

چرا خستگی؟ این همه انرژی

خستگی و در نتیجه جذب انرژی موضوعی است که امروزه مخصوصاً در خانمها به صورت همه گیر و شایع در آمده است

...



خستگی و در نتیجه جذب انرژی موضوعی است که امروزه مخصوصاً در خانمها به صورت همه گیر و شایع در آمده است . حالا به جای اینکه غمگین باشید این 10 روش که متخصصین در مورد خواب ، تغذیه ، زیبای اندام ، روانشناسی و پزشکی بیان کرده اند را اجرا نمایید.

1- سعی کنید به مقدار کافی از نور خورشید استفاده کنید تا انرژی بیشتری داشته باشید، اما این موضوع می تواند کار سختی باشد . با در نظر گرفتن اینکه در محیط های کاری کم نور مقدار کمی از نور خورشید (که سرشار از طول موج های آبی کوتاه که افزایش دهنده فعالیت های مغزی است) را دریافت می کنیم . به گفته Mariana Figueiro استادیار مرکز تحقیقات پرتوی مؤسسه رنسلار پلی تکنیک تروی نیویورک : " ریتم شبانه روزی بدن انسان بیشتر تحت تأثیر پرتوهای آبی قرار می گیرد تا دیگر پرتوها." با توجه به گفته دکتر اسکات کمپل مدیر آزمایشگاه کرونوبیولوژی انسانی presbyterian نیویورک و مدیر مرکز پزشکی کروئل در وینچستر نیویورک برای بهره مندی بیشتر از پرتوی آبی پر انرژی ، هنگام بیدار شدن از خواب هرچه سریعتر پرده های اتاق خود را کنار بزنید و یا یک پیاده روی صبحگاهی 30 دقیقه ای داشته باشید و در طول روز تا می توانید از محیط کاری خود خارج شوید به ویژه پیش از زمانهایی که احتیاج به هوشیاری کامل دارید. همچنین برای افزودن نور آبی محیط کاری خود از لامپ هایی که حباب طبیعی دارند مثل مارک OH-Tife و... که از تکنولوژی نور آبی بهره مند هستند استفاده کنید.

2- پروتئین را پمپ کنید:

(Debra Hollon) M.S, RD) از یک کنینیک تغذیه در General hospital ماسا چوست بوستون می گوید: اگر شما برنامه ای برای دو مارا تن دارید ، برای افزایش هوشیاری و سطح انرژی ، میزان کربن باید بالا برود . پروتئین شامل تیروزین است که این آمینو اسید فاکتورهای شیمیایی مغز یعنی دوپامین و نورا پی نفرین را افزایش می دهد و در نتیجه باعث ایجاد سیری در فرد می شود. و هنگامی که احساس سیری می کنید، فرد تمایل به زیاده روی کردن در خوردن نان و شیرینیجات ندارد خوردن پروتئین های گیاهی و حیوانی در طول روز: یک تخم مرغ یا غلات با میزان پروتئین بالا برای صبحانه ، 10 عد مغز بادام برای پیش از ظهر ، یک فنجان ماست کم شیرین در هنگام بعد از ظهر و توان و طاقت شما که باید ثابت بماند.

Health.com: Get pumped with protein- reconsider the egg.

3- به دیگران کمک کنید

تحقیقات نشان داده که در صورتی که شما داوطلب انجام کاری باشد اندروفین ها به سرعت در بدن تخلیه می شوند و می توانند ساعت ها پایدار باقی بمانند. Kimberly kingsley نویسنده کتاب انرژی درمانی آموزش می دهد که برای یک زمان 30 ثانیه ای چگونه در زندگی تان دوباره انرژی بگیرید . او می گوید شما برای کمک به اطرافیان توجه ندارید. ممکن است در فامیل شما یک مادر تنها وجود داشته باشد که به یک پرستار بچه یا فقط یک همسایه که بخواهد با او صحبت کند (هم صحبت) احتیاج داشته باشد.

Judith orloff روانپزشک لوس آنجلس و نویسنده کتاب " انرژی مثبت : 10 دستور فوق العاده برای رفع خستگی ، استرس و ترس" اغلب اوقات بصورت ناشناس اعمال خوبی را در طول یک روزش انجام می دهد . مثلاً در هنگام خوردن قهوه صبحانه ، گاهی اوقات یک فنجان اضافی از آن را برای یک فرد بی خانمان می خرد . orloff می گوید : وقتی یک نفر را خوشحال می کنید ، احساس شادی و لبریز بودن دوباره ای به شما دست می دهد . می توانید فرصت های داوطلبانه ای که مناسب شما هستند را در سایت پیدا کنید. WWW.idealists.org

4- اغلب اوقات ، به شدت و عمیق تنفس کنید

پس از کار بدنی شدید و سخت ، انرژی تان کاهش می یابد و شما این احساس را دارید. تحرک ، اکسیژن را از طریق جریان خون به سلولهای سرحال و سرزنده می فرستد به همین علت است که Gerald K.Endress متخصص تناسبات در دانشگاه Duke مرکز تناسبات اندام و تغذیه در مرکز پزشکی Durham Duke کارولینای شمالی، پیشنهاد می کند که به اندازه اکسیژن وارد شده به بدنتان کارهای بدنی سخت را انجام دهید.

وزنه ها را بالا ببرید، توپ ورزشی را بغلتانید و هل بدهید یا اینکه صبح ها 5 دقیقه یوگا انجام دهید . در هنگام نهار از تعدادی پله در یک راه پله بالا بروید و پس از شام آهسته راه بروید . برای افزایش کار بدنی برای بار اول عمیقاً نفس بکشید . Endress می گوید : " هوا را در شکمتان فرو دهید ، سپس نفس را به آرامی خارج کنید ، به طوری که به نظر بیاید در حال کشیدن ناف به طرف ستون مهرها هستید."

5- یک چای جدید مصرف کنید

انرژی تان را با چای کم رنگ whitetea که دارای طعم و مزه مناسب است و در صورت نیاز کمی شیرین شده است، بالا ببرید . دکتر Imam Hakim استاد در کالج Zuckerman در مرکز سلامت عمومی در دانشگاه آریزونا Tucson و محقق در زمینه فواید چای می گوید: "از تمام چای ها ، چای بی رنگ دارای کمترین فرآیند آماده سازی است".

به عنوان یک نتیجه white tea دارای بالاترین غلظت از آمینو اسید-L- تیانین می باشد که براساس آخرین تحقیقات ، این نوع چای موجهای مغزی را برای بالا بردن سطح هوشیاری همزیان با ایجاد آرامش ، تحریک می کند. و به علت اینکه یک فنجان از این چای شامل مقدار کمتری کافئین است (15 میلی گرم) نسبت به دیگر انواع چای (تا 50 میلی گرم) و قهوه (120 میلی گرم) در نتیجه دارای مقدار بیشتری آب هیدراته بوده که باعث حفظ و نگهداری انرژی خواهد شد.

6- روال زندگی روزمره تان را حتی در یک مدت زمان 15 دقیقه ای تجدید سازمان نمایید تا به سطح بالاتری از انرژی برسید . مثلاً مسیر عادی راه رفتن تان را تغییر دهید، یک نمونه غذای جدید را امتحان کنید . به پارک یا باغ (حتی برای دقایقی کوتاه) بروید یا یک قلم برداشته و نقاشی کنید . Orloff می گوید: " اینها تمام مراحلی است که شما می توانید خودتان را بازسازی کنید."

از سطح پایین شروع کنید به عهده گرفتن یک پروژه جدید و بزرگ ممکن است شما را با استرس زیادی مواجه کند. ولی فکر کردن در مورد کارهای کوچک تان برای شما کار مهمی نیست و می تواند به عنوان یک شانس برای تجدید کردن و از سر گرفتن کارها برای شما باشد

7- از دست ها کمک بگیرید

آیا توانسته اید انرژی تان را بلوکه کنید؟ از درمان هایی مانند طب سوزنی Reiki (که با اشعه شناخته می شود) یا تکنیک پیام ژاپنی می توانید کمک بگیرید . Eva Selhab پزشک ارشد انیستیتو پزشکی ذهن و فکر Benson – Henry در General hospital ماساچوست می گوید: " این گونه درمانها می تواند عوامل تحریک کننده احساس و مشکلات جسمی بدن ما را حذف کند." او می گوید: "وقتی مقاومت ایجاد می شود ، انرژی جریان پیدا می کند." در حقیقت در مطالعه ای انگلیسی که اخیراً در New Scientist منتشر شده است، اینطور عنوان شده که طب سوزنی می تواند درد و خستگی را در بیماران سرطانی کاهش دهد. آیا تا به حال جلسه ای با مدت زمان بیش از 30 دقیقه داشته اید؟ سعی کنید قوی باشید در پی یافته های جدید توسط Richard E.Harris دستیار پرفسور در مرکز پزشکی Ann Arbor میشیگان ، یک وابستگی مثبت بین فشار و افزایش هوشیاری وجود دارد. اما حقه او : ماهیچه ها را بین انگشت شست و اشاره تان برای 3-5 دقیقه بگیرید و ماساژ دهید . سپس شما احساس یک درد مختصر کرده و پس از آن یک احساس سراسر خوب دارید.

Health. Com : which massage is best for you

8- بدون دستگاه ها زندگی کنید

Kingsley می گوید : ما باید در حال گذشت و بخشیدن دستگاههای الکترونیکی باشیم چون همیشه ما را در حالت ستیز و با پرواز نگه می دارند . هر بار که صدای زنگ تلفن را می شنوید و یا یک email دریافت می کنید بدتتان مقدار زیادی آدرنالین آزاد می کند. در واقع زندگی بدون آدرنالین شما را خسته می کند . تحقیقات نشان می دهد که تلفن ها استرس را مخصوصاً در خانمها افزایش می دهد. حتی مردان نیز به طور مساوی با خانمها اینطور فکر می کنند که تلفن هایی که مربوط به کار و شغل آنها است تأثیر نگران کننده ای روی زندگی شخصی شان می گذارد. ولی تجربه ثابت کرده که در زنان برعکس مردان است آنها تمام وابستگی های خانه را در محل کار می گذارند. راه حل این است: «حدو مرزی را بین خانه کار ایجاد کنید.» Kingsley پیشنهادی می دهد که توجه شما هیچگاه پراکنده نشود. او می گوید: «حداقل روزی یک ساعت کلیدهای اتصال وسایل الکترونیکی را قطع کنید. در این صورت برای شما این فرصت وجود دارد که دوباره انرژی بگیرید.»

9- یک دقیقه تمرکز کنید.

به نظر شما زمان فشرده شده است؟ خبر مهم: شما می توانید برای بالا بردن سطح هوشیاری و دقت از فواید تعمق در سه زمان منقطع کوتاه استفاده نمایید.

از نظر Orloff این عمل مشابه یک تنظیم موتور کوچک است.

کتابخانه ی سلامتی Mayoclinic.com:Health library

او می گوید: صبح قبل از اینکه روز خود را شروع کنید و یا در بعد از ظهر (غروب) تمرکز داشته باشید. یک مکان آرام (حتی اگر در حمام باشد) را پیدا کنید و روی یک تصویر که به شما آرامش و لذت می دهد مثل گل، اقیانوس خورشید ، گربه تان ... تمرکز نمایید. تصویر را در ذهنتان حفظ کنید و عمیقاً تنفس کنید (10 ثانیه برای هر دم و بازدم شدید).

به گفته ی Orloff می توان برای حفظ تمرکز مهارت بیشتری کسب کنید و میزان تمرکز کوتاه مدت را برای مواقعی که شما احتیاج به تجدید قوا دارید در روز افزایش دید.

10- خواب را تمام کنید (کلک خواب را بکنید).

امروزه لغت واژه ای که برای علم خواب بکار می رود عبارتست از «بهداشت خواب» به گفته Campbel این کمی بالاتر از رختخواب تمیز است. در واقع این موضوع به شما کمک می کند تا فضایی برای استراحت ایجاد کنید. در این صورت می توانید به راحتی بخواهید و با انرژی بیدار شوید بدون اینکه در هنگام خوابیدن نیازی به قرص داشته باشید.

Health.com:3 secrets to good nights sleep

بهداشت خواب اغلب شامل سه فضا می شود: اتاق خواب کاملاً تاریک شما (درحالی که زنگ ساعت تان را پیچانده اید) ، اتاقی که درجه حرارتش طوری تنظیم شده که نه خیلی سرد باشد و نه خیلی گرم تا شما بیدار نشوید و استفاده از صدای مناسب یک موزیک ملایم یا شاد که همه ی اینها برای ایجاد یک خواب راحت و مناسب کمک کننده اند.
گروه ترجمه سلامت نیوز- مترجم: مرجان قرائتی