



لمن يعاني من الأرق.. طريقة تدخلك في نوم عميق بدقيقتين



هل تعاني من الأرق؟ هل تستغرق وقتاً طويلاً في الفراش ليلاً قبل أن تغلق في نوم عميق؟ هل تحصل على قسط جيد من النوم؟ ربما يكون الأمر محبطاً بشكل لا يصدق، إذا كانت الإجابة بنعم. اعلم أنك لست الوحيد الذي يعاني، فوفقاً لموقع «Care2»، يسجل حوالي 35% من البالغين أقل من 7 ساعات نوم في الليلة. ولكن من أجل الحفاظ على حالة صحية بدنية ونفسية جيدة، يجب الحصول على عدد كافٍ من ساعات النوم العميق، مما يعني أنه ينبغي التدرج على كيفية النوم بشكل أسرع. ومن أكثر الأساليب التي حققت نجاحاً للاستغراق في نوم عميق خلال دقيقتين فقط هي الطريقة المتبعة بين جنود وضباط الجيش الأمريكي. كتبت شارون أكرمان مقالاً في موقع «Medium»، قالت فيه: «طورت مدرسة ما قبل الطيران، التابعة للاستطلاع الأمريكي، طريقة علمية للنوم ليلاً أو نهاراً، تحت إبه ظرووف، في أقل من دقيقتين». وأضافت: «إنه بعد 6 أسابيع من التدريب، بدأ 96% من الطيارين يتنامون في خلال دقيقتين» أو أقل. حتى بعد شرب القهوة، ورغم سماع أصوات إطلاق نار من رشاش إلى في الخلفية».

3 خطوات رئيسية تعتمد تقنية الاستغراق في النوم على 3 مفاهيم رئيسية يجب التركيز عليها للمساعدة

على النوم بسرعة، أينما كان الشخص:

- 1 - الغوص في الاعماق تخيل أن جسدك مجوف وأن الرمال تتدفق ببطء إلى داخله، وأن وزن الرمال يغوص بمفاصلك في أعماق الأرض بينما يتلاشي أي شعور بتوتر عضلي يعوقها عن الغوص. قم بنفس الأمر مع الكتفين والخصابين، ثم دح عمودك الفقري يغوص في الأرض. هذا النمط من استرخاء الأطراف

هو أساسا الاسترخاء العضلي التدريجي. ويستغرق الأمر أكثر من دقيقتين في البداية، ولكن فيما بعد سيصبح الأمر سهلاً مثل تخيل موجة بحر هادئة تغسل كل تورثك.

- 2 - استرخ بوجهك يقبض وجه الإنسان على كميات هائلة من التوتر دون أن يدري. وهذا هو المفتاح، إذا كنت تريد أن تنفخ بسرعة، عليك أن تدع هذا التوتر يذهب. والجدير بالذكر

أن الوجه يحتوي على 43 عضلة قريده، وجميعها تستحق الراحة، من حين لآخر. تخيل العضلات في وجهك تذوب كما لو كانت قطعة صغيرة من الزبدة اللينة. أبدأ بالجبين، ثم انتقل لباقي عضلات الوجه تدريجياً، ربما تلاحظ أن بعض العضلات تقفز وتختلج لأنها تتعرض للعلاج من خلال الاسترخاء. وهذا طبيعي تماماً. وبمجرد أن يتم تحرير وجهك بالكامل، فسوف يكون الباقي سهلاً.

3 - استرخاء قبضة المخ لمدة 10 ثوانٍ إنه من الصعب جداً عدم التفكير في أي شيء، خاصة إذا لم تمارس التأمل بانتظام. ولكن، يمكن لأي شخص أن يوقف أي شيء لمدة 10 ثوانٍ. عندما تكون مستلقياً في الفراش، قد يكون من الصعب عدم التفكير فيما حدث خلال النهار، ولا تفكر فيما سيحدث غداً، ولا تتساءل متعجباً من أحواك وما يدور في حياتك. كن هادئاً ودع الأفكار المزجة تتدفق بعيداً إلى خارج عقلك، واستمتع بنحو 10 ثوانٍ غير متقطعة من النعيم الذهني حيث لا يشغل بالك أي أفكار.

اليوغا التصالحية إن حالة الاسترخاء التي يبلغها كامل الجسم تأخذك إلى نوم عميق وصحي وبالتدرج المنتظم لفترة قليلة ستعتاد أن تذهب في النوم سريعاً. إن هذه مجرد نظرة عامة موجزة، لكن هذه التقنية تشبه إلى حد كبير اليوغا نندرا، أي اليوغا التصالحية القائمة التي تشتهر بتحسين النوم. لذا بغض النظر عما إذا كنت تتق بالنسبة القديمة من ممارسي اليوغا أو نصيحة الجيش الأمريكي المدعومة علمياً، فجل الأمر أن تتدرب لفترة وجيزة والحصول هناك بالنوم سريعاً والحصول على قدر كافٍ من ساعات النوم العميق بحسب ما نقل «العربية نت».

بينما يتلطف الباحثون عن جسد رشيق إلى الحمية الغذائية بكافة أنواعها، تنصح دراسة علمية حديثة بعادة غذائية قد يراها كثيرون مفرزة، لكنها، حسب الدراسة، تعمل على حرق الدهون. وقال باحثون استراليون مؤخرًا، إن تناول ملعقة من السكر إلى جانب وجبة الطعام، يساعد على خسارة الوزن والوقاية من الاضطرابات الصحية التي تنجم عن السمنة. وذكرت صحيفة «ديلي ميل».. أن باحثي جامعة

«ساوث أستراليا» اكتشفوا فائدة مهمة لأكل التراب، ووجدت الدراسة أن الفئران التي تناولت هذه المادة خسرت دهوناً أكثر مقارنة بفئران منحت حبوباً لفقدان الوزن. وكشفت الدراسة أن التراب يساعد على التخلص من الدهون، من خلال صرفها إلى جانب الفضلات التي يطرحتها الجهاز الهضمي. وبخلاف المعتاد، انتشرت ظاهرة أكل الأشياء غير الغذائية قبل آلاف السنين بين الإغريق، إذ دأب الناس

على أكل التراب سواء لأجل التسلية أو للبحث عن منفعة صحية. وأوصى أبقراط، الطبيب الإغريقي الكبير، النساء الحوامل بأكل التراب، وتقول بعض التقارير إن هذا الأمر كان شائعاً في كافة مناطق العالم. وأكد عدد من المشاهير مثل شيلين وودلي وإيل ماكفيرسون، أنهم يلجؤون إلى أكل التراب من حين لآخر، بغرض التخلص من سموم الجسم، بحسب ما نقل «سكاي نيوز».

«السكري» يسبب تقلص حجم الدماغ



توصلت دراسة علمية حديثة إلى أن مرض السكري يبدأ في تقليص حجم المخ في منتصف العمر، ويسبب تدهوراً عقلياً متسارعاً في سن الشيخوخة. ووجد العلماء أن السنين المصاين بالنوع الثاني من داء السكري، تعرضوا لانخفاض ملحوظ في الذاكرة والطلاقة اللغوية على مدى خمس سنوات. ومن المثير للقلق أن الدراسة وجدت أن المشاركين -الذين كانوا في سن الـ 68 في المتوسط في بداية الدراسة- كانوا يظهرون بالفعل علامات تلف في أدمغتهم يُعتقد أنها بدأت قبل عدة سنوات، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

استراليون، أن يكون لها آثار كبيرة، على الملايين من الذين يعانون من مرض السكري. ويعود السبب الرئيسي في هذه المشكلة إلى البطانة، حيث تنتشر بين 90% من المصابين بمرض السكري من النوع الثاني. وهو ما يرتبط بأسلوب الحياة والنظام الغذائي. وبعد مرض السكري هو في حد ذاته مشكلة صحية كبيرة، مما يعرض الكلى والقلب والعينين والأعصاب للخطر. لكن الدراسة التي نشرت بالتفصيل في دورية ديابيتولوجيا الطبية التي تقودها جامعة تسامبا، تشير إلى أن الحالة لها تأثير كبير على الدماغ. وقد تؤدي إلى الخرف، بحسب ما نقل «24».

يربط اللحم الأحمر بمشقة ورقية لإزالة الرطوبة الزائدة قبل الطهي. وينشر غسل اللحوم البكتيريا في حوض الغسيل والأواني المحيطة به.

الديك الرومي وفقاً لوزارة الزراعة الأميركية، يجب عليك غسل لحم الديك الرومي في حالة واحدة فقط، وهي أن يكون الديك محفوظاً في محلول ملحي.

الكنبو المعبأة يعكف البعض إلى دفع الكنبوا الجافة في الماء لبعض الوقت للتخلص من طعمها المر، لكن هذا لا ينطبق على الكنبوا المعبأة، إذ أنها جاهزة للطهي بدون شطف.

الغسول يغسل بعض الناس المعكرونة قبل الطهي لتخليقها، غير أن دراسة كشفت أن غسلها يتسبب في إزالة النشويات،

الغسل الأرض قبل طهيها يزيل بعض النشويات الطبيعية الهامة التي تغطي سطحه، وإن كنت تعتقد أن الأرض غير نظيف فبإمكانك غسله لكن إحرص على عدم المبالغة في ذلك، حسبما نقل «سكاي نيوز».



وعزز تنظيف المأكولات البحرية في حوض المطبخ انتشار البكتيريا بالأمراض.

في حوض المطبخ، إذ إن ذلك من شأنه أن يعزز فرص الإصابة بالأمراض.

السكك إن غسل الأسماك النيئة يحمل نفس مخاطر غسل الدواجن.

ينصح دائماً بغسل الطعام قبل الطهي، إلا أن هناك بعض الأغذية التي لا تحتاج للغسل مطلقاً، لأن تنظيفها بالماء قد يسبب التسمم وينشر البكتيريا الضارة.

وبحسب خبراء متخصصين بالتغذية، فهناك 10 أطعمة ينصح بعدم غسلها بالماء، والبدء في طهيها مباشرة. وفق ما نقل موقع «بيزنس إنسايدر».

الفطر الفطر رطب بطبيعته وهو ماص للماء، وغسله سيترك له امتصاص كميات كبيرة من الماء، لذا عليك الاكتفاء بمسحه بمنشفة ورقية جافة والتخلص من أي أوساخ عالقة به، وذلك بسرعة تلف هذا النوع من الخضراوات.

السلطة الجاهزة إذا كان هناك ملصق موجود داخل عبوة السلطة الجاهزة يدعووك إلى عدم غسلها فاتباع التعليمات، إذ أن السلطة الجاهزة تكون مغسولة بشكل جيد ومعقمة.

الببيض يأتي البيض مغسولاً من المزرعة، كما أنه محمي بقشرة لا يمكن أن تنفذ منها البكتيريا إلى الداخل، وإن علفت أي شوائب بها