

خواب آلودگی بهاره

توصیه های لازم برای والدین به جهت رفع خواب آلودگی بهاری فرزندان والدین محترم؛

این حالت خواب آلودگی نوجوان شما در این فصل به واسطه گذر از فصل زمستان به فصل بهار است، و این عارضه برنامه ریزی درسی نوجوانان را به هم می ریزد. محققان دریافته اند که دو نوع هورمون در این رابطه نقش مهمی دارند. هورمون ملاتونین که هورمون خواب نیز نامیده می شود، و هورمون سرتونین که هورمون شادی و نشاط نام دارد، و ترشح آن موجب تحرک و انرژی در بدن می شود. و البته که تغییرات شدید آب و هوایی هم در این مورد نقش دارد.

نظریه دیگری هم در این رابطه وجود دارد، و این است که عروق انسان در سرما منقبض و تنگ و در گرما منبسط و گشاد می شوند، و در فصل بهار به علت تغییرات شدید دمایی بدن نمی تواند خودش را تطابق بدهد، به همین جهت ایجاد سردرد و سرگیجه در بدن می کند و البته که مواجهه با گروه ها و ترکیبات گیاهانی که در فصل بهار می رویند، علاوه بر بروز آلرژی می تواند اثر خواب آلودگی هم داشته باشد.

پس برای افزایش خونرسانی به مغز و بیدار کردن سلول های مغزی نوجوان خود را وادار کنید که فعالیت ورزشی داشته باشد، پیاده روی تند و ورزش و حرکات نرمشی یوگا هم در این زمینه مفید است.

همچنین توجه کنید که نوجوانان هنگام مطالعه به حالت لم داده یا خوابیده نباشد. بهترین حالت نشسته پشت میز می باشد و خوب است که بعد از هر ۲ ساعت مطالعه ۱۰ دقیقه ورزش کوتاهی مثل طناب زنی داشته باشند تا خونرسانی بهتری به مغز صورت بگیرد. اتاق مورد استفاده او از نور خورشید و هوای تازه برخوردار باشد.

والدین عزیز توجه داشته باشید که نوجوان شما هنوز سن کمی دارد و باید برای تشویق او به درس خواندن برایش ایجاد انگیزه کنید. هر چند وقت یکبار به او سر بزنید. به او خدا قوت بگویید و آرزوی سلامتی و موفقیت کنید.

مادر گرامی بهتر است در این فصل برای جلوگیری از خواب بهاری به او خوراکی هایی مانند سبزیجات تازه مثل خرفه، برگه زرد آلو، خرما، بادام، انجیر، آلو خشک و سیب قرمز شیرین بدهید.

و در نظر داشته باشید که اگر برای رفع آلرژی به فرزندان هیستامین می دهید، این دارو شدیداً ایجاد خواب آلودگی می کند یک چرت کوتاه نیم ساعته بعد از صرف ناهار صورت بگیرد.

برای فرزند شما می تواند تجدید قوای خوبی باشد و از میزان خواب آلودگی او کم کند. مصرف شیر بادام نیز برای نوجوان شما بسیار مفید است، چون هم خواب آلودگی او را کم می کند و هم کارکرد مغز را به شدت بالا می برد.

در اینجا طرز تهیه چند نوع میان وعده را آموزش می دهیم که برای دانش آموز مفید است: طرز تهیه شیر بادام: ۲۰ عدد بادام درختی را پوست گرفته با رنده ریز، رنده می کنید و همراه با ۲ ق، غ و عسل و ۲ لیوان آب در مخلوط کن ریخته و کاملاً برای مدت ۲ دقیقه هم می زنیم که محصول آن مایعی شیری رنگ است که غذا مغز است.

طرز تهیه توپ خرمایی: خرما را پوست گرفته و به همراه کمی دارچین، کمی هل کوبیده شده و کمی مغز پودر شده بادام مخلوط کنید و به صورت توپ هایی درآورده و در پودر نارگیل بغلتانید، این محصول خوشمزه را در میان وعده ها به فرزندان بدهید که به قول پیامبر اسلام خرما غذای مغز است.

طرز تهیه حلوا خرمایی: مقداری آرد سبوس دار را تفت می دهید تا رنگ آن قهوه ای شود، سپس به آن کمی روغن اضافه کرده و بعد خرماهای هسته گرفته شده را اضافه می کنید و کاملاً چنگ می زنید تا مخلوط یک دستی آماده شود. به این مخلوط پودر رازیانه، پودر هل، پودر دارچین و کمی زنجبیل اضافه کنید و باز مخلوط کنید، سپس در سینی پهن کرده و برش دهید. این حلوا به خاطر فیبری که در آرد سبوس دار موجود است، مناسب گوارش و به علت وجود خرما و ادویه های گرم غذای خوبی برای بالا بردن تمرکز فرزند دلبنده است.

شیر برنج، این غذای لطیف و سنتی مهجور مانده و خیلی مورد توجه قرار نمی گیرد، در حالیکه به طرز قابل ملاحظه ای برای دستگاه گوارش نوجوان شما مفید است.

طرز تهیه: مقداری برنج نیم دانه معطر ایرانی را با شیر خیس می دهیم و بعد از یک ساعت با مقداری شیر که روی آن را کاملاً بپوشاند، می پزیم. آنقدر که برنج ها کاملاً پخته و کمی له شوند سپس به آن پودر هل سبز و کمی شیره انگور اضافه کرده و نوش جان می کنید. سکنجبین: این شربت بسیار مفید و خوشمزه ایرانی نیز می تواند در هنگام فرا رسیدن گرما تشنگی و عطش دانش آموز شما را به خوبی برطرف می کند.

حدود ۱۲ نوع سکنجبین داریم که به ساده ترین آن اشاره می شود: آب یک لیتر، شکر ۴۰۰ گرم سرکه انگور خانگی ۸ قاشق غذا خوری:

ابتدا آب و شکر را روی شعله گذاشته تا در اثر جوشیدن حجم آن نصف شود، سپس شعله را خاموش کرده و سرکه را به آن اضافه می کنیم پس از سرد شدن سکنجبین آماده است.

توجه داشته باشید که هنگام افزودن سرکه شعله آتش نباید روشن باشد.

می توانید از این معجون دو قاشق غذاخوری در آب سرد ریخته و روزی سه لیوان به جای آب به دانش آموز بدهید.

نگارش: مژده ارجمندی

کارشناس ارشد طب سنتی

