

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

سه شنبه ۲۷ آبان ۱۳۹۹

سلامت و تغذیه دختران نوجوان

مجمع دخترانه کوثر

فرزانه نوراللمی



خواب

سوره مبارکه اسراء آیه ۷۸ :

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴿٧٨﴾

نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار، و [نیز] نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره [مقرون با] حضور [فرشتگان] است.

### عملکردهای بدن موقع خواب

ساعت ۹ تا ۱۱ شب:

ترشح آنتی اکسیدان که باعث از بین رفتن مواد سمی میشود و بهتر است بدن در حالت آرامش باشد.

ساعت ۱ تا ۱۱ شب:

عملیات از بین رفتن مواد سمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید.

ساعت ۱ تا ۳ نیمه شب:

عملیات سم زدایی در کیسه صفرا، در طی یک خواب عمیق

ساعت ۳ تا ۵ صبح:

از بین رفتن مواد سمی در ریه که در بعضی مواقع باعث سرفه یا عطسه شدید میشود.

ساعت ۵ تا ۷ صبح:

این عملیات در روده بزرگ انجام می گیرد لذا میتوانید آنرا دفع کنید.

ساعت ۷ تا ۹ صبح:

جذب مواد مغذی صورت می گیرد پس بهتر است صبحانه بخورید.

**دیر خوابیدن و دیر بلند شدن باعث عدم دفع مواد سمی می شود.**

🔥 عوارض خوابیدن کنار موبایل (به دلیل تولید امواج)

🚫 تومور

🚫 بد خوابی

🚫 غده‌های بیماری زا

❌ تاثیر امواج در افراد ضعیف مثل کودکان ۲ برابر است

✅ هنگام خواب تا جایی که می توانید موبایل را از خود دور کرده و حتماً دستگاه وای فای خانگی را خاموش نمایید .

خواب آور

🌙 مصرف عسل و خرما نیز موثر است.

🌙 دم کرده بادرنجبویه و بابونه نیز توصیه شده است. این گیاهان حتی برای کودکان مفید و بی ضرر است.

🌙 از مصرف ترشی قبل از خواب پرهیز شود و در مقابل ترکیب روغن زیتون، عسل و سرکه مصرف شود.

🌙 همچنین بهتر است فرد بی خواب در مکانی تاریک و کم نور بخوابد و کمی گلاب در آن محل پاشیده شود.

🌙 مصرف غذاهایی مثل آش جو، آش کدو و کاهو و هویج مناسب است. همچنین می توان زعفران و دارچین را بر پیشانی گذاشت.

👉 ۱۸ گام اساسی برای اصلاح تغذیه و سبک زندگی در حوزه سلامت

۱ حذف روغن های صنعتی (مایع و جامد) و استفاده از روغن ارده کنجد، زیتون، حیوانی و روغن هایی که سلامت است.

۲ حذف نمک ید دار صنعتی و استفاده از نمک دریا و طبیعی (این نمک ها به صورت طبیعی ید و سایر املاح ضروری را داراست).

۳ عدم استفاده از آب کلر دار و جوشاندن آن قبل از مصرف.

۴ عدم نوشیدن چای و استفاده از دم نوش های مفید. حذف قند و شکر و استفاده از جایگزین هایی مثل شکر قهوه ای - شکر سرخ ، توت ، کشمش، نبات و عسل

۵ حذف گوشت گاو و مرغ هورمونی و استفاده از گوشت گوسفند، شتر، کبک و ...

۶ عدم نوشیدن آب بین غذا بویژه آب یخ و نوشیدن مایعات تا ۲:۳۰ بعد از تناول غذا

۷ عدم استفاده از رب، کنسرو ها و آب میوه ها و موادی که حاوی نگهدارنده هستند.

۸ عدم استفاده از آبلیمو و سرکه های فروشگاه‌های و صنعتی هستند.

۹ عدم استفاده از سفید کننده (وایتکس) ها برای ضد عفونی و شستشو

۱۰ عدم شستشوی سبزیجات و میوه ها با مایع ظرفشویی و مواد شیمیایی و ضد عفونی کردن با سرکه یا نمک

۱۱ اجتناب از فست فود ها، سوسیس و کالباس و ...

۱۲ مصرف میوه جات در فصل مخصوص به خود (مثلا خیار و گوجه فقط در تابستان مصرف شود)

اجتناب از استرس و امید به پروردگار متعال

## ⚠️ دختران جوان نوشابه مصرف نکنند!!

👉 مصرف نوشابه در دختران باعث ایجاد:

▪ بلوغ زودرس

▪ استرس

▪ آکنه

▪ افسردگی

▪ ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک

👉 و ایجاد مقاومت به انسولین میشود

💎 با دکتر خیراندیش 💎

اگر مغز سرد باشد توان تمرکز کاسته می شود و اگر گرم باشد شخص باهوش می شود،  
اگر خیلی گرم شود حاضر جواب و بی قرار می شود . باید گرمای مغز به اندازه باشد.

برای گرم کردن فوری مغز استشمام عطرهاى گرم مانند گل محمدی، یاس، گل مریم در  
هنگام خواب و مالش روغن کنجد روی ملاج.

خوراک گرم بخورند.

### چرا چاق میشویم؟

- 👉 نداشتن سبک زندگی سالم و ادامه دادن عادات اشتباه غذایی و رفتاری
  - 👉 خوردن بیش از اندازه با توجه به عدم فعالیت زیاد در طول روز
  - 👉 داشتن تغذیه نامناسب
  - 👉 استفاده از تنقلات و مواد غذایی فرآوری شده
  - 👉 خوردن با حجم زیاد و به دفعات زیاد
  - 👉 استفاده از نوشیدنی های شیرین در طول روز با حجم زیاد
  - 👉 نداشتن تحرک و انجام ندادن ورزش
  - 👉 نشستن زیاد در طول روز
  - 👉 کم کاری تیروئید میتواند منجر به چاقی شود که خود کم کاری تیروئید نشأت گرفته از سبک زندگی ناسالم است که هورمون ها را تغییر داده است
  - 👉 داشتن استرس مزمن و طولانی مدت در فرد ایجاد چاقی خواهد کرد و کنترل وزن را برای فرد با مشکل مواجه میکند .
- 👉 توجه داشته باشید در طب سنتی ، مدل وزنی و هیکل شخص با توجه به مزاجی که دارد متفاوت است . به طور مثال کسی که مزاج دم و بلغم دارد ، فردی است که در ظاهر تنومند ، قوی و دارای هیکل درشت اندام است و نباید انتظار داشت به وزن یک فرد با مزاج صفرا برسد .

خصوصیات بارز فرد صفراوی ، اندام کشیده و لاغر است

پس بیهوده است که تلاش کنیم وزن فرد دموی مزاج را به وزن انسان صفراوی مزاج برسانیم .

👉 دقت داشته باشید که لاغر شدن با هر قیمتی مورد قبول نیست ،

👉 باید وزن کم کنیم ... ولی مریض نشویم ...

**ورزش نکردن با هورمون ها چه ارتباطی دارد؟**

**کم تحرکی علل شایع عدم تعادل هورمونی است .**

**با ورزش ترشح اندروفرین ایجاد میشود .**

**ماده شیمیایی که در مغز ترشح میشود و احساس انرژی و تندرستی را در فرد ایجاد میکند .**

**ورزش در کنترل هورمونهای جنسی و تنظیم تمایلات جنسی نیز بسیار موثر است.**