

راز سلامتی بدن انسان در چیست



آنچه امروزه پزشکان به آن معتقدند این است که باور و فکر انسان بر سلامتی و بیمار نشدن بدنش اثر می گذارد.

راز سلامتی انسان در چیست ؟

عده ای چنین تصور می کنند که سلامتی فقط با خوردن غذاهای گوناگون که سرشار از ویتامین ها، پروتئین ها، مواد معدنی و... باشد به دست می آید. حاصل آنکه چنین نیست و آنچه مهم است چگونه خوردن است نه چه چیز خوردن!

درست خوردن تأثیر به سزایی در سلامتی شما دارد و شمارا از دچار شدن به بیماری های مختلف و امراض گوناگون مصون نگاه می دارد .

آنچه در این کتاب می خوانید نکته های مهمی است که همه ما برای سالم ماندن و خوب زندگی کردن به دانستن آن نیازمندیم.

خواب کافی



افرادی که پنج تا شش ساعت در شب می خوابند، هنگام تماس با ویروس سرماخوردگی تا سی درصد احتمال ابتلایشان به بیماری افزایش می یابد. در حالیکه این احتمال برای افرادی که هفت تا هشت ساعت در شب می خوابند، تا هفده درصد کاهش می یابد .

تقویت ذهن

آنچه امروزه پزشکان به آن معتقدند این است که باور و فکر انسان بر بیمار شدن یا نشدن او اثر می گذارد. این در واقع همان چیزی است که از آن به عنوان تلقین یاد می کنیم. تلقین و نوع تفکر ما می تواند بر ابتلای ما به بیماری ها تأثیرگذار باشد. بنابراین بهتر است همیشه مثبت فکر کنیم و خصلت مثبت اندیشی را در خودمان تقویت کنیم .

کنترل استرس

ثابت شده است که/استرس بر تضعیف سیستم ایمنی بدن اثر زیادی می گذارد. اغلب بیماری ها به علت فشاری بروز می کنند که/استرس بر ارگان های مختلف بدن وارد می کند. بنابراین باید هدف تان پیدا کردن راهی برای کنترل استرس باشد تا روش سالم را در زندگی دنبال نمایید.

استفاده زیاد از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو، اتوبوس و تاکسی در افزایش بیمار شدن شما موثر است بهتر است عوامل استرس زا را شناسایی کرده و برای رفع آن ها برنامه ریزی کنید.

از راه های کلی کنترل/استرس می توان به تفکر، همنشینی با دوستان، ورزش، عبادت و غیره اشاره نمود .

تمیز بودن

همیشه حواستان به این نکته باشد که پس از تماس با وسایل کثیف مانند دکمه آسانسور، میله اتوبوس و مترو، درهای ورودی ، وسایل پارک و غیره دست هایتان را با آب و صابون بشویید. وجود خراش یا بریدگی یا سوختگی در پوست دست می تواند امکان آلودگی با میکروب ها را بالا ببرد، زیرا در این حالت ها راه ورود آلودگی ها به داخل پوست باز است. شستن دست ها با صابون باید حداقل ۱۵ ثانیه طول بکشد .

پافشاری روی ورزش



ورزش سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند عفونت دستگاه تنفسی را کاهش می دهد. بهتر است هر هفته سه بار وقت خود را در باشگاه های ورزشی بگذرانید و ورزش کنید.

ارتباط از راه دور

استفاده بیش از حد از وسایل حمل و نقل عمومی مانند مترو، اتوبوس و تاکسی در افزایش بیمار شدن شما موثر است. این وسایل همیشه پر از میکروب هستند. بهتر است کارهایی را که می توان به صورت غیر حضوری انجام داد، با ابزارهایی مانند تلفن، رایانه و اینترنت انجام دهید .

ویتامین ث جادویی



شواهد علمی نشان می دهد که ویتامین ث می تواند در بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار تأثیرگذار باشد. اغلب افرادی که بیمار نمی شوند، گاهی تا چهار بار در روز موادی را مصرف می کنند که دارای ویتامین ث هستند. شما نیز هرگاه احساس کردید که در حال مریض شدن هستید، مصرف مواد خوراکی غنی از این ویتامین جادویی را از افزایش دهید