

# آدرنالین؛ اورژانس بدن!

وقتی در موقعیت‌های استرس‌زا قرار می‌گیرید آدرنالین به کمک تان می‌آید و با یک رشته فعالیت در قسمت‌های مختلف بدن، همه چیز را تنظیم می‌کند



فائزة مهاجر | مترجم

حتمابرای شما هم پیش آمده که در هنگام انجام یک کار مهم مثلاً یک‌تزمون سخت یا دیدار با یک شخص مهم و یا حضور در یک فضای تأثیر گذار احساس متفاوتی را در درون تان تجربه کرده‌اید. این‌جور وقت‌ها معمولاً افراد قلبشان تند می‌زند یا بیش از اندازه عرق می‌کنند. اما چه اتفاقی در بدن می‌افتد که این‌طور واکنش نشان می‌دهد؟ آدرنالین از آدمی‌شود؟ آدرنالین یا اپی نفرین هورمونی است که معمولاً در غدد فوق کلیوی بدن ساخته می‌شود. بدن شما آن را در عرض چند دقیقه پس از یک موقعیت استرس‌زا وارد جریان خون می‌کند. این هورمون واکنش جنگ یا گریز بدن شما را تحریک می‌کند، تابدن را برای مقابله با شرایط آماده‌کند و ترشح سریع آدرنالین را هجوم آدرنالین می‌نامند. در مطلب امروز به بررسی اتفاقات درون بدن بعد از هجوم آدرنالین می‌پردازیم.

## هجوم آدرنالین

همان‌طور که گفتیم با حضور در یک موقعیت استرس‌زا با افزایش سریع آدرنالین در بدن مواجه می‌شویم. بعضی از فعالیت‌ها مانند رقابت‌های ورزشی، چتر بازی و بانجی جامپینگ، می‌توانند آدرنالین بدن را افزایش دهند. رقابت‌های ورزشی در سطوح بالا هم می‌تواند این هجوم اپی نفرین را به شما بدهد. با افزایش آدرنالین این علائم را تجربه می‌کنید: افزایش ضربان قلب، افزایش تعداد تنفس، عرق کردن، کاهش توانایی احساس درد، تقویت حواس، افزایش قدرت و عملکرد ورزشی، مردمک‌های گشاد شده، احساس پریشانی، عصبی یا مضطرب شدن.

ممکن است این علائم را تا یک ساعت بعد از گذشتن از احساس خطر و اضطراب هم داشته باشید. اما چه اتفاقی در مغز رخ می‌دهد که آدرنالین بالا می‌رود؟ داستان این‌گونه است که اگر با مسئله خطرناک یا استرس‌زا در محیط خود مواجه شوید، بخشی از مغز شما (به نام آمیگدال) که به پردازش احساسات استرس‌زا کمک می‌کند، سیگنالی را به هیپوتالاموس شما می‌فرستد. هیپوتالاموس مرکز کنترل هورمونی بدن شماست. سپس یک سیگنال هورمونی به غدد فوق کلیوی شما ارسال می‌کند. آن‌ها تعدادی هورمون را می‌سازند و آزاد می‌کنند که به تنظیم متابولیسم، سیستم ایمنی، فشار خون، بعضی از ویژگی‌های

جنسی و پاسخ استرس شما کمک می‌کند. یکی از این هورمون‌ها آدرنالین است.

## تأثیرات آدرنالین

آدرنالین باعث می‌شود رگ‌های خونی شما منقبض شوند تا خون شما را به سمت گروه‌های عضلانی اصلی از جمله قلب و ماهیچه‌ها هدایت کند و به شما کمک می‌کند تا با یک موقعیت استرس‌زا و بالقوه خطرناک کنار بیایید و بدن خود را برای فکر کردن و عمل کردن سریع آماده‌کنید. آدرنالین با بزرگ کردن مردمک چشم برای اجازه دادن به ورود نور بیشتر باعث بهبود بینایی می‌شود، ضربان قلب شما را افزایش می‌دهد تا اکسیژن بیشتری به قسمت‌های دیگر بدن شما برسد، راه‌هوایی شما را آرام می‌کند تا بتوانید اکسیژن بیشتری را وارد ریه‌های خود کنید، هضم غذا را کند می‌کند تا در میانه بحران، انرژی خود را در تلاش برای هضم غذا نذر ندهید.

## تفاوت آدرنالین و کورتیزول

همه کورتیزول را به عنوان هورمون اضطراب می‌شناسند اما شاید بعضی از افراد آدرنالین و کورتیزول را یکی بدانند اما این دو تفاوت‌هایی هم دارند. هر دو در غدد فوق کلیوی شما ساخته می‌شوند و زمانی که تجربه استرس‌زا

## کنترل آدرنالین

بعد از عبور از لحظه‌های استرس‌زا و هجوم آدرنالین می‌توانید برای بازگشت سریع‌تر به شرایط عادی کارهایی هم انجام دهید. از تکنیک‌های کنترل تنفس استفاده کنید، به موسیقی آرامش‌بخش یا صدای طبیعت گوش دهید، پیاده‌روی کنید، به خصوص اگر در یک مکان آرامش‌بخش، مانند پارک یا مسیر طبیعت است یا از گپ‌زدن با یکی از دوستان یا اعضای خانواده لذت ببرید.

## تغذیه

## کشف نقش قارچ در کنترل آنفلوآنزا

مطالعات نشان می‌دهد که قارچ می‌تواند پیشرفت سرطان را کند کند، فشار خون را کاهش دهد، مقاومت به انسولین را بهبود بخشد، از آسیب مغزی جلوگیری کند و به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک کند. حالا بر اساس گزارشی از تحقیقات جدید دانشگاه مک‌گیل کانادا، بتاگلوکان، یکی از اجزای اصلی ساختاری قارچ‌ها، می‌تواند از سلامت ریه‌ها در طول دوره ابتلا به آنفلوآنزا هم محافظت کند. در طول آنفلوآنزا، نوتروفیل‌ها به عنوان خط اول دفاع عمل می‌کنند و با مهاجرت به محل عفونت در دستگاه تنفسی، با آن مقابله می‌کنند، اما فعالیت بیش از حد نوتروفیل‌ها می‌تواند به بافت آسیب‌بزند، التهاب ایجاد کند و باعث دشواری تنفس شود. چنانچه ذات‌الریه که التهاب جدی ریه‌هاست، یکی از عوارض شایع آنفلوآنزا است که حتی



### تناسب اندام

## ۳ نرمش برای حفظ تعادل

این نرمش‌ها را حداقل دو بار در هفته انجام دهید. قبل از شروع بهتر است ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنید، مثلاً آهسته راه بروید. لباس مناسبی بپوشید و در کنار خود بطری آب بگذارید تا آب بدن تان کم نشود. اگر محدودیت حرکتی یا پرهیز پزشکی دارید، حتماً آن‌ها را رعایت کنید.



## راه رفتن به پهلو

بایستید، پاها را کنار هم قرار دهید و زانو‌ها کمی خم باشد. آهسته و کنترل شده یک گام به پهلو بردارید. سپس پای دیگر را در کنار آن قرار دهید. از ایجاد ضربه به لگن هنگام گام برداشتن خودداری کنید. ۱۰ گام در هر سمت بردارید یا از یک سمت اتاق به سمت دیگر بروید.



## حرکت ساده متقاطع

این حرکت عبارت است از راه رفتن به پهلو با بردن پا از روی پای دیگر. با بردن پای راست از روی پای چپ شروع کنید. سپس پای چپ را برای ملحق شدن به دیگری حرکت دهید. پنج گام در هر سمت بردارید. می‌توانید دست خود را برای حفظ تعادل بیشتر روی دیوار بگذارید. هر چه گام کوچک‌تر باشد، تأثیر بیشتری در تقویت تعادل شما دارد.



## حرکت پاشنه به شست پا

صاف بایستید، پاشنه راست خود را مستقیم جلوی شست پای چپ خود روی زمین قرار دهید. سپس با پاشنه چپ هم این کار را انجام دهید (مانند بازی گردو بشکن). در تمام مدت به سمت جلو نگاه کنید. می‌توانید دست خود را برای حفظ تعادل بیشتر روی دیوار بگذارید و به مرور از دیوار فاصله بگیرید. سعی کنید حداقل پنج گام بردارید.



## بیشتر بدانیم

## وقت خدا حافظی با اسکاچ ظرفشویی!



شاید به نظر شما عجیب باشد، اما همان ابزاری که برای تمیز کردن بشقاب‌ها و لیوان‌ها استفاده می‌کنید، به نوعی بهشت باکتری‌ها هستند. اسکاچ‌ها گرم، مرطوب و ملو از خرده‌های غذا هستند. در واقع گونه‌های مختلف باکتری در شرایط متفاوتی رشد می‌کنند!

محققان در نتیجه مدل‌سازی محیط پیچیده یک اسکاچ ظرفشویی دریافتند اسکاچ‌هایی با سوراخ‌های بزرگ و کوچک بهترین محیط برای رشد میکروب‌ها را فراهم می‌کنند. با این حال، لزوماً به این معنی نیست که این وسایل برای سلامتی ما خطر آفرین هستند. باکتری‌ها در همه جا وجود دارند، روی پوست ما، در خاک و در هوای اطراف ما و همه آن‌ها نیز مضر نیستند. سوال مهم این است که آیا باکتری‌های موجود در اسکاچ‌ها نگران‌کننده هستند؟ مقدار باکتری‌ها در اسکاچ بسیار زیاد است، شبیه به تعداد باکتری‌هایی که در نمونه مدفوع انسان پیدا می‌کنید. اما از هر ۱۰ گونه از رایج‌ترین گونه‌ها، پنج گونه با باکتری‌هایی که باعث عفونت در افراد مبتلا به سیستم ایمنی ضعیف می‌شوند، مرتبط بودند. متخصصان بهداشت در حالت ایده‌آل پیشنهاد می‌کنند اسکاچ‌ها به صورت هفتگی تعویض شوند. قرار دادن اسفنج در آب جوش و مواد ضد عفونی‌کننده نیز باکتری‌ها را از بین می‌برد، اگر چه برخی ممکن است زنده بمانند، به‌ویژه آن‌هایی که بیوفیلم‌های محافظ را تشکیل می‌دهند. با این حال مشخص شده است که این رویکرد در کاهش باکتری‌های بیماری‌زا مؤثر است. نکته مهم دیگر برای کاهش تجمع باکتری‌ها در اسکاچ ظرفشویی نگهداری نکردن از اسکاچ در سینک ظرفشویی است.

اجازه دهید اسکاچ‌ها در بین هر بار استفاده کاملاً خشک شوند و رطوبت خود را از دست دهند. همچنین مطمئن شوید هیچ ذره غذایی روی سطح آن باقی نماند. با وجود راه‌های تمیز نگه داشتن اسکاچ ظرفشویی برخی متخصصان پیشنهاد می‌کنند به منظور تمیز کردن ظروف از ابزار دیگری استفاده کنید! آن‌ها معتقدند در س‌های ظرفشویی بسیار بهتر هستند، زیرا باکتری‌های کمتری در آن‌ها جمع و به علاوه راحت‌تر خشک و تمیز می‌شوند.

## پوست و مو

## چرا پوست سر به اسکراب نیاز دارد؟

برخی از ما به اشتباه تصور می‌کنیم که شست‌وشوی موی می‌تواند پوست سر را کاملاً تمیز کند اما باید بدانید بسیاری از سلول‌های پوستی مرده به مواد شوینده از بین نمی‌روند. به همین دلیل نیز با گذشت زمان مشکلاتی چون شوره، ریزش، موخوره و... را خواهیم دید. اسکراب پوست مویک روش بسیار کار بردی برای رفع مشکلات پوست مو، پاک‌سازی، رفع آلودگی و لایه برداری است. ناگفته نماند که این روش تنها برای موی چرب انجام نمی‌شود، همه افراد با هر جنس مو باید از این روش برای دستیابی به موهای زیباتر استفاده کنند.

## نحوه اسکراب پوست سر

برای انجام اسکراب کف سر کافی است موهای خود را با آب ولرم مرطوب کنید تا زمینه ماساژ اسکراب فراهم شود. مقداری از اسکراب را به کف دست خود منتقل کنید و با حرکات دایره‌ای و ملایم، آن را به تمام نقاط پوست سر خود ماساژ دهید. نوک انگشتان خود را به کار بگیرید و از نوازش لطیف پوست سر لذت ببرید. به مناطقی که بیشتر مستعد شوره سر یا خارش هستند، توجه بیشتری کنید. به مدت یک تا ۲ دقیقه، اسکراب را بر روی پوست سر خود ماساژ دهید. این زمان کافی است تا سلول‌های مرده و آلودگی‌ها از بین رفته و گردش خون در پوست سر به طور چشمگیری تحریک شود. در نهایت موها را به طور کامل با شامپو بشوید و پس از شست‌وشو از نرم‌کننده مناسب نوع موی خود استفاده کنید تا رطوبت موها حفظ و درخشش و لطافت آن‌ها دوچندان شود.

## چند اسکراب خانگی

**اسکراب نمک دریا** با مخلوط کردن نمک دریا و روغن نارگیل می‌توانید این اسکراب را بسازید و روی پوست سر قرار دهید.

**اسکراب قهوه** برای تهیه اسکراب کف سر با قهوه باید ۲ قاشق غذاخوری قهوه را با یک قاشق چای خوری دارچین و یک قاشق غذاخوری روغن زیتون ترکیب کنید. سپس آن را روی پوست سر بگذارید.

شما می‌توانید از اسکراب‌ها هفته‌ای یک بار استفاده کنید اما اگر پوست سر بیش از اندازه چربی دارید، می‌توانید در ابتدا هفته‌ای دو بار تنها در هفته اول، از اسکراب استفاده کنید. بعد از آن هفته‌ای یک بار و بعد دو هفته یک بار از این محصول استفاده کنید.

## آشنی من

## ترفند

## اگر پنکیک تان خمیر می‌شود...

پنکیک یک صبحانه آمریکایی است که با آرد، شیر و کره درست می‌شود و برای پخت نیاز به فر ندارد. این یک‌های ساده و سریع با عسل، شیره درخت افرا، مربا یا سس شکلات سرو می‌شوند. یکی از مهم‌ترین دلایل محبوبیت پنکیک‌ها بافت نرم و ابری آن است. گاهی اوقات بعد از پخت پنکیک متوجه می‌شویم که خمیر شده است و بافت خوبی ندارد اما چرا! این اتفاق می‌افتد و دلایلش چیست؟

**نوع برداشتن مایه** بهتر است هنگام ریختن مایه پنکیک درون تابه از یک پیمانه اندازه گیری استفاده کنید. هر بار یک چهارم یا یک سوم پیمانه از مایه پنکیک بردارید و داخل تابه داغ بریزید. هنگامی که حباب‌های ریز روی پنکیک نمایان شدند، می‌توان مطمئن شد که گرما به داخل بافت پنکیک نفوذ کرده و می‌توان پنکیک را برگرداند تا طرف دیگر هم

**غلظت نامناسب** مایه پنکیک باید غلظت مناسب داشته باشد (نه خیلی غلیظ باشد و نه خیلی رقیق). مایه پنکیک باید به راحتی از ملاقه یا پیمانه اندازه گیری بریزد. **زیاد مخلوط کردن** هنگام مخلوط کردن مواد خشک و تر نباید زیاد مواد را با هم مخلوط کرد. مخلوط کردن بیش از حد مایه پنکیک باعث به هم پیوستن و طولانی شدن رشته‌های گلوتن آرد می‌شود و بافت پنکیک بعد از پخت سفت خواهد شد.

