دقت کنید که از همه عضلات خود کم‌بگیرید. اگر بخواهید فقط از یک عضله کار بکشید و اصلاً عضله یا را به کار نگیرید، در رشد دیگر عضلات اختلال ایجاد خواهید کرد.

خیلی زیاد تمرین‌ها را عوض می کنید

درست است که باید چند وقت یک بار به عضلات خود شوک بدهید و تمرین‌ها را عوض کنید؛ اما اگر مدام بخواهیداین کار را انجام دهید، نتیجه خوبی نخواهید گرفت.

روی قدرت قسمتی اشتباه تمرکز می کنید

خیلی از افراد برای مثال زمانی که تمرینات مربوط به کمر انجام می‌دهند، باز هم روی قدرت دست تمرکز می‌کنند که انجام‌این کار کاملاً غلط است. تمرکز و سنگینی باید روی عضله‌ای باشد که در حال تمرین آن هستید.

به اندازه کافی تمرین نمی کنید

باید یاد بگیرید که ست‌های تمرینی خود را همان طور که مشخص شده انجام دهید و آن را کم و زیاد نکنید، در غیر این صورت رشد عضلانی نخواهید داشت.

به حدّ کافی غذا نمی خورید

باید کالری خود را بشمارید. به اندازه کافی غذا به بدن‌تان برسانید و همیشه هدف مشخصی را در رژیم غذایی خود دنبال کنید.

به تنهایی تمرین می کنید

تنهایی تمرین کردن، مخصوصاً در بدن‌سازی اشتباه است و انگیزه شما را از بین می‌برد و باعث می‌شود که بعد از مدتی دیگر انگیزه برای پرورش عضلات خود نداشته باشید و به هدف‌تان نرسید.

این صیفی سلامت قلب شما

را تا ۱۰۰ سال تضمین می کند



صد آنلاین : مصرف گوجه با توجه به محتوای فیبری، کولین، ویتامین «ت» و پتاسیم آن، برای قلب شما بسیار خوب است. تثبیت مقدار بالای پتاسیم نسبت به مقدار سدیم یک مانع کلیدی برای جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی است. محتوای فیبری این گیاه سطح هموستیزشن را در خون تنظیم می‌کند. وجود زیاد این ماده می‌تواند منجر به ریسک‌های بالاتری از حملات و سکت‌های قلبی شود. مصرف منظم گوجه به کاهش تری گلیسیرید و کلسترول بد در بدن کمک کرده و در نتیجه ما را در مقابل بیماری‌های قلبی عروقی مصون می‌دارد.

با این میوه از مشکلات کبدی فرار

کنید



صد آنلاین: اسید سیتریک موجود در لیمو ترش موجب افزایش تولید صفرا در کبد می‌شود و از این طریق می‌تواند به سم زدایی از سموم بدن کمک کند. از دیگر خواص لیمو ترش این است که لیمو ترش منبجی غنی از ویتامین C بوده که به شکستن لکنت در کبد کمک می‌کند. یکی از موادی که می‌تواند از کبد محافظت کرده و به حفظ سلامت کبد کمک کند، هسپریدین است و لیمو ترش حاوی هسپریدین است، از همین رو متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای بهره‌مندی از این خواص لیمو ترش، لیمو ترش را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

هر یک از ویتامین‌ها برای تأثیرگذاری بهتر، باید در زمان خاصی

مصرف شوند اما مصرف هم‌زمان برخی از آن‌ها می‌تواند باعث عوارض و اختلال دارویی شود.

به گزارش نمناک، شما باید روزانه مقدار زیادی ویتامین مصرف کنید. شاید فکر کنید برای دریافت ویتامین و مواد معدنی غذا کافیست اما گاهی اوقات مکمل‌های ویتامین می‌توانند به ما در پر کردن کمبودهای موجود در رژیم غذایی کمک کنند.

البته بسیاری از افراد هنگام استفاده از مکمل‌ها سردرگم می‌شوند و از طرفی هم سطح جذب بدن می‌تواند به مکمل‌هایی که با هم مصرف می‌کنید، بستگی داشته باشد و علاوه بر این منجر به تداخلات نامطلوبی شود که می‌تواند برای سلامتی مضر باشد، به همین دلیل در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک ترکیب ویتامین‌هایی که نباید با هم مصرف کنید را معرفی خواهیم کرد:

منیزیم و کلسیم یا مولتی ویتامین

بسیاری از افراد دوست دارند منیزیم را شب مصرف کنند، زیرا می‌تواند باعث آرامش و شل شدن عضلات‌شان شود؛ اما اگر منیزیم مصرف می‌کنید، نباید آن را هم‌زمان با مولتی ویتامین‌تان مصرف کنید، زیرا ممکن است در جذب مواد معدنی جزئی موجود در مولتی ویتامین مثل آهن و روی اختلال ایجاد کند.

علاوه براین، از مصرف هم‌زمان کلسیم، منیزیم یا روی خودداری کنید، زیرا این‌ها برای جذب با هم رقابت می‌کنند. البته مصرف کلسیم و منیزیم به جلوگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند اما برای به حداکثر رساندن فواید، باید آن‌ها را با فاصله دو ساعت از هم مصرف کنید.

قرص و مکمل‌هایی که نباید هم‌زمان بخوریم

ویتامین‌های D، E و K با مصرف هم‌زمان سایر ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین E و ویتامین D کاهش یابد. ساعت مصرف‌شان را هم جدا کنید تا جذب به حداکثر برسد. خوشبختانه، هیچ عارضه جانبی مضرى وجود ندارد، اما با این حال مصرف آن‌ها با هم آن‌طور که باید تأثیر ندارد؛ چرا که توانایی بدن برای جذب ویتامین‌ها در صورت مصرف هم‌زمان کاهش می‌یابد.

روغن ماهی و جینکو بیلوبا

با این که مکمل‌های روغن ماهی امگا ۳ برای سلامت قلب عالی هستند و جینکو بیلوبا می‌تواند برای کمک به اختلالات شناختی مفید باشد؛ اما هر دو پتانسیل رقیق کنندگی خون را دارند و مصرف هر دو با هم می‌تواند خطر خون‌ریزی غیر قابل کنترل یا ناتوانی در لخته کردن را افزایش دهد.

آهن و چای سبز

با این که چای سبز یک مکمل نیست، اما یک نوشیدنی خوشمزه حاوی آنتی‌اکسیدان است که بسیاری از ما به دلیل مزایایی که برای سلامتی دارد از آن استفاده می‌کنیم. متأسفانه مصرف مکمل‌های آهن همراه با چای سبز ترکیب خوبی نیست. چای سبز در واقع اگر به مقدار زیاد و برای مدت طولانی مصرف شود، می‌تواند باعث کمبود آهن شود. از سوی دیگر، آهن می‌تواند اثر بخشی چای سبز را هم کم کند.

راه حل این است در روزهایی که مکمل آهن‌تان را مصرف می‌کنید؛ چای سبز را حذف کنید و کلاً هم مصرف هفتگی‌تان را کاهش دهید.

این علائم یعنی سگته مغزی کرده‌اید و نمی‌دانید

۴- بی‌حسی
بعد از اینکه از خواب بیدار شدید غیرمعمول نیست که یک یاد و اندام خواب رفته شده باشد که به عنوان عصب فشرده شناخته می‌شود اما اگر تجربه بی‌حسی یا ضعف طولانی مدت را در یک طرف بدن دارید و می‌خواهید از زیاد شدن آن جلوگیری کنید سعی کنید هم‌زمان دست خود را بالا ببرید، اگر یک دست بیفتد ممکن است علام سگته را داشته باشید.

۵- مشکلات بینایی
خستگی باعث اختلال در بینایی می‌شود، همچنین کهولت سن و زدن عینک یکی از مشکلات در بینایی است اما این ضعف بینایی اگر با مشکلات دیداری مثل گیجی، دوبینی، از بین رفتن نور چشم همراه شود نشانه سگته مغزی است. این اختلال یا نام amaurosis fugax نیز شناخته می‌شود که در آن بینایی فرد در یک یا دو چشم به طور ناگهانی از بین رفته یا مختل می‌شود. این اتفاق ممکن است برای چند ثانیه یا دقیقه طول بکشد و از بین برود.

علائم سگته خفیف چیست؟
شایع‌ترین علائم سگته خفیف عبارتند از:

دربازتری یا ضعف عضلات مربوط به صحبت کردن گیجی

مشکلات تعادلی

مور مور شدن

کاهش سطح هوشیاری

سرگیجه

بهوش شدن

حس غیرطبیعی چشایی و بویایی

ضعف یا بی‌حسی در یک سمت از بدن یا صورت

زمان بروز علائم سگته مغزی چه باید کرد؟

علائم سگته مغزی را نادیده نگیرید و معطل نکنید. هر یک دقیقه حیاتی است، پس فوراً خودتان را به پزشک برسانید. اگر بیش از چند دقیقه یکی یا چند تا از علائم سگته مغزی را داشتید، به اورژانس (۱۱۵) زنگ بزنید.



مرتبط با سگته همراه باشد.

افرادی که دچار حمله گذرا ایسکمیک می‌شوند، ممکن است به طور موقت قادر به صحبت کردن نباشند یا نتوانند به درستی کلمات را بیان کنند. از دیگر مشکلات تکلم و صحبت کردن، مشکل در درک و فهمیدن صحبت دیگران است. مشکل در صحبت کردن نشان می‌دهد که انسداد در عروق نیکره غالب مغز اتفاق افتاده است.

۳- خستگی ناگهانی

نقص‌های شناختی ناگهانی در جمله پرسرعت امروزی رایج است، ساعات‌های زیادی را کار می‌کنیم و حتی زمانی که مسافرت می‌رویم مسئولیت‌های بیشتری را در عهده داریم؛ خستگی موجب زایش مشکلات فکری می‌شود، با این حال اختلال شناختی آشکارا قابل توجه است. دکتر برینگتون اضافه می‌کند در این شرایط و افزایش موج خستگی ممکن است هر بار به کلمه‌هایی که فراموش کرده‌اید و می‌خواهید بگویند فکر کنید اما خیلی طول نمی‌کشد که نمی‌توانید فکر کنید تا چیزی بگویند و همان کلمات را به زبان بیابرد.

به گزارش کارگر آنلاین، اگر خستگی‌تان غیر طبیعی است و یا بی‌حسی دارید حتماً به پزشک مراجعه کنید، بی‌حسی و خستگی ناگهانی دو نمونه از اولین علائم سگته مغزی در زنان و مردان می‌باشد.

انواع سگته مغزی

سگته مغزی ایسکمیک

این نوع سگته زمانی رخ می‌دهد که سرخرگی که خون را به مغز می‌رساند، بسته شود. بسته شدن رگ خونی عطل گوناگونی مانند رسوب چربی‌ها در شریان‌ها (آترواسکلروز)، بی‌نظمی ضربان قلب و ایجاد یک لخته خون دارد.

سگته مغزی هموزانیک

این نوع سگته زمانی رخ می‌دهد که یک رگ خونی در مغز پاره شود و باعث خون‌ریزی در مغز شود.

حمله ایسکمیک گذرا

گرفتگی رگ خونی باعث می‌شود یک سگته مغزی ناقص رخ دهد. این حمله ایسکمیک گذرا باعث آسیب دائمی مغز نمی‌شود اما علائمی را ایجاد می‌کند که چند دقیقه و یا حتی چند ساعت طول می‌کشند، پس نباید از این حالت چشم پوشی کنید. با دانستن علائم سگته خفیف درمان را هرچه سریع‌تر شروع کنید زیرا از هر سه نفری که دچار سگته خفیف می‌شوند تقریباً ۱ نفر مغزی را تجربه می‌کند.

اولین علائم سگته مغزی در زنان و مردان

نشانه‌هایی که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود اولین علائم سگته مغزی است که احتمالاً فرد آن‌ها را نادیده می‌گیرد یا با مشکل جسمی دیگر اشتباه‌ها مرتبط می‌سازد.

۱- سردردی شبیه سردرد میگرن

رالف، پروفیسور مغز و اعصاب دانشگاه میامی می‌گوید: سردردهای میگرنی می‌تواند زمینه ساز سگته مغزی باشد چون همان نشانه‌های اعصاب را دارد به همین منظور به افراد مبتلا می‌گویم این بیماری را مثل سگته مغزی جدی گرفته و درمان کنید.

نشانه‌های میگرن

فواید سیر کهنه بر اسلامنه

سیر کهنه می‌تواند سیستم ایمنی را تا حدی تقویت کند. شواهدی علمی مبنی براین وجود ندارد که سیر بتواند جلوی سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی را بگیرد اما می‌تواند طول مدت این بیماری‌ها را کاهش دهد. ضمناً، سیر کهنه دارای فواید دیگری برای سلامتی نیز هست.

مرد و زن را به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه روزانه ۲٫۵۶ گرم عصاره سیر کهنه به صورت مکمل مصرف کرد و به گروه دیگر نیز دارونما داده شد.

هیچ‌کدام از گروه‌ها نمی‌دانستند چه چیزی مصرف می‌کنند. نتایج: بعد از ۹۰ روز، محققان به دنبال تغییراتی در فعالیت سیستم ایمنی گشتند و اینکه آیا تفاوتی بین این دو گروه وجود دارد یا نه. گروهی که عصاره سیر مصرف کرده بودند، فعالیت سلول‌های ایمنی آن‌ها تقویت شده بود که نتیجه آن محافظت از فرد در برابر سرماخوردگی و عفونت‌های سیستم تنفسی فوقانی بوده است. اما تعداد افراد در هر دو گروه که دچار سرماخوردگی یا عفونت تنفسی شده بودند، یکسان بوده است. ضمناً آن‌هایی که عصاره سیر مصرف کرده بودند، علائم سیر کهنه نیز تقویت شدند.

کمتر سرفه و عطسه کردن و دو سه روز کمتر علائم داشتن خوب نیست؟ احتمالاً ارزش این را دارد که سیر کهنه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، خصوصاً طی سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی. دیگر پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند سیر دارای فعالیت مثبت در برابر باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و قارچ‌هاست.

دیگر فواید سیر کهنه برای سلامتی

در صورتی که دیابت دارید، سیر کهنه می‌تواند انتخاب خوبی برای شما باشد. مطالعه‌ای دریافت سیر کهنه جلوی محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGES) را که ترکیباتی مضر بوده و در بافت‌ها و رگ‌های خونی افراد دیابتی تشکیل می‌شوند می‌گیرد. افراد مبتلا به دیابت، قند خون بالایی دارند و به همین دلیل، گلوکز بیشتری در جریان خونشان در گردش است و به پروتئین‌ها و اجزای می‌چسبد که مضر است. وقتی گلوکز با این پروتئین‌ها جفت می‌شود، AGES تشکیل می‌دهد که پروتئین‌های آسیب دیده بوده و عامل عوارضی برای دیابتی‌ها هستند. مثلاً رتینوپاتی دیابتی. همان‌طور که گفته شد، مطالعات نشان می‌دهند سیر کهنه می‌تواند کلسترول تام و کلسترول بد (LDL) را پایین بیآورد. کلسترول نوعی کلسترول است

خواب در این وقت مرگ را به شما هدیه می‌دهد



خواب مناسب خوابی است که در زمان مناسب هم باشد که مکرراً تأکید می‌شود که شب‌ها بخوابید و اگر در روز می‌خواهید خوابی روز را کم کنید. خوابیدن در ساعاتی از روز باعث حملات قلبی و تشنج و حتی مرگ می‌شود. پس بهتر است این مقاله را بخوانید و بعد از این برنامه خواب خود را منظم کنید.

بسه گزارش صدآنلاین، خواب یک سوم از زندگی هر فرد را تشکیل داده که در صورتی که این خواب با کیفیت باشد فرد دوسوم دیگر زندگی خود را با موفقیت می‌تواند سپری کند. ولی حواستان باشد که خواب با کیفیت، خوابی است که در مدت شب به وقوع بپیوندد، متخصصین طب سنتی تأکید دارند که خواب روز خوابی است که اگر زیاد و ادامه‌دار باشد باعث مرگ فرد می‌شود. پس شما هم اگر می‌خواهید بمیرید این موقع از روز بخوابید!

منیر السادات روح الهی درباره ساعت بویولژیک بدن و تأثیر آن بر بدن اظهار داشت: خوابد فرمایند ما شب را برای شما ماهیه آرامش قرار دادیم و نباید رتم شب به هم بخورد ولی امروزه استفاده از چراغ خواب‌ها موجب تغییر شده است.

به گفته وی، افراد باید بین ساعت ۹ تا ۳ صبح خواب باشند چرا که این ساعت طلایی برای خواب بوده و سیستم هورمونی بدن

فرد به خواب ۹ شب تا ۳ صبح نیاز دارد.

دستیار تخصصی طب سنتی ایران افزود: بسیاری از افراد عادت کرده‌اند که روزها بخوابند و شب‌ها بیدار باشند که این مسئله بر سیستم بدنی آن‌ها تأثیر گذار است و در طب سنتی ایران خواب دم غروب به خواب هلاکت یا مرگ تشبیه شده است.

روح الهی با بیان اینکه غده هیپوتالاموس در زمان بین ۹ شب تا ۳ صبح بیشترین فعالیت خود را دارد، گفت: امروزه رتم بدن به هم خورده است چرا که خیلی از افراد تا نیمه شب بیدارند و مشغول تماشای تلویزیون یا کار یا رایانه هستند و ناخواسته به بدن خود آسیب می‌رسانند. وی گفت: خواب بی‌موقع و در هنگام، بیری زودرس را در پی دارد.

دستیار تخصصی طب سنتی ایران با اشاره به اینکه از اختلالات دیگری که با بیماری ششانه ممکن است بروز کند، اختلالات تخمدان در زنان است، افزود: غدد فوق کلیه ۳ هورمون اصلی بدن را می‌سازد و بخش عمده‌ای از این هورمون‌ها، هورمون جنسی است.

وی با بیان اینکه هورمون آلدوسترون تنظیم کننده فشار خون است و بخشی از نمک و الکترولدهای بدن را نیز تنظیم می‌کند، خاطرنشان کرد: یک هورمون دیگر به نام کورتیزول وجود دارد که کورتون طبیعی بدن است که در سوخت و ساز قند، پروتئین‌ها و بسیاری از قسمت‌های سیستم بدن تأثیر می‌گذارد و طبیعت بدن به این هورمون وابسته است. بی‌نظمی و عدم تعیین زمان مشخص برای خواب، بر عملکرد این هورمون‌ها تأثیر منفی و مستقیم می‌گذارد.

عوارض خواب روز

بسیاری از افراد در طول روز می‌خوابند که خود عامل بروز بسیاری از بیماری‌هاست؛ این افراد باید به تدریج عادت خوابیدن در طول روز را ترک کنند تا بسدن لطمه نیندند؛ چرا که تغییر عادت ناگهانی خود مشکل دیگری است.

در این باره یک متخصص طب سنتی خواب دم صبح را خواب حسرت نامید و تنها خواب مناسب در روز را خواب قیلوله نامید. خواب قیلوله در روزهای گرم به شرط اینکه افراد قبل از طلوع آفتاب بیدار شده باشند، به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اذان ظهر مناسب است.

وی مضرات خواب روز را بدین شرح برشمرد:

- خواب روز پوست را خراب و تیره می‌کند.

- خواب روز موجب ورم دست و پا، بی‌حالی، سردرد، افسردگی و تحریک پذیری می‌شود.

- خواب دم غروب آفتاب موجب افسردگی، سگته و حملات تنجشی می‌شود.

- بیشترین سگته‌های مغزی در خواب اتفاق می‌افتد و بیشتر این سگته‌ها نزدیک غروب آفتاب اتفاق می‌افتد.

- خواب روز بیماری‌هایی ناشی از غلبه رطوبت در بدن مانند درد مفاصل را افزایش می‌دهد، همچنین افراد دچار ترشحات پشت حلق خواب روز برایشان بیماری زاست.

- خواب روز موجب سستی بدن، کسالت، کند ذهنی، کاهش اشتها، بوی بد دهان، بروز برخی از تب‌ها و تباهی رنگ چهره می‌شود.

تأثیرات باورنکردنی خوردن

سر که سیب در صبح

فواید متعدد سرکه سیب برای سلامت پوست از درمان آکنه گرفته تا از بین بردن شوره سر و درمان آفتاب سوختگی تأیید شده است.

به گزارش بهداشت نیوز، فواید متعدد سرکه سیب برای سلامت پوست از درمان آکنه گرفته تا از بین بردن شوره سر و درمان آفتاب سوختگی تأیید شده است.

همچنین افزودن یک قاشق سرکه سیب به یک سوم فنجان آب و شست‌وشوی دهان با این ترکیب برای مدت زمان ۲۰ ثانیه به برطرف کردن بوی بد دهان کمک می‌کند. اما در این مطلب بررسی شده که مصرف این خوردنی در هنگام صبح چه فوایدی برای بدن به همراه دارد؟

بهبود هضم غذا

مصرف این ترکیب اسیدی در صبح تعادل PH معده را حفظ کرده و موجب می‌شود هضم مواد غذایی بهتر انجام شود. همچنین می‌تواند نفخ معده را کاهش داده و از رفلاکس اسید معده جلوگیری کند.

کاهش سطح قند خون

بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف دو قاشق از این مایع ترش در کنار یک وعده تغذات در مقایسه با مصرف تغذات همراه با آب می‌تواند به کاهش سطح قند خون منجر شود.

تقویت سیستم ایمنی

یکی از فواید اصلی مصرف مداوم سرکه سیب، تقویت سیستم ایمنی است. سرکه سیب ترکیبی اسیدی دارد، بنابراین باکتری‌ها را پیش از آنکه در بدن موجب سرماخوردگی یا سرفه شوند از بین می‌برد.

تأثیرات انرژی

تأثیرات سرکه سیب بر میزان انرژی بدن همچون سیستم ایمنی است. این مایع خابیت قلبیایی دارد و میزان انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

سوزدایی از بدن

مصرف سرکه سیب هنگام صبح به پاک‌سازی کبد و سوزدایی از بدن کمک می‌کند. با مصرف این ترکیب می‌توان بدون صرف هزینه‌های بالا مواد سمی و مضر را از بدن خارج کرد.