آب انگور و سیب از انسداد شریان جلوگیری می کند

مطالعات جدید حاکی است، نوشیدن آب میوه های انگور و سیب از انسداد شریان جلوگیری می کند. آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها، به ویژه انگور تأثیر فراوانی در جلوگیری از بروز مشکلات قلبی و انسداد شریان دارد. براساس این مطالعه، انگور و سیب به میزان مشابه حاوی اسید کروبلیک هستند و نوشیدن روزانه سه لیوان آب این میوه ها می تواند از انسداد شریان ها جلوگیری کند. با این حال در میان میوه ها، انگور قرمز مفیدترین میوه برای بیماران قلبی است. به علاوه دیگر ترکیبات آنتی اکسیدان موجود در این میوه ها مانند ویتامین C، در درمان این مشکل تأثیرگذار است.

فشار خون را با موسیقی پائین بیاورید

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد گوش دادن به موسیقی حتی به مدت نیم ساعت در روز ممکن است به کاهش چشمگیر فشار خون منجر شود. محققان ایتالیایی پس از یک ماه مطالعه روی افرادی که مبتلا به فشار خون بالا بودند، به این نتیجه رسیدند که روزانه نیم ساعت گوش دادن موسیقی به کاهش شدید فشار خون در آنجا منجر شده است. موسیقی با آرام کردن اعصاب و فرونشاندن اضطراب وتسکین درد در افراد، به کاهش فشار خون کمک می کند. این مطالعه پیش بینی کرده است تا سال ۲۰۲۵، حدود ۵/۶ میلیارد نفر از مردم جهان به مشکلات فشار خون دچار خواهند بود. پزشکان امیدوارند بتوانند از موسیقی به عنوان درمانی غیردارویی، ارزان و بی خطر برای رفع مشکلات فشار خون بالا استفاده کنند.

اضطراب مادران باردار و تولد نوزاد مبتلا به آسم

مادرانی که در دوران بارداری نگرانی و اضطراب بیشتری درباره مشکلات مالی و روابط زناشویی دارند، احتمال آن که نوزادان مبتلا به آسم به دنیا بیاورند، بیشتر است. براساس نتایج مطالعات، اضطراب و نگرانی مادران در دوران بارداری ممکن است تأثیرات پایدار و همیشگی بر نوزادان داشته باشد و سیستم دفاعی بدن نوزاد را که در حال شکل گرفتن است، با مشکل جدی مواجه کند. مادرانی که در دوران بارداری به افسردگی و اضطراب های شدید مبتلا می شوند، نوزادانی به دنیا خواهند آورد که سیستم ایمنی بدن آنها در برابر آلرژی ها بسیار ضعیف عمل می کند. محققان آمریکایی از استرس به عنوان «آلودگی اجتماعی» نام برده اند که استنشاق آن بر واکنش سیستم ایمنی نوزادان تأثیر منفی خواهد گذاشت.

تغذیه، گیاهان دارویی و رشد مو

[محدثه خزاعی]

بسیاری از میانسالان با از دست دادن موهای خود ابراز ناراحتی و تأسف می کنند. نیمی از مردان قبل از رسیدن به سن ۵۰ سالگی به تاسی مبتلا شده و در مجموع ۴۰ درصد از زنان نیز در آستانه ۷۰ سالگی با این پدیده مواجه می شوند. سؤال بیشتر این افراد این است: «آیا علاوه بر جراحی و مصرف دارو، امید به داشتن موهای پرپشت وجود دارد؟ آیا گیاهان دارویی با تغذیه بر رشد مو تأثیری خواهند داشت؟»

● ریزش طبیعی و بیش از حد

مو از داخل زائده های ریز پیاز مانندی که در پوست سر وجود دارد، رویش می کند. با این که بیشتر پیازهای مو به سرعت مشغول رویاندن مو هستند، حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد آنها در زمان های خاصی از فعالیت بازمانده و بعد از گذشت چند ماه فعالیت خود را آغاز می کنند. چنانچه تعداد زیادی از پیازهای مو غیرفعال شوند، آسیب دیده یا از بین بروند، جایگزینی در ریزش مو صورت نمی گیرد و در نهایت به کم پشتی مو منجر می شود. این نوع ریزش شدید مو را «تاسی» می گویند.

● موانع ریزش مو

بسیار زیاد می شنویم که یک گروه از مواد شیمیایی «فلاون دار» به نام «پروسیانیدین ها» که همان آنتی اکسیدان ها هستند در سیب، جو، دانه انگور، کاکائو، چای سبز و میوه گل سرخ وجود دارد. یافته های محققان ژاپنی نشان می دهد که این مواد به رویش مجدد مو در برخی افراد تاس کمک می کند.

● خوراکی های مضر

برخی مواد غذایی ریزش مو را تشدید می کنند، بنابراین با توجه به این که چربی های اشباع، التهاب آور هستند، بهتر است از مصرف همبرگر و سرخ کردنی های حاوی این چربی ها پرهیز کرد. حساسیت به لبنیات یا فرآورده های گوشتی موجب التهاب و ریزش مو می شود و مصرف زیاد ویتامین A و داروهای مشتق از آن نیز مشکلاتی به همراه دارد.

● حفظ مو با روغن های طبیعی

رزماری، داروی قدیمی برای جلوگیری از ریزش مو، قرن هاست که از سوی متخصصان سلامت برای تقویت و رشد مو توصیه می شود. پژوهش های انجام شده در دانشکده پوست شناسی و استخوان درمانی آمریکا حاکی از آن است که استعمال موضعی رزماری علاوه بر رشد سلول های جدید در پوست سر، تا اندازه ای از تجمع چربی که موجب مسدود شدن پیاز مو می شود، جلوگیری می کند.

● گیاهان دارویی و مواد مغذی

پیازهای مو برای انجام فعالیت نیاز به غذا و اکسیژن دارند، پس مواد مغذی زیر را در برنامه غذایی خود فراموش نکنید:

۱- اسیدهای چرب طبیعی که به بافت سلولی اکسیژن می رسانند، التهاب را کاهش داده و موجب رسیدن ویتامین های حل کننده چربی به پیاز مو می شود.

۲- ویتامین «ب» به هضم و جذب غذا در بدن کمک می کند، ولی کمبود شدید آن منجر به ریزش مو می شود.

۳- «روی» در تولید پروتئین مؤثر است، در عین حال کمبود آن موجب بیماری سلیاک و التهاب در پوست سر شده که ریزش مو را تشدید می کند.

۴- آهن اکسیژن پیاز مو را تأمین می کند. این ماده در گوشت لخم، ماهی، لوبیا و نخود فرنگی وجود دارد.

۵- اسید سیلیک با حفظ استحکام دیواره رگ ها، به گردش خون کمک می کند. جو خام و غلات سبوس دار سرشار از این اسید هستند.

عرقیات گیاهی را با احتیاط بنوشید

پیشینه قوی طب سنتی و تنوع گونه های گیاهی رشد یافته در کشور، جایگاه مناسبی را برای ایران در زمینه تولید، گسترش و مصرف دارو و عرقیات طبیعی ایجاد کرده است و از سویی مروری بر زندگی اقوام مختلف در ایران باستان و مردمان پس از آنها تا زمان حال نشان می دهد که به صورت پیوسته تهیه و مصرف عرقیات به منظور استفاده های دارویی، غذایی، آرایشی، بهداشتی، درمانی و صنعتی متداول بوده است. همچنین تهیه و تولید فرآورده های مختلف این گونه محصولات، بخش عمده ای از فعالیت های اقتصادی، اجتماعی آنها را تشکیل می داده است.

[لیلا دلیخون]

داروها و عرقیات طبیعی که اکنون تولید و عرضه می شود، حاصل اطلاعاتی است که در فرآیند تولید و مصرف این محصولات از گذشته تجربه شده و همپای کسب تجربیات به صورت علمی به کار گرفته شده است. استفاده از روش های سنتی برای تولید این محصولات هنوز ادامه دارد و استفاده از روش های جدید به تدریج جایگاه ویژه با کارایی بالای خود را خصوصاً در بخش صنعت باز کرده است.

اقبال عمومی از داروهای طبیعی و مصرف انواع فرآورده های عرقیات و اسانس به عنوان نوشابه های طبیعی، عطر و طعم دهنده های غذایی و نیز استفاده های بهداشتی و تأسیس کارخانه هایی که با استفاده از روش های جدید صنعتی اسانس ها و عرقیات و داروهای گیاهی را استحصال می کنند و از سویی اقبال بازارهای جهانی برای خرید انواع محصولات تولیدی این کارخانجات، پیشرفت قابل توجه علمی و اقتصادی، تولید و عرضه این گونه محصولات در ایران را نوید می دهند. امروزه علم پزشکی نیز به این سمت پیش می رود که در درمان بیماری ها از داروها و عرقیات گیاهی استفاده کنند و بدین ترتیب در چند سال اخیر محققان کشور به سمت تحقیق و تولید عرقیات و داروهای گیاهی روی آورده اند.

دکتر شادی سرهرودی، داروساز و فارماکولوژیست دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز در گفت وگو با خبرنگار «ایران» در این زمینه می گوید: «دارو و عرقیات گیاهی از گذشته های دور مورد استفاده همه ایرانیان بوده است و آنها را عرقیات و داروهای گیاهی به صورت جوشانده، حب، پودر و حتی چای استفاده می کردند.»

وی با تأکید بر این که اثرات دارویی گیاهان و عرقیات باید مورد بررسی دقیق و کارشناسی قرار گیرد، می گوید: «هم اکنون در طب سنتی از عرقیاتی چون خارشتر به عنوان داروی ادرارآور یا گل گاوزبان برای تسکین اعصاب استفاده می شود و باید همه اینها بررسی دقیق شوند، برای نمونه بررسی ها روی تیغه میانه گردو نشان داده است، این گیاه که در طب سنتی از آن به عنوان داروی ضد دیابت استفاده می کرده اند، چنین اثری نداشته است.»

این داروساز می افزاید: «اثرات داروها و عرقیات گیاهی را نباید به صورت کامل قبول یا رد کرد، بلکه باید نتایج عملی مشخص تأثیر این داروها ثابت شده و سپس استفاده شوند. در این زمینه باید از اکتفا کردن به آزمون و خطا پرهیز کرد. برای برخی داروهای گیاهی جایگزین شیمیایی وجود ندارد، اما برخی دیگر چنین نیستند؛ به عنوان مثال داروهای «مدر» جایگزین شیمیایی دارند، اما دارویی همچون «تاکسول» که برای درمان سرطان سینه مصرف می شود، فقط گیاهی بوده و هنوز جایگزین شیمیایی برای آن پیدا نشده است.»

وی با هشدار نسبت به این که در کشور ما مصرف خودسرانه داروهای شیمیایی و گیاهی زیاد است، تأکید می کند: «در ایران مصرف خودسرانه داروها و عرقیات گیاهی حتی چند برابر سایر داروهاست؛ به نحوی که در برخی استان ها به علت نوع آب و هوا، فرهنگ و بافت سنتی و نوع اعتقادات، مصرف عرقیات و داروهای گیاهی نسبت به سایر استان ها بیشتر است.»

این فارماکولوژیست در ادامه با تأکید بر این که استفاده از دارو حتماً باید با تجویز پزشک متخصص باشد، یادآور می شود: «گاهی داروهای گیاهی کاملاً توان درمان بیماری را ندارند، اما می توان با تجویز پزشک در کنار داروهای شیمیایی از عرقیات یا داروهای گیاهی استفاده کرد. به عنوان مثال، در فصل زمستان مادران با بروز علائم سرماخوردگی در کودکان با خوراندن چهارتخمه به آنها از مراجعه به پزشک خودداری می کنند، در صورتی که مراجعه نکردن بموقع و استفاده نکردن از داروهای آنتی بیوتیک می تواند عوارض جبران ناپذیری مثل بیماری های قلبی و آنژین را در کودک به دنبال داشته باشد، این در حالی است که می توان از چهارتخمه در کنار داروهای شیمیایی با نظر پزشک متخصص استفاده کرد.»

وی با هشدار نسبت به تجویز دارو و عرقیات گیاهی از سوی عطاری ها می گوید: «تشخیص و تجویز عطاری ها نمی تواند صددرصد درست باشد و احتمال خطا وجود دارد، چرا که شناخت بیماری و داروها در تخصص پزشک و نه داروساز است، لذا با برعهده گرفتن این دو کار مهم احتمال خطا افزایش می یابد و افراد به علت اکتفا کردن به داروی گیاهی از مراجعه به پزشک خودداری می کنند. این مسئله در آینده مخاطرات جبران ناپذیری را متوجه فرد می کند.»

عضو هیأت علمی دانشکده پزشکی دانشگاه جندی شاپور اهواز از مردم خواست که به هنگام احساس بیماری حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنند و در غیر این صورت با مشاوره پزشک از داروها و عرقیات گیاهی استفاده کنند. مثلاً فردی که مشکل کلیوی خاصی ندارد می تواند عرق شاتره مصرف کند، اما فردی که مبتلا به سنگ کلیه است نمی تواند فقط به داروی گیاهی اکتفا کند.

دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، عضو هیأت علمی دانشکده داروسازی دانشگاه تهران نیز در این باره به «ایران» می گوید: «عرقیات شامل اسانس گیاهانی مثل نعناع، زیره، رازیانه و غیره است که با عمل تقطیر به صورت سنتی یا صنعتی، به شکل آب مقطری معطر به دست می آید که خاصیت دارویی هم دارند.»

وی تأکید می کند: «عرقیات گیاهی در صورت داشتن اسانس کافی، بهداشتی و استاندارد بودن هیچ مشکلی ایجاد نمی کنند، اما اگر به علت صرفه های اقتصادی، میزان کمی گیاه در تهیه این عرقیات استفاده شود و محیط و ظروف عرق گیری نیز آلوده باشند، قطعاً قارچ و کپک در آنها مشاهده خواهد شد و برای فرد می تواند مشکلاتی چون اسهال و استفراغ به علت آلودگی میکروبی به وجود آورد.»

وی با بیان این که افراد در طول روز مجازند فقط دو تا سه لیوان عرقیات گیاهی با توجه به شرایط فردی بنوشند، درباره منشأ این داروها می گوید: «دسته اول داروهای شیمیایی است که به صورت مصنوعی ساخته می شوند و دسته دوم داروهایی با منشأ طبیعی که شامل مواد گیاهی، حیوانی و معدنی است. در حال حاضر ۹۰ درصد گیاهان در دسته داروهای گیاهی قرار دارند.»

وی می افزاید: «داروهای شیمیایی قدمتی ۱۵۰ ساله دارند. یعنی از سال ۱۸۵۴ میلادی نخستین دارو به صورت مصنوعی ساخته شد و تا قبل از آن هرچه دارو در سیستم پزشکی وجود داشت به صورت داروهای طبیعی بود. در مدت ۱۵۰ سال مصرف داروهای شیمیایی قطعاً آنها عوارضی جزئی و گذرا تا عارضه های سرطان زایی داشته اند و از سویی هزاران سال استفاده از داروهای گیاهی نشان داده است که عوارض آنها اصلاً قابل قیاس با داروهای شیمیایی نیست. به همین علت بسیاری از بیماران از جمله مبتلایان به بیماری های روحی ـ روانی، فشار خون و چربی ترجیح می دهند از داروهای گم عارضه تر استفاده کنند.»

این داروساز با بیان این که مردم در دو دهه اخیر در بیشتر کشورهای دنیا و از جمله ایران علاقه مند به مصرف داروهای گیاهی و طبیعی هستند، تصریح می کند: «با استقبال مردم در دهه های اخیر، کارخانه ها فعالیت های گسترده ای را برای تولید این نوع محصولات گیاهی آغاز کردند و اقلام بسیاری نیز تولید شد، اما سهم ایران کمترین میزان در دنیاست؛ این در حالی است که سرزمین ما از نظر وجود گیاهان دارویی از بهترین هاست و کمتر کشوری یافت می شود که از این همه نعمت برخوردار باشد. هم اکنون به علت بی توجهی، استفاده خوبی از این امکان نشده و سرمایه گذاری مناسبی صورت نگرفته و تعداد کمی داروی گیاهی وارد سیستم دارویی شده است.»

این داروساز در ادامه با بیان این که در برابر دو هزار داروی شیمیایی فقط ۱۳۰ قلم داروی گیاهی در کشور وجود دارد، خاطرنشان می کند: «در کشور ژاپن حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد از داروها با منشأ گیاهی است و در آلمان ۱۰ هزار قلم و در سوئیس دو هزار قلم داروی گیاهی وجود دارد. همچنین براساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت، در کشور آلمان بیش از ۷۵ درصد مردم از داروهای گیاهی استفاده می کنند؛ این در حالی است که این کشور یکی از بزرگترین تولیدکنندگان داروهای شیمیایی است.»

دکتر صالحی می گوید: «عطاری ها فرهنگ به جا مانده از قدیم هستند و تجربیات آنها نیز مربوط به گذشته است، بنابراین نباید داروهای موجود در عطاری ها را با داروهای صنعتی شده گیاهی اشتباه گرفت. هم اکنون حدود ۶۲۰ هزار گیاه در کره زمین شناخته شده که دارای مواد زیادی هستند و بسیاری از آنها می توانند تبدیل به داروهای صنعتی گیاهی شوند. عطاری ها محل فروش گیاهان دارویی و داروخانه محل عرضه داروهای گیاهی هستند، گیاهان دارویی نیز شامل بخش یا بخش هایی از گیاه است که پس از خشکاندن بدون ایجاد هرگونه تغییری به شرط عاری بودن از آلودگی های میکروبی و قارچی و بدون هرگونه تبلیغ و ادعایی روی بسته بندی در مغازه، سوپرمارکت و عطاری ها به فروش می رسد.»

وی با تأکید بر ضرورت نظارت بیشتر بر فعالیت عطاری ها، می افزاید: «متأسفانه هم اکنون شاهد فروش داروهای گیاهی دست ساز به اشکال مختلف قرص و قطره در عطاری ها هستیم و بعضی عطاری ها ضمن مداخله در امور پزشکی و تشخیص بیماری، کپسول ها و شربت های دست ساز را تهیه و به بیمار عرضه می کنند و این کار از نظر بهداشتی به هیچ وجه تأیید نمی شود.»

صالحی سورمقی یادآور می شود: «داروهایی استاندارد هستند که دارای پروانه ساخت باشند و با نظارت وزارت بهداشت و در کارخانه های رسمی با شرایط مناسب و کاملاً بهداشتی تهیه شده باشند. در واقع همین ۱۳۰ قلم داروی گیاهی موجود در لیست داروهای کشور همه این مراحل را طی کرده و با نظارت و کنترل وزارت بهداشت تهیه شده اند و نتیجه بهتری از نظر درمانی دارند. داروهایی که پروانه وزارت بهداشت ندارند، ممکن است عوارضی داشته باشند.»

نبرد با «پاسخ های جنگ یا پرواز»

یاد بگیرید چگونه بدن در برابر استرس واکنش نشان می دهد

[سوگند بشارت]

استرس یک سری انگیزه های اصلی اتوماتیک در بدن است که تغییر می کند و به نحوی طراحی شده که موجب افزایش سریع انرژی می شود. این الگوهای متغیر «پاسخ های جنگ یا پرواز» نامیده می شوند.

زیرا آنها برای پیدا کردن غذا و سرپناه در معرض خطر قرار داشتند و برای یافتن سرپناه و غذا یا باید می جنگیدند یا فرار می کردند. البته بشر امروز با این قبیل خطرات سروکار ندارد، اما بدن انسان همچنان به واکنش نشان دادن در برابر این انگیزه های اتوماتیک بدن همانند گذشته ادامه داده است. در جهان کنونی بدن به جای پاسخ به حیوانات و فرار از آنها و مخفی شدن پشت درخت، در برابر مسائل و مشکلات دیگری مثل گیر کردن در ترافیک یا نگرانی درباره قبض های آب و برق و تلفن و سایر مشکلات روزمره عکس العمل نشان می دهد.

با توجه به این نوع استرس، بدن در برابر تغییرات زیر قرار می گیرد: ۱- غدد آدرنال، آدرنالین ترشح می کنند و با این عمل بقیه هورمون های استرس نیز که فعالیت ارگان های نخستین بدن را هدایت می کنند، وارد عمل می شوند. ۲- تنفس سریع تر می شود و بدن اکسیژن بیشتری جذب می کند. ۳- کبد برای تأمین انرژی اضافه گلوکز (قند خون) بیشتری آزاد می کند. ۴- ضربان قلب سریع تر می شود و فشار خون بالا می رود چون می خواهد توزیع اکسیژن و مواد مغذی درون بدن را افزایش دهد. ۵- جریان خون موجود در مغز و عضلات افزایش پیدا می کند و در همین لحظه فعالیت ارگان های هضم و گوارش کاهش پیدا می کند.

۶- بدون این که دمای بدن بالا برود، تعریق افزایش پیدا می کند و به بدن این اجازه را می دهد تا کالری بیشتری بسوزاند.

● افراد در معرض خطر استرس

هر فرد با توجه به پاسخ فیزیکی بدن خود درجات مختلفی از استرس را تجربه می کند. هرچه میزان استرس در فرد بیشتر باشد، احتمال بروز بیماری های گوناگون بیشتر خواهد بود. زمانی که فرد با یک عامل استرس زا سر و کار داشته باشد، بدن وی آتشباری از هورمون های استرس مثل آدرنالین و کورتیزول آزاد می کند و آنها نیز سیگنال های زیادی به بخش های مختلف بدن می فرستند و اعلام آماده باش می کنند. به عنوان نمونه کبد برای تأمین انرژی سلول های ماهیچه ای، گلوکز ترشح می کند، ریه ها بازتر و ضربان قلب سریع تر می شود، فشار خون بالا می رود و خونی که حاوی اکسیژن بیشتری است درون بدن جریان پیدا می کند همه این عوامل منجر به افزایش فشار خون، از هم پاشی فعالیت روده ها، یبوست، خستگی، عصبانیت و بروز خشم و افسردگی می شود. علاوه بر این استرس موجب قلب بیشتر دیده می شود، زیرا آنها نسبت به بقیه استرس بیشتری دارند. این افراد وقتی درباره فرد خاطی و رفتار او فکر می کنند، عصبانی می شوند و استرس بیشتری پیدا می کنند. برای کاهش میزان استرس می توانید راه های زیر را نیز امتحان کنید:

۱ـ منابع استرس زا را تا حد امکان از زندگی حذف کنید.

به عنوان نمونه اگر ترافیک و شلوغی موجب آزار و تنش شما می شود، در ساعت هایی که احساس می کنید خیابان خلوت تر است، از خانه بیرون بروید.

۲-اگر افرادی هستید که همیشه تأخیر دارند و این مسئله موجب ایجاد استرس شما می شود، نگران نباشید به جای نگرانی آرام روی یک صندلی بنشینید، مداد و کاغذ بردارید و وقت و زمان خود را تقسیم بندی کنید، مثلاً یادداشت کنید از خانه تا محل کار ۴۰ دقیقه طول می کشد، پس چه ساعاتی باید خانه را ترک کنید؟ اگر همه برنامه ها و فعالیت های ضروری خود را یادداشت کردید و زمان کم داشتید، مطمئن باشید که بیش از توان خود می خواهید کار انجام دهید و شاید برخی از آنها اضافه باشند. بنابراین لیست جدید دیگری تهیه کنید و به آن بیفزایید.

۳- خود را از شرایط استرس زا دور کنید. اگر ورزش خاصی یا تماشای یک ورزش خاص شما قرار دارید بنابراین ضربان قلب و اکسیژن مصرفی برای آن سرعت کمتری پیدا می کند.

سومین گام مثبت اندیشی و خوشبین بودن است. وقتی متوجه شدید به افزایش کلسترول مبتلا شده اید، چه عکس العملی نشان می دهید؟ آیا می ترسید و سریع حمله قلبی و مرگ را پیش چشم خود تصور می کنید یا این که چند نفس عمیق می کشید و با خود فکر می کنید این خبر زیاد هم وحشتناک نیست و شما با چند تغییر کوچک در رژیم غذایی و شیوه زندگی خود می توانید این مشکل را برطرف کنید؟

اگر جزو دسته دوم هستید به خود تبریک بگویید، افرادی که همیشه نیمه پرلیوان را می بینند در زندگی موفق تر هستند. مطالعات نشان می دهد، افراد خوش بین، کمتر از بقیه افراد بیمار می شوند و زودتر از دیگران نیز از شر بیماری خلاص می شوند. بهبودی در بیماران سرطانی که به زندگی خوش بین و امیدوار هستند ۴۰ درصد بیش از دیگران است. همیشه شاد باشید و با صورت بشاش و شاداب روز خود را آغاز کنید. سعی کنید زمان خود را در کنترل داشته باشید. یاد بگیرید چگونه «نه» بگویید و کارهایی را که دوست ندارید، انجام ندهید. بخشش را یاد بگیرید. مطالعات نشان می دهد در افرادی که نمی توانند گذشت داشته باشند بیماری های افزایش فشارخون و افزایش ضربان قلب بیشتر دیده می شود، زیرا آنها نسبت به بقیه استرس بیشتری دارند. این افراد وقتی درباره فرد خاطی و رفتار او فکر می کنند، عصبانی می شوند و استرس بیشتری پیدا می کنند. برای کاهش میزان استرس می توانید راه های زیر را نیز امتحان کنید:

۱ـ منابع استرس زا را تا حد امکان از زندگی حذف کنید.

به عنوان نمونه اگر ترافیک و شلوغی موجب آزار و تنش شما می شود، در ساعت هایی که احساس می کنید خیابان خلوت تر است، از خانه بیرون بروید.

۲-اگر افرادی هستید که همیشه تأخیر دارند و این مسئله موجب ایجاد استرس شما می شود، نگران نباشید به جای نگرانی آرام روی یک صندلی بنشینید، مداد و کاغذ بردارید و وقت و زمان خود را تقسیم بندی کنید، مثلاً یادداشت کنید از خانه تا محل کار ۴۰ دقیقه طول می کشد، پس چه ساعاتی باید خانه را ترک کنید؟ اگر همه برنامه ها و فعالیت های ضروری خود را یادداشت کردید و زمان کم داشتید، مطمئن باشید که بیش از توان خود می خواهید کار انجام دهید و شاید برخی از آنها اضافه باشند. بنابراین لیست جدید دیگری تهیه کنید و به آن بیفزایید.

۳- خود را از شرایط استرس زا دور کنید. اگر ورزش خاصی یا تماشای یک ورزش خاص شما اما می توانید راه های عکس العمل نسبت به آن را تغییر دهید. نخستین گام برای رسیدن به این هدف، نفس کشیدن صحیح است. بیشتر بزرگسالان فقط ۲۰ درصد هوا را وارد ریه های خود می کنند و بدن آنها اصلاً حرکتی ندارد و این حالت وقتی دچار استرس می شوند، کمتر نیز می شود. با نفس کشیدن صحیح و چند نفس عمیق این پیغام را به اندام های بدن می فرستید که کار خاصی نباید انجام دهند و این پیغام به مغز فرستاده می شود که شما در حالت سکون چاقی هم می شود. کورتیزول نه فقط قدرت زیادی در افزایش اشتها دارد، بلکه میزان بیش از حد آن موجب تحریک سلول های چربی داخل شکم و در نتیجه جذب چربی بیشتری می شود و این چاقی در نهایت می تواند منجر به حمله قلبی و انواع دیابت شود.

● عکس العمل خود را در برابر استرس تغییر دهید

در حقیقت شما نمی توانید کاملاً استرس را از زندگی خود حذف کنید حتی اگر بخواهید، را دچار تنش و استرس می کند از آن دوری کنید و ورزش دیگری را امتحان کنید.

۴- در یک زمان فقط یک کار معین را انجام ندهید، مثلاً وقتی که مشغول استفاده از دستگاه های ورزشی هوازی هستید، لازم نیست به رادیو یا ضبط هم گوش دهید. به خاطر داشته باشید، گاهی لازم است هیچ کاری انجام ندهید.

مطمئناً زمانی که شما در اداره یا محل کار خود هستید، پراسترس ترین بخش روز شما را تشکیل می دهد، اما باید سعی کنید این شرایط را تغییر دهید، بنابراین:

الف) در حین کار در طول روز، دقایقی به خود مرخصی بدهید. این کار موجب می شود مغز یاک و کمی از فشار کاری کاسته شود. گاهی حتی با رفتن به آشپزخانه و خوردن یک لیوان آب می توانید این کار را انجام دهید.

ب) کارهای لازم و ضروری را صبح ها که انرژی بیشتری دارید، انجام دهید و انجام کارهای ساده تر را به بعدازظهر که خسته هستید و انرژی کمتری دارید، موکول کنید.

ج) سعی کنید در محل کار به موزیک های آرام و آرامش بخش مثل صدای امواج آرام دریا و پرندگان گوش دهید و اگر این امکان برای شما فراهم نیست از گوشی استفاده کنید.

با استفاده از راهکارهای ذکر شده می توانید استرس را تا حد امکان از محیط زندگی خود دور کنید.