

THE GOOD LIFE

دنیای نوشیدنی‌ها

ماهنامه

۱۲۶

مهرماه ۱۴۰۲ - شماره ۱۲۶ - قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

قلیانی‌ها بیشتر سگته مغزی می‌کنند

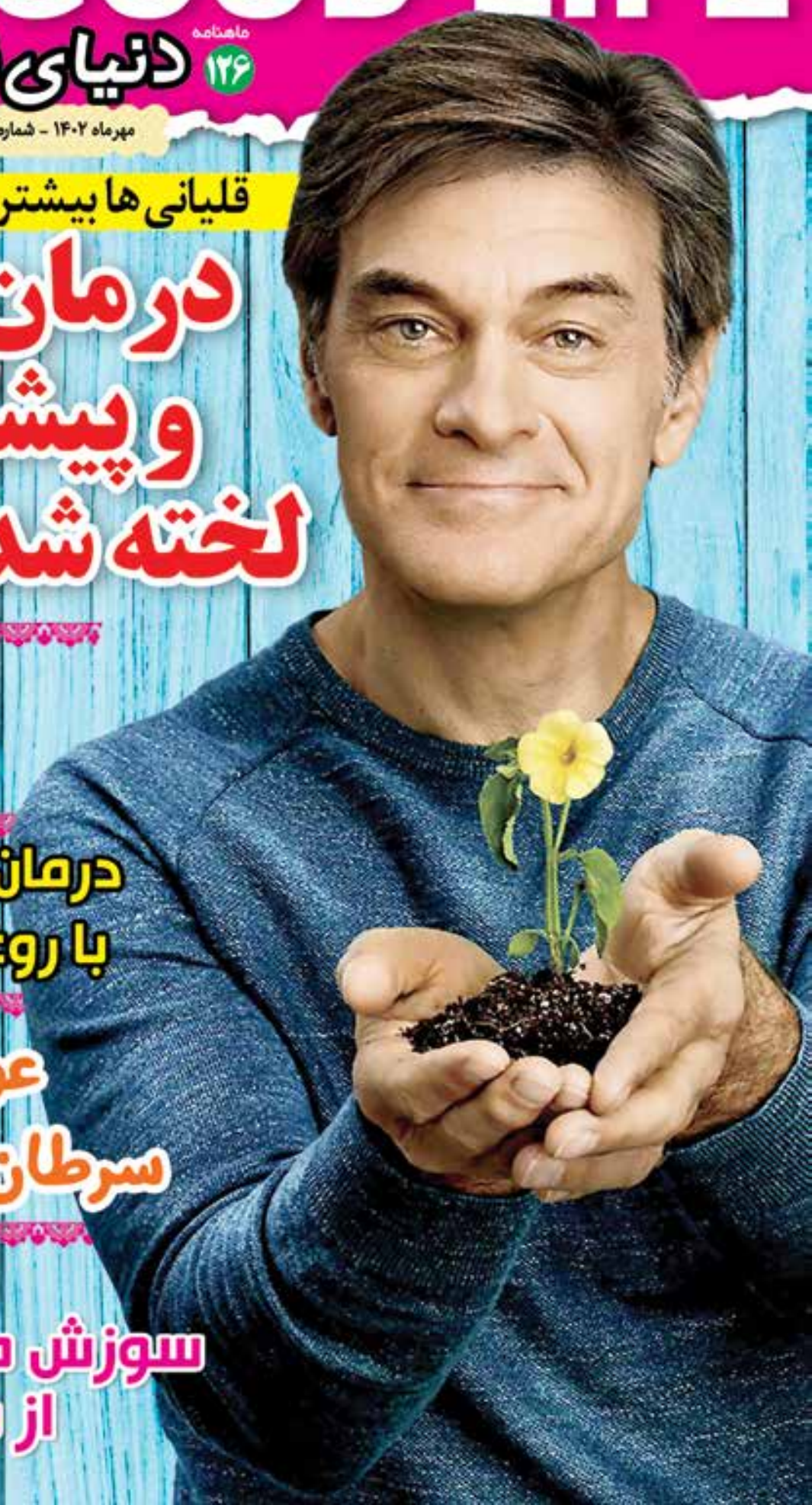
درمان واریسی و پیشگیری از لخته شدن خون

دمنوش زرشک
برای تصفیه خون

درمان گلودرد شدید
با روغن‌های طبیعی

عوامل ابتلا به
سرطان روده بزرگ

چه زمانی
سوزش معده علامتی
از سرطان است؟



چرا پوست چروک می‌شود؟



با افزایش سن، خاصیت کشسانی پوست نیز کاهش می‌یابد و دلیل آن کاهش میزان طبیعی اسید هیالورونیک، الاستین و کلاژن است. البته مواجهه طولانی مدت با اشعه ماورای بنفش نور خورشید نیز در بروز چین و چروک پوستی بسیار مؤثر است. البته مواجهه طولانی مدت با منابع مصنوعی اشعه ماورای بنفش از جمله کابین های برنزه کننده نیز باعث ایجاد چین و چروک در صورت

می‌شود. به علاوه برخی بیماری های ژنتیک، ضربات پوستی یا التهابات مزمن و مصرف برخی داروها و نیز استعمال دخانیات از عوامل مؤثر در بروز چین و چروک پوستی هستند. فراموش نکنید آلودگی هوای کلانشهرها با افزایش رادیکال های آزاد در سطح پوست نیز باعث تشدید روند پیری و ایجاد چین و چروک و تغییرات رنگدانه ای در سطح پوست می‌شود.

چرا در خواب عرق می‌کنیم؟

اولین و معمول ترین دلیل عرق کردن در خواب، بالا رفتن دمای بدن به خاطر گرمای محیط است. دمای بدن در طول خواب متغیر است، بیشتر افراد حوالی صبح، یعنی حدود ساعت چهار، کاهش موقت دمای بدن را تجربه می‌کنند. علاوه بر این در طول مراحل خواب، ممکن است سیستم عصبی خودکار (که مسئول کنترل دمای بدن، فشار خون، ضربان قلب و دیگر فاکتور هاست) سرعت گرفته و منجر به تعریق شود. البته اختلالات خواب نیز می‌تواند به عرق های شبانه منجر شود. شایع ترین اختلال خواب، مشکلات تنفسی در خواب است. ایست تنفسی در خواب، می‌تواند موجب برانگیختگی و بیرون ریزی کورتیزول که هورمون طبیعی بدن است شود تا تنفس طبیعی را ممکن کند. در بچه ها نیز تنفس نامناسب مربوط به اختلال خواب می‌تواند به شکل خواب نا آرام و بر التهاب بروز کند. خانم ها نیز ممکن است در آستانه یائسگی با برافروختگی های شدید مواجه شوند، در این دوره نیز خطر ایست تنفس در خواب، به خاطر کاهش استروژن و پروژسترون افزایش می‌یابد.

چرا نباید با آرایش صورت بخوابید؟

بررسی ها نشان می‌دهد زنانی که در جوانی بدون آن که آرایش صورتشان را پاک کنند می‌خوابند، در میانسالی پوستی چروکیده تر از همسالان خود خواهند داشت. پس بهتر است قبل از خواب، کرم پودر و تمام کرم های آرایشی حتی ضد آفتاب یا رژ لب با توجه به جنس پوست، با آب و صابون یا شیر پاک کن پاک شود تا منافذ پوست باز شده، امکان تنفس پوستی وجود داشته باشد. حنا کتر می‌تواند یک کرم مرطوب کننده، کرم شب یا کرم دور چشم ملایم مصرف کرد. چربی و عرق ترشح شده نمی‌تواند از منافذ خارج شود و فشار ناشی

از خروج آنها باعث باز شدن منافذ می‌شود و روزنه های باز به تدریج باعث چروکیدگی پوست می‌شوند. از سوی دیگر، وقتی پوست شسته نمی‌شود، آلودگی هایی که در طی روز روی آن نشسته، در کنار ترکیب مواد آرایشی محیط مناسبی را برای رشد باکتری ها ایجاد می‌کند که می‌تواند عامل بسیاری از بیماری های پوستی از جمله جوش، حساسیت و اگزما باشد. اگر مواد آرایشی سنگین باشد، جلوی رطوبت رسانی به پوست را می‌گیرند و باعث خشکی آن می‌شوند.

جلوگیری از پیری زودرس از دید طب سنتی

۱- از نقطه نظر جسمانی: باید بدن را به طور کامل پاکیزه نگه دارید تا از شر میکروبها در امان بمانید و غذای پاکیزه و سالم میل کنید که عاری از خوراک های محرک مانند الکل و گوشت زیاد باشد. به طور کافی و منظم نفس بکشید تا خون خود را تهویه کرده و آن را تقویت نمایید. یک زندگی فعال و ورزش لازم است تا فعالیت بدن شما را حفظ کند و از تولید چربی در بدن شما جلوگیری نماید. باید در جست و جوی محرک های طبیعی چون استحمام در روشنائی با هوای پاک و صاف و آب و مشت و مال (ماساژ) باشید و در عین حال دانما علیه بیوست بکشید.

۲- از لحاظ روانی: باید زندگی تان منظم باشد و از اضطراب و تشویشات روحی و بدنی دوری کنید و عواطفی که وجود شمارا مسموم می‌کند حذف کنید و برای رسیدن به این مقصود سعی کنید خود را برای حصول آرامش و صبر و خیر خواهی و خوش بینی و شادی و نظم و انضباط آماده کنید. تمام این صفات مطلوب را می‌توانید به وسیله تلقین به نفس حاصل کنید.

معالجه با آلبیمو از زبان دکتر آرز

● ۳۰ درصد وزن هر لیمو آب آن است و شش تا هشت درصد آب آن اسید سیتریک و بقیه آن ویتامین های ب، آ و ث است.

● آلبیمو خنک کننده، ضد عفونی کننده و قبض کننده است و برای پاک کردن و سالم نمودن خون و سلول ها و یاخته های بدن و سلسله اعصاب و دستگاه مغز ما معالجه بالیمو تنها روش معالجه با غذا است.

● لیمو خون بدن را پاک می‌کند و خون پاک در بدن می‌تواند عفونت های خونی و پوستی و جوش های جلدی که در صورت و بدن به اسم کک و مک پیدا می‌شود را از بین ببرد.

● اغلب بینی ما کم یا بیش پر از خلط است یا لثه و خونریزی دارد و یا در ریشه دندان ها چرک پیدا می‌شود یا در گلوئی خود لوز تین داریم و ترشی معده ما زیاد است و با وجودی که غذاهای مناسبی مصرف می‌کنیم ولی به اندازه کافی آب لیمو در خون مانمی‌باشد.



خیارهای با پوست براق نخورید

از خرید خیارهایی که پوست آن‌ها زیاد براق است پرهیز کنید چون ۲ علت دارد یا بخاطر زدن موم به خیار براق شده و یا بخاطر پرورش خیار با نیترات است که باعث بیماری‌هایی از قبیل کم‌خونی، سقط جنین و انواع سرطان‌های میوه‌ها می‌شود!



خواص فوق‌العاده انجیر

رفع گلودرد: نابودی باکتری، کاهش وزن: سرشار از فیبر، کاهش سرطان: فیتوکیمال (ضد سرطان)، کاهش فشار خون: غنی از پتاسیم، درمان ریفلکس: خاصیت قلبیایی



لوبیا سبز قاتل سرطان سینه

خوراک لوبیا سبز قاتل سلول‌های سرطان سینه است (لوبیا سبز بهترین جایگزین برای گوشت قرمز از نظر جذب آهن است). برای تمام خانوم‌هایی که سلامت‌شان برایتان مهم است بفرستید!

عوامل ابتلا به سرطان روده بزرگ

بیان نماید دارند. شاخص دالی اولین بار در سال ۱۹۸۸ در مطالعه بار جهانی بیماری‌ها و آسیب‌ها برای محاسبه بار بیماری‌ها تعریف و به کار گرفته شد در ایران نیز این نوع مطالعات از سال ۱۳۸۲ به عنوان برآورد بار بیماری‌ها و آسیب‌ها و عوامل خطر آنها در کشور آغاز که نتایج آن در سال ۱۳۸۶ منتشر شد. بر اساس تازه‌ترین مطالعه جهانی بار بیماری‌ها، رشد فزاینده دو سرطان روده بزرگ و لوزالمعده و بیماری سیروز کبدی به دلیل شدت گرفتن نقش مصرف الکل، سیگار، بی‌تحرکی و چاقی نشان دهنده افزایش شمار قربانیان ناشی از این بیماری‌ها است.

بیان کند، به نحوی که بتوانند هم سطح سلامت و هم توزیع آن را در جامعه به صورت کمی نشان دهد. با انتخاب واحد زمان به عنوان واحد سنجش، این امکان فراهم می‌شود که بار ناشی از پیامدهای غیرکشنده بیماری‌ها و آسیب‌ها با زمان از دست رفته در نتیجه مرگ‌های نابهنگام جمع شوند و شاخصی حاصل شود که مجموعه ناتوانی همراه با بیماری و مرگ را اندازه‌گیری کند، سیاست‌گذاران و مدیران جامعه جهت ارتقای سلامت و توزیع مناسب امکانات بهداشتی در بین مردم یک منطقه نیاز به شاخصی که بار ناشی از بیماری‌ها و آسیب‌ها را در جامعه به گونه‌ای ملموس برای آنها

مهم‌ترین عوامل خطر بروز سرطان روده بزرگ، رژیم غذایی ناسالم به ویژه مصرف زیاد گوشت قرمز و فرآوری شده، پر خوری، بی‌تحرکی، چاقی و دیابت است. سلامت جامعه پیوسته در حال گذار و تغییر بوده و به عنوان محور توسعه اجتماعی و اقتصادی جامعه در نظر گرفته می‌شود. برای در دست داشتن مناسب‌ترین شاخص‌های ارزشیابی سطح سلامت جامعه نیاز به شاخص‌هایی است که زبان‌های ناشی از مرگ‌های نابهنگام و ناتوانی‌هایی که به دنبال بیماری‌های مختلف پدید می‌آیند را در کنار هم قرار داده و آنها را در قالب یک واحد مشترک

خواص شیرین بیان برای پوست

بی‌خطرترین عامل روشن‌کننده رنگدانه که دارای کمترین ملانوم است، عصاره شیرین بیان است که در ترکیبات زیبایی به عنوان شفاف‌کننده پوست به کار می‌رود و می‌تواند در ترکیبات کرم‌های آرایشی صورت به کار رود. به علاوه عصاره شیرین بیان از لحاظ تنوری به عنوان یک مشتق ضد التهاب موضعی مطرح است که می‌تواند در کاهش قرمزی پوست و تیرگی پس از التهاب، کاربرد داشته باشد.

غذای کودکان را شیرین نکنید

سازمان جهانی بهداشت (WHO)، غذای کودک نیازی به طعم شیرین ندارد. اکثر غذاهای آماده کودک با طعم شیرین (مانند شکلات) فرموله شده‌اند. استفاده از این غذاها در طولانی مدت یک عادت غلط و یک سبک تغذیه ناسالم را برای کودکان به همراه دارد. استفاده از طعم دهنده‌ها در سنین پایین، با افزایش فشار به کبد، اثرات مخربی بر رشد جسمی و روانی کودکان دارند.

دنیای

نوشیدنی‌ها

اولین نشریه تخصصی نوشیدنی و دسر در ایران

زمینه انتشار: آشپزی

گستره توزیع: سراسر کشور

صاحب امتیاز: شرکت مطبوعاتی

الهام گستر امروز

مدیر عامل: محسن احمدی

مدیر مسئول: سیده سودابه احمدی

مدیر هنری و گرافیک: رامین قنبری

■ امور توزیع: نشر گستر امروز

■ تلفن: ۵۴۰۸۱۱۵۲

■ چاپ جلد و متن: چاپخانه: نگار نقش

■ چاپخانه: امید نشر و چاپ ایرانیان

■ نشانی چاپخانه: شهر قدس - ۴۵ متری انقلاب -

خیابان صنعت پنجم - پلاک ۴۹

■ تلفن: ۴۶۸۹۴۰۱۳

● آدرس دفتر نشریه: تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم واحد ۴

● تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

به موقع بخوابید!

دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب، باعث می شود مواد سمی از بدن دفع نشوند. از نصفه های شب تا ساعت ۴ صبح، مغز استخوان عملیات خون سازی را انجام می دهد، به موقع بخوابیم.

چرا گریه می کنیم؟

هنگامی که مادچراسترس هیجانی می شویم، مغز و بدن ما شروع به تولید ترکیبات شیمیایی و هورمون های خاصی می کند. گریه کردن کمک می کند تا این ترکیبات شیمیایی زائد که نیازی به آنها نیست از بدن حذف گردند.

ارتباط حس بویایی با مغز

بینی انسان مستقیماً به مرکز حافظه در مغز متصل است. به همین دلیل است که شما وقتی بوی آشنایی استشمام می کنید، ناخودآگاه خاطراتی از محیط و زمانی که اولین بار این بورا حس کردید به ذهن تان می آید.

هوای کبدتان را داشته باشید!

نسخه پیشگیری از کبد چرب

آیا باور تان می شود نزدیک به نیمی از ایرانی ها مبتلا به کبد چرب هستند؟! گرچه صحبت از آمار ۴۰ درصدی مبتلایان به کبد چرب در کشور به نقل از دکتر سید مویذ علویان، رئیس شبکه هپاتیت ایران در سال گذشته خبر ساز شد اما متأسفانه همچنان شاهد تغییرات جدی و موثر ایرانیان برای اصلاح سبک زندگی و پیشگیری از بیماری های مثل چاقی و کبد چرب نیستیم و نکته ناراحت کننده تر در این میان آن است که متوسط سن ابتلا به کبد چرب نیز در کشورمان بسیار پایین آمده و به حدود ۴۰ سال رسیده است. به بیان دیگر، همچنان شاهد افزایش نگران کننده میزان چاقی در کلانشهرها، کاهش تحرک و فعالیت های بدنی و رشد چشمگیر مصرف مواد غذایی ناسالم هستیم که سبب شده تا درصد زیادی از مردم با

نسخه پیشگیری از کبد چرب

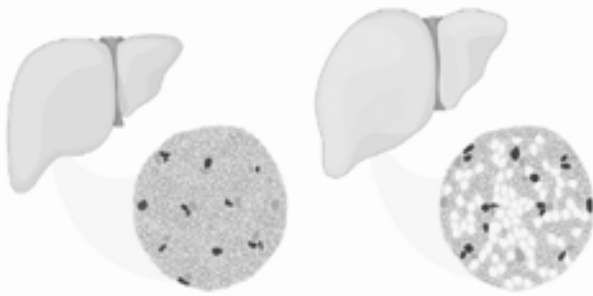
بر اساس یافته های علمی مشخص شده که ۵۰ درصد بیماری کبد چرب با رژیم غذایی مناسب و بهبود فعالیت بدنی قابل درمان است. به گفته دکتر انوشیروانی، رژیم غذایی نامناسب، به ویژه استفاده زیاد از خانواده کرپوهیدرات ها و استفاده از فست قودها، غذا خوردن زیاد و در کنار آن نداشتن تحرک می تواند سبب بروز کبد چرب شود. کبد چرب به تنهایی شاید عوارض چندانی نداشته باشد ولی ۳۰ سال پس از ابتلا می تواند سبب نارسایی کبدی شود. البته سبکته های قلبی و مغزی از عوارض زودهنگام آن نیز به شمار می رود. کبد چرب نوعی سندرم متابولیک محسوب می شود که با بیماری های همچون فشار خون بالا، دیابت و چاقی شکم در ارتباط است و همه این عوامل با رژیم غذایی مناسب و سبک زندگی درست و تحرک قابل پیشگیری به شمار می رود.

حال خوب کبد با رژیم مدیترانه ای

بهترین رژیم غذایی برای کبد، رژیم غذایی مدیترانه ای است که حاوی ماهی، سبزیجات، و زیتون فراوان است و کرپوهیدرات مانند نان و برنج و چربی های اشباع نشده خیلی کم در آن به چشم می خورد. دهر فردی که بیماری کبدی دارد باید بیشتر مواظب غذایی که می خورد باشد. داشتن وزن متناسب و تحرک کافی (حداقل هفته ای ۱۵۰ دقیقه) به کبد کمک می کند تا کار تصفیه را به بهترین شکل انجام دهد.

Healthy Liver

Unhealthy Liver



بخور نخورهای کبدی

شاید خیلی ها ندانند که برای حفظ سلامت کبد باید از مصرف چه غذاهایی پرهیز کنند. این نیاید های غذایی شامل غذاهای حاوی چربی، قند و نمک بالا می شود. همچنین باید از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده مثل فست قود بشدت پرهیز شود. اما در نقطه مقابل باید به تناسب از

دسته های مختلف غذاهای سالم مانند غلات، میوه و سبزیجات تازه، گوشت و حبوبات، شیر و روغن های سالم استفاده شود. بعلاوه مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه، سبزیجات و نان حاوی سبوس) باید بیشتر شود چون باعث بهبود کارکرد کبد می شوند.

کبدتان را آرام کنید

آنتی اکسیدان ها می توانند به کاهش التهاب کبد کمک کنند، استفاده از ویتامین E فقط در شرایط خاصی و توسط پزشک توصیه می شود زیرا می تواند باعث افزایش قند خون و حتی سبکته های مغزی هم در دوز بالا شود. همچنین استفاده از دو سه فنجان قهوه در روز برای کبد بسیار مفید است.

اسیب عرقیات گیاهی به کبد

مردم فکر می کنند که داروهای گیاهی و عرقیات مانند گل گاوزبان، کاسنی و چای سبزی عوارضی ندارد در حالی که مصرف آنها کبد را خراب می کند. افراد برای مصرف دارو ها و عرقیات گیاهی باید با متخصص گوارش و کبد در صورت داشتن بیماری کبدی مشورت کنند. مطالعات روی برخی عرقیات گیاهی انجام شده است و مواردی مانند گل گاوزبان، کاسنی و پونه در دوز بالا می توانند

اسیب جدی به کبد وارد کنند. سایر عرقیات هم این پتانسیل را دارند زیرا در فرآیند ساخت آنها مواد سمی تولید می شوند. البته اطلاعات کامل و دقیق نیست، ولی می دانیم که فایده آنها در مطالعات بزرگ ثابت نشده و پتانسیل اسیب جدی به کبد دارند. استفاده از عرقیات گیاهی به عنوان دارو توصیه نمی شود، زیرا اثر بخشی، دوز مورد نیاز و عوارض احتمالی آنها ثابت نشده اند.



گردو بخورید

در فصل سرد گردو بخورید تا کلیه‌هایتان را گرم نگه دارد! اگر کلیه‌ها آسیب ببینند مواد زائد در بدن تجمع یافته و فرد دچار کمخونی، فشار خون، تنگی نفس و ضعف می‌شود!

چاق‌ها عرق نعناع بخورند

مصرف عرق نعناع باعث می‌شود تا حرارت معده افزایش یابد و در نتیجه هضم معده را بالا می‌برد. از سوی دیگر، میزان چربی‌سازی را در بدن کاهش می‌دهد.

پای مرغ داروی کمر درد

به گفته محققان، بهترین داروی کمر درد یا بیرون زدگی و فرسایش دیسک کمر و گردن «پای مرغ» است! چون به تولید ماده ژلاتینی بین استخوان کمک می‌کند.

چه زمانی سوزش معده علامتی از سرطان است؟

معدۀ رشد می‌کنند.

این سرطان با وجود این که در جایگاه اول سرطان‌ها در برخی استان‌ها قرار ندارد، اما همچنان کشنده‌ترین نوع سرطان در بین مردان و زنان ایرانی است و رتبه اول را در کاهش طول عمر بیماران مبتلا به سرطان دارد.

علائم سرطان معده علاوه بر سوزش سرد دل که بیش از سه هفته ادامه‌دار شده شامل موارد زیر می‌شود: بی‌اشتهایی و کاهش وزن ناخواسته، احساس ناخوشی و سوءهاضمه، مشکل در بلع غذا، برآمدگی یا احساس توده در شکم و استفراغ.

سیگار و قلیان یکی از مهم‌ترین ریسک فاکتور‌ها در سرطان معده هستند و خیلی از موارد این بیماری در میان افراد سیگاری دیده می‌شود. ترک سیگار یکی از اقدامات بسیار مهمی است که در جهت کاهش احتمال ابتلا به سرطان معده می‌توانید انجام دهید.

داشتن اضافه وزن نیز یکی دیگر از ریسک فاکتور‌هایی است که کنترل آن دست خودتان است.

کار کردن در جاهایی که شمارا در معرض برخی از مواد شیمیایی قرار می‌دهد (مثلاً معدن زغال سنگ) نیز از دیگر ریسک فاکتور‌هاست.

مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی، یکی از عوامل تأثیرگذار در احتمال ابتلا به سرطان معده است که باید به آن توجه و کنترلش کنید.

سرطان زمانی است که سلول‌های غیرعادی به طرز غیرقابل‌کنترلی در بدن تقسیم می‌شوند و به بافت‌های سالم بدن نفوذ کرده و آن‌ها را تخریب می‌کنند. هر چند علائم سرطان بسته به محل شروع و میزان انتشار با هم فرق می‌کنند، اما مسئله‌ی مهمی که در مورد همه‌ی سرطان‌ها وجود دارد این است که تشخیص هر چه زودتر این بیماری و شروع اقدامات درمانی به موقع می‌تواند احتمال درمان آن را به میزان بسیار زیادی افزایش دهد؛ اما مشکل اینجاست که بیشتر افراد، علائم هشداردهنده‌ی سرطان را نادیده می‌گیرند، زیرا این نشانه‌ها را معمولاً با بیماری‌های کمتر خطرناک دیگر اشتباه می‌گیرند.

یکی از نمونه‌های بسیار شایع، سوزش معده است، یعنی احساس سوزشی که به دلیل بالا آمدن اسید معده به سمت حلق (ریفلاکس) در سینه ایجاد می‌شود. بیشتر افراد این احساس در دناک و آزاردهنده را به عواملی مانند مصرف بعضی غذاها ربط می‌دهند؛ اما اگر سوزش معده‌تان بیشتر از سه هفته طول کشید، می‌تواند علامتی از سرطان معده باشد.

ریفلاکس اسید معده به مری به مرور زمان می‌تواند به مخاط مری آسیب زده و سلول‌های اسکواموس یا سنگفرشی را که معمولاً در مری وجود دارند با سلول‌های ناهنجار غده‌ای که پتانسیل سرطانی شدن دارند جایگزین نماید.

■ سرطان معده چیست؟

سرطان معده زمانی است که سلول‌های سرطانی در درون معده یا دیواره‌های

و ۲۵ سال بود را بررسی کردند. در طول این مدت ۲۵،۹۵۱ شرکت کننده فوت کردند. بررسی این مطالعات نشان داد هر میزان دویدن با کاهش ۲۷ درصدی ریسک مرگ مرتبط است و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی و سرطان را به ترتیب تا ۳۰ و ۲۳ درصد کاهش می‌دهد. نکته جالب این مطالعه این است که افزایش تعداد دفعات، طول مدت و سرعت دویدن با کاهش متعاقب خطر مرگ به هر دلیلی مرتبط نبود.

تحقیقات نشان می‌دهد دویدن، حتی به میزان کم و یکبار در هفته یا کمتر، موجب افزایش طول عمر می‌شود. مطالعات پژوهشگران دانشگاه ویکتوریا استرالیا نشان می‌دهد دویدن حتی یکبار در هفته به مدت ۵۰ دقیقه یا کمتر، با سرعت کمتر از ۸ کیلومتر در ساعت دارای فواید قابل توجهی برای سلامت و افزایش طول عمر است. در این مطالعه، محققان نتایج مربوط به ۱۴ مطالعه را که مربوط به گزارش سلامت ۱۴۹،۲۳۲ نفر در دوره زمانی ۵.۵

«بدوید» تا عمرتان زیاد شود!

امگا ۳ می‌تواند با بیماری آلزایمر مبارزه کند

کاهش عملکرد مغزی یکی از عواقب اجتناب‌ناپذیر پیری است. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که مصرف بیشتر امگا ۳ با کاهش حافظه مرتبط با سن و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است. علاوه بر این، یک مطالعه نشان داد افرادی که ماهی چربی می‌خورند، تمایل به داشتن ماده خاکستری بیشتری در مغز دارند. این بافت مغزی است که اطلاعات، خاطرات و احساسات را پردازش می‌کند.

چه کسی برنج بخورد، چه کسی برنج نخورد؟

برنج پخته در اشخاص گرمایی، تولید حرارت و در رطوبتی‌ها، ایجاد رطوبت می‌کند، به همین دلیل اغلب پزشکان در هنگام «بیماری» خوردن آن را منع کرده‌اند، ولی در زمان سلامتی آن را کاملاً تجویز می‌کنند، چون باعث طول عمر و صحت مزاج است. چلتوک برنج دارای مقدار زیادی ویتامین B می‌باشد. برنج باعث خواب خوب بوده، در درمان پیچش شکم و زخم روده، اسهال خونی، اختناق رحم، امراض کلیه و مثانه مفید است.

علل تشنج در کودکان

علل تشنج در کودکان متفاوت است که از جمله این علل می‌توان به کاهش قند خون، تغییرات در کلسیم خون، اختلالات عفونی یا کلیوی اشاره کرد.

کودکی که دچار تشنج شده است، باید پزشک او را به خوبی معاینه کند و شرح حال بسیار دقیقی از کودک بگیرد، مادران همچنین می‌توانند با مشاهده علائم غیر طبیعی فرزندشان این نشانه‌ها را به کمک گوشی تلفن همراه خود ضبط کنند تا هنگام مراجعه به پزشک به او نشان بدهند.

بار عایت نکات زیر علائم میگرن و سردرد خود را کاهش دهید

در یک اتاق ساکت و تاریک استراحت کنید، روی پیشانی یا چشمان خود کمپرس سرد قرار دهید، برای جلوگیری از افت قند خون وعده‌های غذایی خود را افزایش و حجم آن را کم کنید، همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشد تا دچار کم آبی نشوید، اگر علت سردرد فشار عصبی است برای کاهش استرس در کلاس‌های یوگای بارداری یا کنترل استرس شرکت کنید، در صورت امکان روزانه زمان مشخصی را به انجام تمرینات ورزشی سبک اختصاص دهید.

با معده خالی نخوابید

اگر معده شما خالی است از رفتن به رختخواب خودداری کنید زیرا گرسنگی و گلوکز پایین مانع از خواب رفتن مامی شود و باعث خواب سطحی و بیداری زودرس می‌شود. جالب اینجاست که کمبود خواب باعث افزایش سطح هورمونهای گرسنگی می‌شود به همین دلیل است که هر روز بعد از اینکه شام نخوردیم بیشتر می‌خوریم. توصیه: پر خوری قبل از خواب نیز ایده بدی است. بهترین راه حل محصولات لبنی است زیرا آنها حاوی منیزیم و کلسیم هستند. این عناصر خواب سالم را تضمین می‌کنند.

عواملی که باعث ایجاد سرطان معده می‌شود

چای در استکان و هم اکنون در لیوان‌های بزرگ و روزی چند بار مصرف می‌شود، فست فود، چیپس، پفک، میوه‌های ترش، غذاهای تند نیز می‌توانند سبب ریفلاکس شوند.

نزدیک ۷۰ درصد ایرانی‌ها یا اضافه وزن دارند، یا چاق هستند و حدود ۳۰ درصد غذایی که مصرف می‌کنند اضافی است؛ لذا می‌توان با حفظ تعادل در غذا خوردن از بروز بیماری‌های گوارش پیشگیری کرد.

۳۰ درصد ایرانی‌ها کبد چرب دارند، پر خوری و نداشتن تحرک بدنی از علل اصلی ابتلا به این بیماری است؛ نزدیک ۸۵ درصد ایرانی‌ها هم تحرک بدنی کافی ندارند و سرانه کالری که مصرف می‌کنند بالاست، لذا چربی در رگ‌های قلب و مغز و کبد رسوب می‌کند.

اعتدال در غذا خوردن و هفته‌ای ۵ روز و روزی سسی دقیقه ورزش کردن به صورتی که نفس نفس بزنید، در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها موثر است.

استعمال سیگار و قلیان، مصرف بی‌رویه نمک و مصرف نکردن میوه و سبزیجات از علل ابتلا به سرطان معده هستند. ۲۷ درصد سرطان‌های ایران، سرطان‌های گوارش است.

سرطان هادر ایران در سال‌های اخیر افزایش داشته اما هنوز شیوع سرطان ایران از متوسط جهانی کمتر است؛ به صورتی که سالانه ۱۰ هزار مورد سرطان معده در کشور داریم.

مهم‌ترین علل سرطان معده در ایران نوعی میکروب به نام هلیکوباکتر پیلوری است که زمانی ۹۰ درصد ایرانی‌ها به آن مبتلا بودند؛ هم اکنون این عدد حدود ۵۰ درصد است و پیش‌بینی می‌شود در آینده نیز کمتر شود. ۲۰ تا ۲۵ درصد ایرانی‌ها از ریفلاکس یعنی درد بالای معده و ناف، همراه ترش کردن و سنگینی شکم گله می‌کنند که بیشتر منشأ این درد، التهاب در انتهای مری است. چاقی و پر خوری نیز از علل ابتلا به این بیماری است.

مصرف زیاد چای از دیگر علل بروز ریفلاکس است؛ به صورتی که در گذشته

چرا دهانم بو می‌دهد؟

خشکی دهان: بزاق از بین برنده طبیعی بوی بد دهان است، زیرا باکتری‌ها را از بین می‌برد، اما بسیاری از افراد به دلایل مختلف از خشکی دهان رنج می‌برند. جرحه جرحه نوشیدن آب به‌طور مکرر، جویدن آدامس‌های بدون قند و مکیدن آب نبات‌های بدون قند در بین وعده‌های غذایی می‌تواند باعث تولید بزاق شده و مشکل را برطرف کند.

مصرف داروها: برخی داروها نیز عامل ایجاد بوی بد دهان هستند. جویدن آدامس زایلیتول و نوشیدن مقدار زیاد آب در طول روز به حل مشکل کمک می‌کند.

مشکلات سلامت: گاهی اوقات بوی بد دهان نتیجه مستقیم مشکلات لثه است. اما مشکلاتی همچون آلرژی‌ها، عدم تحمل لاکتوز و دیابت نیز می‌توانند عامل بوی بد دهان باشند.

اگر به شکل مزمنی دچار بوی بد دهان هستید و راه حل‌های بالا کمکی به حل مشکل نمی‌کنند بهتر است به یک دندانپزشک یا یک متخصص داخلی مراجعه کنید تا با تشخیص علت اصلی بوی بد دهان، آن را درمان کند.

بسیاری از ما هر از گاهی بوی بد دهان را به دلایل مختلف تجربه کرده‌ایم. کارشناسان می‌گویند این مشکل برای یک سوم افراد ایجاد می‌شود. در ادامه با عوامل اصلی ایجاد بوی بد دهان و راه‌های مقابله با آنها آشنا می‌شوید.

باکتری‌هایی که روی زبان زندگی می‌کنند: زبان به ویژه قسمت عقب آن دارای شیارها و شکاف‌هایی است که باعث می‌شوند مکان مناسبی برای زندگی باکتری‌های دهانی ایجاد شود. این باکتری‌ها با شکستن مواد غذایی ترکیبات سولفوری ایجاد کننده بوی بد دهان را آزاد می‌کنند. مسواک زدن زبان می‌تواند تا حدودی به رفع مشکل کمک کند، اما استفاده از مواد خوراکی‌ای که با باکتری‌ها مقابله و ترکیبات سولفوری را خنثی می‌کنند راه حل موثرتری است. **پلاک‌های دندان:** پلاک‌های دندانی لایه‌ای از باکتری‌ها هستند که به طور طبیعی روی دندان‌ها تشکیل می‌شوند و می‌توانند عامل تولید ترکیبات سولفوری‌ای باشند که بوی بد دهان را ایجاد می‌کنند. حفظ بهداشت دهان به طور روزانه و استفاده از خمیر دندان‌هایی که دارای خواص ضد باکتری هستند می‌تواند کمک کننده باشد.

ترمیم و تقویت موباحنا

مواد مغذی موجود در حنا به تقویت موهای شما کمک می‌کند و همچنین آسیب‌های ایجاد شده را ترمیم خواهد کرد. سطح PH را متعادل نگه می‌دارد و به کوتیکول مو کمک می‌کند تا بهتر عمل کند و این باعث بهبود الاستیسیته مو خواهد شد.

مصرف روغن زیتون و کاهش خطر سرطان سینه

مصرف روغن زیتون خطر سرطان سینه را کاهش می‌دهد پژوهشگران به زنان توصیه می‌کنند که در رژیم غذایی خود از زیتون و روغن آن استفاده کنند. روغن زیتون به جز خاصیت ضدسرطانی فواید فراوانی دارد.

خرمالو؛ دشمن کبد چرب

خرمالو یکی از بهترین مواد برای درمان کبد چرب است، خرمالو جزو دسته از میوه‌هایی است که منبع بالایی از فیبر دارد. این میوه به دلیل خاصیت ملین بودن، برای افرادی که مشکل یبوست و کبدی دارند، مفید است.

معجزه رژیم سیر و لیمو ترش برای جلوگیری از سگته

دچار این عارضه مفید است.

مبتلایان به تصلب شرایین برای رفع مشکل خود می‌توانند هر یک از عرقیات سیر، کپالک و بیدرا به نسبت مساوی با هم ترکیب و روزانه سه استکان از مخلوط این عرقیات را میل کنند. دمنوش‌های بابونه، کپالک، اسطوخودوس، سنبل‌الطیب، بیدمشک و میوه قره‌قات برای افراد دچار این عارضه مفید است.

از دیگر خوراکی‌های مفید برای مبتلایان به تصلب شرایین می‌توان به آناناس، لیمو ترش، لیمو شیرین، آب هویج به همراه کمی روغن زیتون، فلفل قرمز، سیاه‌دانه با عسل، ترکیب سیر، پیاز و زنجبیل، ویتامین‌های E، C، D۳ و دمنوش ترکیب برگ به، گل بنفشه و گل ختمی اشاره کرد.

مبتلایان به تصلب شرایین برای رفع مشکل خود می‌توانند رژیم سیر و لیمو ترش را مصرف کنند برای این منظور افراد دچار این عارضه باید شش تا هفت عدد لیمو ترش بزرگ را به خوبی بشویند، آنها را با چاقوی پلاستیکی برش دهند و هسته آنها را جدا کنند. سپس لیمو ترش‌های برش داده شده را همراه با پوستشان داخل مخلوط کن بریزند و به آنها ۲۵ حبه سیر خرد یا رنده شده و یک لیتر آب بدون کلر ترجیحاً آب چشمه اضافه کنند.

پس از این که مواد به خوبی با هم مخلوط شدند، ترکیب را روی حرارت ملایم بگذارند و با نخستین جوشی که زد، شعله گاز را خاموش و مخلوط را صاف کنند (این مخلوط نباید زیاد بجوشد) سپس این ترکیب را داخل ظرف شیشه‌ای بریزند و هر روز صبح ناشتا یک سوم استکان معادل سه قاشق غذاخوری از آن را میل کنند. مصرف این مخلوط در رفع گرفتگی عروق قلبی موثر است. مبتلایان به تصلب شرایین باید ترکیب سیر و لیمو ترش را ۲۱ روز بخورند و پس از این مدت یک هفته استراحت سپس دوره دوم را آغاز کنند. اشخاص دچار این عارضه می‌توانند تا سه دوره این درمان را ادامه دهند. افرادی که علاوه بر مشکلات قلبی، ناراحتی معده هم دارند باید مخلوط سیر و لیمو ترش را ۲ تا سه ساعت پس از صبحانه میل کنند.

تصلب شرایین علت اصلی حمله‌های قلبی و مغزی است که با برخی راهکارهای طب سنتی می‌توان به درمان این عارضه کمک کرد. بالا بودن کلسترول و فشار خون، دیابت و استعمال دخانیات مانند سیگار و قلیان از عوامل مهمی هستند که با رسوب گذاری داخل عروق و ایجاد پلاک و لخته خون، تصلب شرایین را موجب می‌شوند. تصلب شرایین (آترواسکلروز) علت اصلی حمله‌های قلبی و مغزی است.

■ نشانه‌های مهم تصلب شرایین

از نشانه‌های مهم تصلب شرایین می‌توان به درد شدید در قفسه سینه، سختی در تنفس، سردرد، بی‌حسی صورت، فلج شدن اندام‌ها و درد تیر کشنده قلب اشاره کرد. لخته‌های خونی که در عروق و شریان‌ها به وجود آمده ممکن است در داخل عروق حرکت کنند. این لخته‌های خونی اگر در قلب ایجاد شوند، سگته‌های قلبی را به وجود می‌آورند و در صورتی که در مغز پدید آیند، سگته‌های مغزی را موجب می‌شوند.

از دیگر عوامل موثر در بروز تصلب شرایین می‌توان به چاقی به ویژه چاقی دور شکم، استرس و اضطراب زیاد در زندگی، کم‌تحرکی، مصرف مشروبات الکلی، پر خوابی، بی‌خوابی، مصرف روغن‌های جامد و مایع صنعتی، غذاهای ساندویچی، کنسرو شده، شیرینی‌های قنادی، نوشابه‌های گازدار، کله‌پاچه و زرده تخم مرغ به مقدار زیاد اشاره کرد.

پیشگیری از ابتلا به تصلب شرایین بسیار اهمیت دارد. به طور کلی تغییر سبک زندگی، مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه، انجام ورزش و نرمش‌های ملایم مانند پیاده‌روی، کاهش وزن و دوری کردن از استعمال دخانیات مانند سیگار و قلیان و مصرف نکردن مشروبات الکلی در پیشگیری از ابتلا به تصلب شرایین و در مان این عارضه موثر هستند.

از سبزی‌های مفید برای مبتلایان به تصلب شرایین می‌توان به کرفس، ترخون و جعفری اشاره کرد. مصرف ماهی به همراه ادویه‌های گرم، دمنوش زنجبیل با زردچوبه، رزماری، مریم گلی و روغن‌های تخم کتان و زیتون بو دار برای افراد

احتمال مصدومیت با خوردن ایبوپروفن قبل از ورزش

ضمن اینکه خوردن ایبوپروفن قبل از ورزش شدید به شکم آسیب می‌زند. لازم است که مصرف این داور به حداقل رسانده شود و حتماً زیر نظر پزشک تهیه شود و به صورت خودسرانه مصرف نشود.

موقع راه رفتن به موبایل نگاه نکنید

نگاه کردن به موبایل موقع راه رفتن، عارضه خطرناک کوری محیطی را به وجود می‌آورد. مغز نمی‌تواند روی هر دو تمرکز کند و حتی اگر ببیند ماشینی در حال نزدیک شدن است خطر را تشخیص نمی‌دهد.

چند ترکیب گیاهی در دسترس برای خلاصی از «عفونت ریه»

« یک عدد شلغم (به اندازه یک مشت) را از درون مانند یک قندان، توخالی کنید، درون آن را عسل بریزید سپس آن را در یک کاسه بگذارید؛ چند ساعت بعد، شهدی از آن در کاسه جمع می شود، هر روز صبح یک وعده از این شهد میل کنید.

« نارنج را کیاب کنید، سپس پوست زغالی آن را گرفته و بقیه آن را با ۲-۳ قاشق عسل میل کنید.

« هر شب، کتف، شانه و سینه را با روغن گرم مزاج (بادام، بادام تلخ، زیتون یا کنجد) روغن مالی کنید.

« اگر گرفتار سرفه خشک نیز هستید، «بخور» بدهید؛ بخور نعناع، پرسیاوشان، شلغم، ریحان، اسطوخودوس هر کدام باشد، برای بخور دادن، خوب است و سرفه را مرطوب و دفع عفونت را تسریع می کند.

برای درمان عفونت های ریه در طب سنتی راهکارها و تدابیر تغذیه ای ساده ای وجود دارد که با وجود ساده و در دسترس بودن این نسخه های گیاهی و تغذیه ای، اثرات درمانی بسیار قوی و قابل توجهی دارند که در ادامه چند نمونه از این نسخه های ساده آمده است. برای رهایی از عفونت ریه، یکی از این نسخه های ساده را به کار بگیرید؛ اگر شدت عفونت زیاد بود، چند نسخه را با هم انجام دهید:

« مصرف ترکیب عسل (۲ قاشق) + عرق نعناع (یک سوم لیوان) + آب ولرم « در حدود ۵۰ گرم سیاه دانه را بکوبید و با ۱۵۰ گرم عسل ترکیب کنید؛ از این مخلوط روزی ۳ تا ۴ قاشق هر ۶ تا ۸ ساعت میل کنید تا عفونت و تب رفع شود.

« یک عدد پیاز (به اندازه یک تخم مرغ) را خرد کنید (خلالی یا نگینی) و با ۲ تا ۳ قاشق عسل ترکیب و مصرف کنید.

فواید چای سبز در پیشگیری از سرطان و دیابت

ریسک آلزایمر و بیماری پارکینسون را کاهش دهد. از اینرو چای سبز بر عملکرد مغز در کوتاه مدت و حفاظت از مغز در سنین پیری تاثیر دارد.

ریسک کمتر ابتلا به عفونت و سلامت بهتر دندان ها

برخی مطالعات نشان داده اند که چای سبز می تواند باکتری ها را کشته و از بیروس های نظیر آنفلونزا ممانعت کرده و در نتیجه خطر ابتلا به عفونت ها را کاهش دهد.

کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲

مطالعات محققان ژاپنی نشان می دهد نوشیدن منظم چای سبز احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۴۲ درصد کاهش می دهد.

خطر ابتلا به سرطان سینه رو بر و هستند. همچنین مطالعه ای دیگر نشان می دهد مردانی که چای سبز می نوشند ۴۸ درصد کمتر با احتمال ابتلا به سرطان پروستات مواجه هستند.

عملکرد شناختی بهتر مغز

کافئین موجود در چای سبز به عنوان یک محرک عمل می کند که موجب بهبود ابعاد گوناگون عملکرد مغز از جمله بهبود خلق و خو، هوشیاری، زمان واکنش و حافظه می شود.

کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر و زوال عقل

مطالعات گوناگون بر روی مدل های حیوانی نشان داده اند که ترکیبات کاتچین موجود در چای سبز می تواند تاثیرات محافظتی بر نورون ها داشته و

چای سبز دارای فواید بیشماری است و مصرف روزانه آن می تواند برای سلامت مفید باشد. چای سبز عمدتاً به منظور کاهش وزن استفاده می شود. اما با وجود آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی موجود در آن، چای سبز تاثیرات قوی ای بر بدن دارد و موجب بهبود عملکرد مغز، کاهش ریسک ابتلا به سرطان، تقویت متابولیسم و سلامت بهتر دندان ها می شود. در ادامه به برخی از مهم ترین خواص چای سبز اشاره می شود.

کاهش احتمال ابتلا به سرطان

آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز دارای توانایی کاهش ریسک برخی انواع سرطان ها هستند. مطالعات مشاهده ای نشان می دهد زنانی که چای سبز می نوشند ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر با

شب ها یک دوش ۴ دقیقه ای بگیرید

چون متخصصان پوست استرالیایی معتقدند برای پوست بهتر است به جای روزها، شب ها دوش بگیرید و مدت حمام کردن را نیز باید به ۴ دقیقه کاهش دهید؛ این کار از بروز آکنه، التهاب و خشکی پوست پیشگیری می کند.

نمک دریا باعث سقط جنین و مرده زایی می شود

نمک دریا، نمکی است تصفیه نشده که دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان زایی آنها به اثبات رسیده است. همچنین دارای میزان کم ید و یا حتی فاقد ید است که نیاز روزانه بدن به ید را تأمین نمی کند. وجود این ناخالصی ها در «نمک دریا» می تواند منجر به بروز عوارض نامطلوب در اندام های گوارشی، کلیوی و کبدی شده و در مواردی ایجاد مسمومیت کند، حتی ممانعت در جذب آهن موجود در وعده غذایی و در نتیجه ابتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن شود.

رب انار؛ معجزه تصفیه خون

برای تصفیه خون تان از چربی و کلسترول، کافیست هر روز یک قاشق رب انار بخورید؛ بعلاوه رب انار به کاهش وزن هم کمک بسیاری می کند.

در زمان سرماخوردگی هرگز انگور نباید خورد

انگور حاوی هیستامین است، هیستامین سرماخوردگی را تشدید کرده و اگر ویروسی خفته در بدن وجود داشته باشد آن را فعال می کند!

عوارض تردمیل بیش از حد!

ساییدگی زانو، شل شدن عضلات بدن، کمر درد، واریس، ریزش صورت، از دویدن طولانی مدت بر روی شیب های بالاتر از ۶-۷ خودداری کنید و حتماً بعد از حدود ۵ دقیقه شیب را کاهش دهید تا از فشار مضاعف بر روی کمر و زانو ها خودداری کنید.

عصبانیت باعث پوکی استخوان می‌شود!

زمان عصبانیت هورمون‌های اسیدی در بدن ترشح می‌شود که باعث اختلال در جذب کلسیم و در نتیجه به مرور زمان موجب پوکی استخوان می‌شوند. یکی از بیماری‌هایی که ارتباط مستقیم با نوع تغذیه دارد، پوکی استخوان است. مصرف میوه و سبزیجات محیط اسیدی بدن را خنثی می‌کند و جذب املاح و ویتامین‌ها را افزایش می‌دهد.

درمان ضعف عمومی بدن

نسخه مفید برای درمان ضعف عمومی بدن همراه با عرق سرد بدن: خوردن صبح‌ها شیر خرما، شیر عسل به صورت یک روز در میان، خوردن حلیم گندم گوشت در هفته یک بار، خوردن مربای سیب، خوردن مربای به، خوردن مربای زردک، شب‌ها خوردن آب سیب و عسل.

سنگینی کیف مدرسه و آسیب‌های جدی

سنگینی کیف مدرسه آسیب جدی به دانش‌آموز وارد می‌کند! تحقیقات نشان می‌دهد وزن زیاد کیف‌های مدرسه باعث بروز بیماری و آسیب‌های ستون فقرات، مفاصل و دردهای شدید در نواحی گردن، دست‌ها، کتف، پشت و پاها در دانش‌آموزان می‌شود. وزن کیف مدرسه با تمام لوازم داخل آن نباید بیشتر از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بچه‌ها باشد.

درمان گلودرد شدید با روغن‌های طبیعی



زیادی برای سرفه وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به سرماخوردگی، آنفولانزا یا عفونت سینه اشاره نمود. ۵ اسانس که در زیر بدن‌ها اشاره خواهد شد ممکن است به کاهش سرفه کمک نمایند.

روغن اکالیپتوس
روغن رزماری
روغن نعناع
روغن بونه کوهی
روغن آویشن

برخی از اسانس‌ها (روغن‌های ضروری) ممکن است علائم سرفه یا سرماخوردگی را با آرام کردن گلو، مبارزه با باکتری‌ها و کاهش التهاب گلو، التیام بخشند. تحقیقات نشان داده است که استفاده از یک اسپری بینی حاوی ترکیبی از اکالیپتوس، نعناع، بونه و عصاره رزماری می‌تواند در دگلو، خس خس سینه و سایر علائم مربوط به سرفه را بهبود بخشد؛ لذا مادر این مقاله، شواهدی را ارائه می‌کنیم که نشان می‌دهد استفاده از پنج اسانس ذکر شده در ادامه برای درمان سرفه موثر هستند.

علاوه بر این، مادر مورد بهترین راه استفاده از این روغن‌ها، ریسک‌های استفاده از آن‌ها و اینکه در چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید صحبت خواهیم نمود. علل

نسبت قد و وزن؛ وزن ایده‌آل‌تان را محاسبه کنید

■ حالا با استفاده از متر دور میج دستتان را اندازه بگیرید.
■ اگر اندازه دور میج دستتان حدود ۱۵ سانتی متر است، استخوان بندی شما معمولی است، اگر اندازه دور میج تان کمتر از ۱۵ سانتی متر است، استخوان بندی شما ریز است و اگر بیشتر از ۱۵ سانتی متر است استخوان بندی شما درشت است.
■ اگر استخوان بندی شما ریز است، برای محاسبه دقیق وزن ایده‌آل خود ۱۰ درصد از وزنی که در بالا محاسبه کردید را کسر کنید و اگر استخوان بندی شما درشت است یک درصد به وزنی که در بالا محاسبه کردید اضافه کنید.

● **دستور العمل تعیین وزن ایده‌آل متناسب به قد، بر اساس عدد BMI**
عدد BMI برای فردی با وزن متناسب بین ۱۸٫۵ تا ۲۵ است که نشان می‌دهد نسبت قد به وزن یک فرد متناسب است. حال قدمان را اندازه می‌گیریم و به توان ۲ می‌رسانیم و آن را در عدد ۱۸٫۵ برای حداقل و عدد ۲۵ برای حداکثر وزن متناسب با قدمان ضرب می‌کنیم این دو عددی که به دست می‌آید کمترین و بیشترین وزنی است که با قد ما متناسبی باشد بین این دو عدد محدود مجاز برای وزن مامی باشد.

برای محاسبه وزن ایده‌آل چند فاکتور مهم باید در نظر گرفته شود. اکثر مردم گمان می‌کنند که برای محاسبه وزن ایده‌آل خود، فقط باید به قدشان توجه کنند اما حقیقت این است که برای محاسبه دقیق وزن ایده‌آل، به غیر از قد، جنسیت و اندازه استخوان بندی هم باید در نظر گرفته شود.

● **دستور العمل محاسبه وزن ایده‌آل**

- ۱ وزن‌تان را اندازه بگیرید و یادداشت کنید.
- ۲ وزن ایده‌آل برای یک خانم با استخوان بندی معمولی و قد ۱۵۴ سانتی متر (۵ فوت)، ۴۵ کیلو گرم (۱۰۰ پوند) است.
- ۳ حالا اگر شما کوتاه‌تر یا بلندتر از ۱۵۴ سانتی متر هستید، ابتدا باید محاسبه کنید که این اختلاف چند سانتی متر است؟
- ۴ اگر بلندتر از ۱۵۴ سانتی متر هستید به ازای هر سانتی متر یک کیلو به ۴۵ کیلو اضافه کنید و اگر کوتاه‌تر از ۱۵۴ سانتی متر به ازای هر سانتی متر یک کیلو از ۴۵ کیلو کم کنید.

● **دستور العمل تشخیص استخوان بندی و جثه**

سبوس برنج مرطوب کننده و روشن کننده پوست صورت

سبوس برنج دارای آنتی‌اکسیدان و ویتامین E فراوانی است که سبب طوبت پوست و جلوگیری از خشکی پوست در فصل زمستان می‌شود. همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در سبوس برنج سبب پاک‌سازی پوست شده و به روشن تر شدن پوست صورت و در مان لکه‌های پوستی کمک می‌کند.

درمان کمر درد با راه رفتن در آب

بهترین درمان برای کمر درد راه رفتن در آب است، چرا که انسان در حال بی‌وزنی قرار می‌گیرد و فشار از روی مهره‌ها برداشته می‌شود.



آناناس شربت ضد سرفه کاملاً طبیعی

بر اساس تحقیقات علمی موثر بودن آن در درمان سرفه ثابت شده است، به شما معرفی کند. آناناس شربت ضد سرفه کاملاً طبیعی و یک منبع بی نظیر ضد بیماری رایشناسید

آب آناناس ماده‌ای به نام لایتیک (Lytic) دارد که باعث دفع ترشحات ریه یا موکوس می‌شود. طی تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۰ منتشر شد تاثیر خوب آب این میوه در درمان سرفه ثابت گردید.

آناناس یک میوه بسیار خوشمزه است که طرفداران زیادی دارد اما شاید جالب باشد بدانید این میوه علاوه بر طعم فوق العاده دارای خواص درمانی مانند درمان سرفه‌های شدید نیز است و یک داروی گیاهی بسیار مفید است. هر چند سرفه واکنش طبیعی بدن برای بیرون راندن بعضی از ترشحات و ذرات آلوده است، ولی در مواقعی خیلی ناراحت کننده است به طوری که مانع از خواب و استراحت خودمان و دیگران می‌شود. در این مقاله سعی دارم داروی گیاهی خاتگی با آب آناناس را که

تاثیرات مفید آب آناناس

درست است که مطالعات بر روی خواص درمانی سرفه با آب آناناس هنوز ادامه دارد ولی خواص درمانی این آب میوه زیاد است. آب آناناس آنزیمی به نام بروملاین با خاصیت ضد درد و ضد تورمی دارد. این ماده عوارض ناشی از آسم و مشکلات تنفسی را درمان و با سلول‌های سرطانی می‌جنگد. هر چند ثابت نشده این آنزیم چگونه سرفه را درمان می‌کند ولی به دلیل خواصی که این آنزیم دارد روشن است باعث رفع سرفه می‌شود.

از دیگر خواص این آب میوه می‌توان موارد زیر را بر شمرد:
منبع سرشار ویتامین C که حفاظت کننده سیستم ایمنی بدن است.

فیبر زیاد این ماده برای دستگاه گوارش و هضم غذا فایده زیادی دارد.

منگنز موجود در این میوه روند پیری را کند می‌کند و یکی از سوپر غذاهای ضد پیری محسوب می‌شود. بتا کاروتن، مس، روی و فولیت (folate) موجود در آناناس درمان گیاهی خوبی برای ناباروری است.

روش درست کردن شربت سرفه با آب آناناس

این روش طبق طب قدیم هندی به شرح زیر است: ▼ آب آناناس: یک فنجان ▼ نمک: خیلی کم ▼ فلفل سیاه: خیلی کم ▼ عسل: یک ونیم قاشق غذاخوری
بعد از مخلوط کردن آن‌ها محلول به دست آمده را به صورت سه بار در روز و هر بار یک چهارم

فنجان میل کنید. این روش که یافته‌های تحقیقات امروز هم در آن در نظر گرفته شده است به شرح زیر است:

▼ آب آناناس: یک فنجان ▼ نمک: کمی ▼ فلفل سیاه: کمی ▼ عسل: یک ونیم قاشق غذاخوری ▼ زنجبیل: یک شاخه ۵ سانتی متری ▼ آب لیمو ترش تازه: یک چهارم فنجان ▼ فلفل قرمز: نصف قاشق چای خوری

دستور مصرف:

روی سه بار و هر بار یک چهارم فنجان میل کنید. چه از این روش‌ها چه از سایر روش‌های گیاهی یا شیمیایی برای درمان سرفه استفاده کنید همیشه ۸ لیوان آب در طول روز بنوشید تا ترشحاتی که باعث سرفه می‌شود از بدن خارج شود.

دمنوش زرشک برای تصفیه خون



زرشک یک گیاه بسیار خوش طعم و خوشمزه است که برای تزئین برنج و مصرف با برنج از آن استفاده می‌شود و دمنوش زرشک نیز دارای خواص سلامتی متعددی از جمله تصفیه کنندگی خون است.

ویتامین C فراوان در دم کرده زرشک، در پیشگیری از سرماخوردگی نقش بسزایی دارد. از نظر طب سنتی ایران، این گیاه طبیعتی سرد و خشک دارد.

دم کرده زرشک مناسب برای درمان ورم و زخم معده و روده است، همچنین این دمنوش برای درمان اسهال‌های خونی یا زخم روده، مناسب است.

خواص و کاربرد

درمانی دمنوش زرشک:

- درمان بیماری‌های کلیوی
- درمان سنگ‌های ادراری (سنگ مثانه)
- تحریک فعالیت معده و کبد
- درمان و تصفیه خون و گردش خون
- مسهل صفرا و باعث افزایش حرکات انقباضی صفرا می‌شود (برطرف کننده درد کیسه صفرا)
- درمان و کاهش عطش شدید
- تب بر
- درمان یرقان
- درمان تبیلی و خستگی کبد (تقویت کبد)

نقش آهن در شیر غنی شده



آهن کار سوخت و ساز خون و انتقال انرژی را بر عهده دارد و می‌تواند به رشد کودکان کمک به سزایی داشته باشد. عامل مهمی برای تقویت هوش و قدرت یادگیری است. آهن می‌تواند به درمان کم خونی هم کمک کرده و یکی از عوامل مقابله با این بیماری باشد. آهن موجود در شیر غنی شده به کودکان کمک می‌کند که احساس خستگی نکنند. این ماده به کودکان کمک می‌کند تا شکرندگی ناخن برای کودکان به وجود نیاید.

درمان و یار بارداری

داروی گل قند که ترکیبی از گل محمدی و عسل است برای و یار بارداری مفید است، روزی ۲ قاشق مرباخوری گل قند بخورید تا علاوه بر و یار از زردی نوزاد نیز بکاهد.

مردان کنجد بخورند

کنجد سرشار از ویتامین، مس، روی، فسفر و منیزیم است که در تقویت قوای جنسی فوق العاده است. همچنین موجب کاهش سکتة قلبی، سرطان، بیوست و تقویت استخوان می شود.

دشمن مو

نور آفتاب، برس زدن بیش از حد و غلط، فریاد صاف کردن موها، بازی کردن دائمی با موها، دکلره و رنگ مو دائمی، تحت کشش قرار دادن مو، استفاده زیاد از بیگودی برقی و ششوار.

پیاز بخورید و نسوزید!

از طرف دیگر بافت آن بسیار نرم می شود. بنابراین زمانی که ایجاد بافت نرم مد نظر شماست بهتر است از این روش استفاده کنید. یک روش خیلی سریع این است که پیازهای خرد شده را در ظرفی ریخته و روی آن سرکه یا آب با کمی نمک بریزید و آن را به مدت چند ثانیه در ماکروفر قرار دهید. سپس سرکه یا آب را دور بریزید.

چند تکه یخ در آب بیندازید. به این ترتیب پیازهای تردتری خواهید داشت. از این روش همچنین می توانید برای تازه کردن پیازهای کهنه و قدیمی نیز استفاده کنید. پیازها را با لایه ای از نمک بپوشانید. این عمل باعث می شود بخشی از رطوبت پیاز همراه ترکیبات ایجادکننده حالت سوزندگی از آن خارج شوند و

حس سوزندگی پیاز ناشی از ترکیبات گوگردی موجود در آن است که با گرما تا حد زیادی غیر فعال می شوند. قرار دادن پیازها در آب نیز می تواند این مشکل را تا حد زیادی مرتفع کند. پیازها را پس از جدا کردن لایه رویی به مدت ۱۰ دقیقه در آب قرار دهید. همچنین شما می توانید چند قطره آبلیمو یا سرکه نیز به این آب اضافه کنید. برای افزایش اثر آب،

خیساندن پیازهای پوست کنده در آب سرد

استفاده از چاقوهای بسیار تیز برای خرد کردن پیاز: هر چقدر چاقو کندتر باشد میزان آسیب به بافت پیاز و در نتیجه آزاد شدن گاز افزایش می یابد. قرار دادن تکه های نان در دهان: بافت اسفنجی نان مقداری از گازهای آزاد شده را جذب می کند.

خرد کردن پیاز داخل آب یا زیر جریان آب گرم

سعی کنید خرد کردن پیاز را از قسمت انتهایی آن آغاز نکنید. تحقیقات نشان می دهد بیشترین میزان این ترکیبات در قسمت انتهایی پیاز تجمع یافته اند که با برش دادن آن ترکیبات گازی آزاد می شوند.

نگذارید پیاز، اشک تان را در بیاورد

جاری شدن اشک از چشم ها در زمان خرد کردن پیاز به دلیل آزاد شدن گاز دی اکسید گوگرد است و زمانی که پیاز خرد می شود به دلیل آسیب دیدن بافت پیاز و آزاد شدن این ترکیب، با فعالیت برخی آنزیم ها گاز یاد شده تولید و باعث جاری شدن اشک چشم می شود. با این راهکارهای ساده می توانید آبریزش چشم خود را متوقف کنید. قرار دادن پیاز پوست کنده در فریزر به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه: بهترین روش، انجماد پیاز است.

علائم افسردگی را بشناسیم!

احساس غمگینی مداوم، کاهش سطح انرژی، کاهش اشتها، افزایش کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب و بیقراری، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری.

برای چاقی و لاغری هویج بخورید

اگر می خواهید لاغر شوید هر روز باغذا هویج خام بخورید، اما اگر قصد چاق شدن دارید، به عنوان صبحانه آب هویج بخورید.

بالا بودن کلسترول خون چه تبعاتی دارد؟

◆ اضافه وزن که با سطوح کلسترول بالا رابطه دارد.
◆ وراثت: اگر مشکلات کلسترول یا بیماری قلبی در خانواده شما موروثی است، شما در خطر بالاتر ابتلا به این اختلالات قرار دارید.
◆ رژیم غذایی: از مصرف غذاهایی که کلسترول بالا یا چربی اشباع شده دارند، اجتناب کنید؛ چرا که این غذاها باعث افزایش سطوح کلسترول و خطر ابتلا به بیماری قلبی می شوند.
◆ سن: خطر کلسترول بالا با افزایش سن، بیشتر می شود.
◆ فعالیت بدنی: شناسن ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد.

وقتی تصلب شرایین بر رگ های خونی که مغز را تامین می کنند تاثیر می گذارند، این وضعیت فرد را در معرض خطر سکته مغزی قرار می دهد. بنابراین اعلام وزارت بهداشت، تصلب شرایین ممکن است جریان خون به دیگر اندام های حیاتی مانند کلیه ها و روده ها را مسدود کند. به همین دلیل کنترل کلسترول خون از دوره نوجوانی می تواند مانع بروز مشکلات در سلامت بدن شود.
چه عواملی باعث بالا رفتن کلسترول می شوند؟
برخی عواملی که منجر به کلسترول بالا می شوند، عبارتند از:

وقتی کلسترول فردی بالاست، این امر می تواند برای سلامتی اش خطرناک باشد، اما چرا؟
وقتی سطح کلسترول بالا باشد، کلسترول بر دیواره های رگ ها رسوب می کند و ماده های سخت به نام پلاک تشکیل می دهد. به مرور زمان، این پلاک باعث می شود سرخرگ ها باریک تر شوند که در این حالت جریان خون کاهش می یابد و وضعیتی به نام تصلب شرایین یا سفت شدن رگ ها به وجود می آید.
وقتی تصلب شرایین بر رگ های خونی که ماهیچه های قلب را تامین می کنند، تاثیر می گذارد، این وضعیت سبب می شود که شخص در معرض خطر حمله قلبی قرار گیرد.

✓✓ از بطری پلاستیکی و آب معدنی برای نگهداری مایعات در یخچال استفاده نکنید. اینکار باعث آزادسازی سم دیوکسین سمی قوی و مضر برای بدن از پلاستیک شده و سرطان زاست. ⚠️⚠️



● مصرف روزانه ۳ تا ۵ فنجان قهوه برای مردان، موجب حفظ قوای جنسی می‌شود مردانی که روزانه مقدار بیشتری کافئین به بدنشان می‌رسد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به اختلال نعوظ هستند 😊😊



قلیانی‌ها بیشتر

سکته مغزی می‌کنند

سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری را دارند بیشتر احتمال دارد دچار سکته مغزی شوند؛ البته عوامل محیطی و تغذیه‌ای و سبک زندگی سالم در بروز سکته مغزی بیشتر حائز اهمیت است. بی‌شک، فشار خون بالا، قند و چربی زیاد در افراد آنها را به سکته مغزی نزدیک می‌کند و در عین حال، رفع کمبود تحرک بدنی و عدم استعمال دخانیات و قلیان از فاکتورهای مهم پیشگیری از بروز سکته مغزی است.

قلیانی‌ها نسبت به سایر افسراد احتمال بیشتری برای ابتلا به سکته مغزی دارند. دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب بیان مطلب فوق افزود: خانواده‌ها باید نسبت به این موضوع آگاهی داشته باشند؛ چرا که این مساله علاوه بر بروز آسیب برای خانواده‌ها سبب ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله سکته مغزی می‌شود.

وی تاکید کرد: سه ساعت ابتدای بروز سکته مغزی در درمان آن بسیار حائز اهمیت است و یک زمان طلایی محسوب می‌شود و در مواردی حداکثر تا ۴ ساعت و نیم نیز ممکن است بتوان این زمان را در نظر گرفت. بنابراین خانواده‌ها نباید به هیچ عنوان علائم سکته مغزی را دست کم بگیرند. توجه داشته باشید اختلال تکلم، کج شدن صورت و ضعف در دست به صورت ناگهانی از علائم و نشانه‌های سکته مغزی است که باید بسیار جدی گرفته شود. خانواده‌ها در صورت مشاهده این نشانی‌ها بلافاصله با ۱۱۵ تماس بگیرند. وی تاکید کرد: بیمارانی که دچار سکته مغزی شده‌اند، نباید با خودروی شخصی به بیمارستان منتقل شوند و آمبولانس‌ها به نقشه‌هایی مجهز هستند که می‌توانند بیمار را هر چه سریع‌تر به بیمارستان منتقل کنند. همچنین مجهز به امکانات درمان سکته مغزی هستند و در صورت نیاز اقدامات لازم را حین انتقال بیمار انجام می‌دهند.

این متخصص ادامه داد: گاهی زن‌ها نیز در بروز سکته مغزی نقش داشته و افرادی که



ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



● با کارهای خطرناکی که پس و پیش از مصرف دارو نباید انجام داد آشنا شوید:

☑️ دوش گرفتن با آب گرم ☑️ باز کردن پوشش کپسول ☑️ مصرف دارو همراه با آب میوه ☑️ مصرف هم‌زمان داروها 😊😊

⚠️ **سکسکه طولانی مدت که بطور ناگهانی آغاز می‌شود** یکی از نشانه‌های حمله قلبی است! حتی اگر با علائم دیگری مانند عرق کردن ضعف درد قفسه سینه و... همراه نباشد. 🌸🌸🌸

● **جهت جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات و درمان آرتروز، زردچوبه و ادویه کاری را در رژیم غذایی خود قرار دهید.** 😊😊

⚠️ **اگر اسهال خونی باشد** مقداری نیات را ذوب کرده دو الی سه قاشق غذاخوری تخم بارهنگ را داخل ریخته بعد از یک الی دو دقیقه با آب مخلوط کرده بگذارید تا جوش بیاید پس از ده دقیقه جوش خوردن ملایم از آن استفاده نمایید. هر ۶ ساعت یک استکان میل شود. 😊😊

✓✓ **خرما** افسردگی را سرکوب می‌کند مخصوصاً اگر با گردو مصرف شود. ⚠️⚠️

◆ **خیار حل‌کننده اورات و اسید اوریک است.** بنابراین بیماری نقرس را درمان می‌کند. 🌸🌸🌸

● **لیموشیرین حاوی پتاسیم است** که کلیه و مثانه را از سموم پاک کرده و توانایی از بین بردن عفونت‌های مثانه را دارا می‌باشد. 😊😊

آیا قهوه سبز، لاغر تان می کند؟

چند سالی است تولید کنندگان مکمل های قهوه سبز ادعای کنند این گیاه دارای اثرات کاهش وزن است، اما آیا این ادعاها صحت دارد؟

علت اصلی کاهش وزن قهوه معمولی، محتوای بالای کافئین در آن است. کافئین باعث سرکوب چربی سازی و نیز تحریک چربی سوزی در بدن می شود. همچنین سطح انرژی بدن را افزایش می دهد و اثرات گرمایی دارد اما کافئین موجود در قهوه سبز بسیار کمتر از قهوه معمولی است و کمتر از آن است که بتوان علت اثرات لاغری این گیاه را به آن نسبت داد. اما تولید کنندگان عقیده دارند مواد شیمیایی دیگر موجود در این گیاه مانند کلروژنیک اسید علت اثرات لاغر کننده این گیاه است که البته مطالعات متعدد، اثر کلروژنیک اسید را به عنوان آنتی اکسیدان، ضد سنگ صفر، کاهش دهنده قند خون و کاهش فشار خون ثابت کرده اند. با این حال، اثر کلروژنیک اسید بر کاهش وزن نیاز به تحقیقات بیشتری دارد و نمی توان با اطمینان از اثر آن بر لاغری سخن گفت.

البته شواهدی که از کارآزمایی های بالینی متعدد به دست آمده، نشان می دهد مصرف قهوه سبز می تواند تاثیرات اندکی در کاهش وزن داشته باشد. در کنار اثرات مفیدی که قهوه سبز دارد، توجه به

این نکته نیز مهم است که در صورت مصرف به مقدار زیاد می تواند عوارض جانبی نیز در پی داشته باشد که از آن جمله استرس، تپش قلب و مشکلاتی از این دست است. کلروژنیک اسید نیز ممکن است سبب اسهال شود. بی خوابی، عصبی بودن، تحریک پذیری، ناراحتی معده، حالت تهوع، افزایش ضربان قلب، سردرد و زنگ در گوش (وزوز گوش) نیز از دیگر عوارض است.

نگرانی هایی وجود دارد مبنی بر این که مصرف طولانی مدت یازید قهوه سبز ممکن است، خطر ایجاد بیش از حد اسید آمینه مرتبط با بیماری های قلبی و سقط جنین را افزایش دهد، اما تداخلات دارویی شناخته شده ای با قهوه سبز وجود ندارد.



علت تکان دادن پادر خواب!

"سندرم پای بیقرار" عارضه ای که در آن، فرد به خاطر احساس گزگز، سوزش و کشیدگی در پاها هنگام خواب، پاهایش را تکان می دهد. یک سوم از افرادی که دچار این سندرم هستند، از کمبود آهن رنج می برند.

مزایای شنا کردن

شنا کردن در آب شمارا از استرس ها خالی می کند؛ راه های شما را باز یابی می کند. ماهیچه های شمارا قوی و مقاوم می کند. بدن شمارا در مقابل فشارها منعطف تر می کند.

با حداقل هزینه، خون تان را تصفیه کنید

برای تصفیه خون تان از چربی و کلسترول، کافیت هر روز یک قاشق رب انار بخورید؛ بعلاوه رب انار به کاهش وزن هم کمک بسیاری می کند.

علل سنکوپ

اوردوز مواد مخدر، نارسایی قلبی، نارسایی ریوی، استرس روحی شدید، درد شدید ناگهانی، مشاهده صحنه ناخوشایند.

چه عواملی باعث اسهال نوزاد می شود؟

ویروس و باکتری عامل اسهال به راحتی و از طریق تماس نوزاد با غذا و آب آلوده و همچنین لمس سطوح آلوده، فرو بردن دست آلوده در دهن به سیستم روده نوزاد راه یافته و به بروز اسهال منجر می شود.

چرا در خواب می لرزیم؟

وقتی می خوابید، فرکانس نفس کشیدن به سرعت کاهش پیدا می کند، نبض کند می شود و عضلات آرامند. مغز این تحولات را اعلام مرگ تفسیر می کند و با تکان دادن سعی می کند نجات تان بدهد.

قرص خواب آور نخورید!

تحقیقات نشان می دهد هر قرص خواب آور به اندازه یک پاکت سیگار برای بدن مضر است. قرص خواب آور به میزان ۳۵٪ بیشتر افراد را به سرطان مبتلا می کند.

گیاهانی که از عوارض آلودگی هوا درون خانه ها می گاهند

بهره وری، بهبود قدرت حافظه می شوند و استرس و خستگی را کاهش می دهند. بعضی از گیاهان نسبت به سایرین در حذف برخی مواد شیمیایی کارآمدتر هستند. در ادامه با برخی از گیاهانی که برای تصفیه هوای خانه ها توصیه شده اند اشاره می کنیم.

پتوس طلائی
گیاهان عنکبوتی (Chlorophytum comosum)
گل داوودی (Chrysanthemum morifolium)
ساتیوریا (گیاه ماری)
نخل بامبو

این گیاهان و چندین گیاه دیگر نه تنها شمارا از عوارض آلودگی هوا که ممکن است به فضای بسته درون منزل سرایت کند، بلکه از ذرات شیمیایی که از برخی وسایل درون خانه ها متصاعد می شوند، مصون نگه می دارند.

برخی از گیاهان با ویژگی های خاصی که دارند، قادر هستند از عوارض آلودگی هوا در فضای بسته خانه ها بکاهند. زندگی در شهرهای مدرن می تواند عوارض جانبی ناخواسته ای داشته باشد. یکی از این عوارض جانبی، آلودگی هوا است. حتی اگر تصمیم بگیرید در روزهای آلوده به بیرون از منزل نروید، این آلودگی می تواند به فضای داخل خانه هم سرایت کند.

کمبود جریان هوا باعث می شود آلودگی هوا در محیط داخلی باقی بماند و مشکلات بهداشتی مانند آسم ایجاد شود. از طرفی میلمان مدرن، مصالح ساختمانی مصنوعی و حتی فرش خانه شما ممکن است مواد شیمیایی بیشتری از آنچه انتظار می رود داشته باشد. این مواد شیمیایی می توانند تا ۹۰ درصد آلودگی هوا در محیط داخلی تشکیل دهند. گیاهان موجب افزایش خلق و خو و

قویترین آنتی بیوتیک سیب است!

اگر روزانه سه لیوان آب سیب میل کنید از آلرژی پاییزی و همچنین سرماخوردگی جلوگیری می کنید.

اگر دست و پای سردی دارید...

اگر دست ها و پاهای شما همواره سرد هستند ممکن است با مشکل سطح پایین آهن در بدن تان مواجه باشید! از مواد غنی از آهن مانند: گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات برگ دار، غلات، شیر و مکمل های آهن استفاده کنید.

آنتی بیوتیک های طبیعی کدامند؟

سیر، سرکه سیب، زغال اخته، عسل، شلغم، عصاره هسته انگور، روغن درخت چای.

فشار بی اندازه به مسواک وارد نکنید

نه تنها باعث تمیزی بیشتر نخواهد شد، بلکه با کج شدن موهای مسواک، قدرت پاک کنندگی جرم ها از روی دندان نیز بسیار کاهش می یابد.

شکردهای مهم در نگهداری و انتخاب عسل

در چه سائتی گرد تازه خواهد ماند. همچنین محل نگهداری عسل نباید دارای نوسانات دمایی باشد، چرا که عسل تیره شده و عطر و طعم ویژه خود را از دست می دهد. عسل را در معرض نور خورشید مثلا در پشت پنجره نگهداری نکنید. کابینت هایی که خیلی باز و بسته نمی شوند برای نگهداری عسل مناسب خواهند بود. از نفوذ ناپذیری در ظرف نگهداری عسل اطمینان حاصل کنید و سعی کنید میزان ورود هوا به داخل ظرف را به حداقل برسانید. طعم عسل می تواند با حضور هوا تحت تاثیر قرار بگیرد. همچنین زمانی که عسل در زمان طولانی در معرض هوا قرار بگیرد، می تواند رطوبت هوا را جذب کند که با تغییر رنگ و طعم عسل همراه خواهد بود.

با درهای محکم و نفوذناپذیر به هواست. برای این منظور می توانید از ظروف سرامیکی یا حتی پلاستیکی هم استفاده کنید، اما توجه داشته باشید ظروف فلزی به هیچ وجه برای این منظور مناسب نیستند، چرا که فلزات می توانند به مرور زمان سبب اکسیداسیون عسل شوند. با این حال استفاده از قاشق های فلزی برای برداشتن عسل بلامانع است، چرا که عسل تنها چند ثانیه با سطح فلزی در تماس است. ظرف نگهداری عسل قبلا نباید برای مواد غذایی با بوی شدید استفاده شده باشد به خصوص ترشی ها یا مرباها. هیچ گاه عسل را در نقاط گرم آشپزخانه یا منزل نگهداری نکنید و آن را از منابع حرارت از قبیل گاز یا اون دور نگه دارید. عسل در دماهای ۱۰ تا ۲۱

سعی کنید عسل تازه تهیه کنید. چه عسل های بسته بندی شده و چه عسل هایی که به طور مستقیم از کندو داران می خرید، در صورت تازه بودن ماندگاری کیفی بیشتری خواهند داشت. عسل های با کیفیت و بدون تقلب معمولا دچار فساد میکروبی نخواهند شد. عسل به دلیل غلظت های بالای قند، یکی از مواد غذایی است که به طور طبیعی محیط مناسبی برای رشد اغلب میکروارگانیسم ها نخواهد بود. همچنین عسل های با کیفیت دارای ترکیبات ضد میکروبی هستند. برخی میکروب های قند دوست در صورت عدم رعایت شرایط نگهداری بسته بندی ممکن است باعث فساد عسل شوند. بهترین ظرف برای نگهداری عسل ظروف شیشه ای

کریستالیزه شدن عسل

است، اما این یک فرآیند طبیعی است که در عسل های خام، خالص و عسل هایی که حرارت ندیده اند اتفاق می افتد. کریستالیزاسیون در برخی عسل ها به صورت همگن و یکنواخت رخ می دهد و در برخی سبب ایجاد دو لایه شکرک در ته و شفاف در روی ظرف می شود. کریستالیزه شدن سبب مات شدن رنگ عسل می شود، اگر ظاهر این عسل کریستالیزه شده را دوست ندارید ظرف عسل را (ترجیحا شیشه ای) در یک ظرف آب گرم قرار دهید و به صورت غیر مستقیم حرارت داده و سریع آن را هم بزنید. از حرارت دهی مستقیم و شدید آن بپرهیزید، چرا که سبب تیرگی رنگ، از دست رفتن طعم و تشکیل ترکیبات مضر نظیر هیدروکسی متیل فورفورال می شود. عسل کریستالیزه را به هیچ وجه در ماکروویو قرار ندهید.

قندهای تشکیل دهنده عسل عمدتاً از نوع فروکتوز و گلوکز هستند و عسل حدود ۷۰ درصد قند و ۲۰ درصد آب است. گلوکز حلالیت کمی در آب دارد و به مرور زمان از حالت محلول به حالت کریستالی در می آید و این کریستال ها به تدریج رشد می کنند و تمامی عسل را فرامی گیرند. برای نگهداری عسل لازم نیست آن را در دمای یخچال قرار دهید. عسل زمانی که در یخچال قرار می گیرد سریع تر کریستالیزه می شود یا اصطلاحاً شکرک می زند البته در دمای محیط نیز ممکن است این اتفاق بیفتد، اما در مدت زمان های خیلی طولانی که از چند هفته تا چند سال بسته به نوع عسل متفاوت است. تصور عمومی بر این است که عسلی که شکرک زده تقلبی است یا فاسد شده

امگا ۳ می تواند در دقاعده گی را کاهش دهد

در دقاعده گی در قسمت تحتانی شکم و لگن رخ می دهد و اغلب به قسمت تحتانی کمر و ران تابیده می شود. این می تواند اثرات منفی قابل توجهی بر کیفیت زندگی فرد داشته باشد. با این حال، مطالعات بارها نشان داده است که زنانی که بیشترین میزان امگا ۳ را مصرف می کنند، دارای درد خفیف قاعده گی هستند. یک مطالعه حتی نشان داد که یک مکمل امگا ۳ نسبت به ایبوپروفن در درمان درد شدید در دوران قاعده گی مؤثرتر است.

روی در شیر غنی شده

شیر غنی منبع مناسبی برای روی است. روی نقش مهمی در افزایش سطح و کارکرد ایمنی بدن دارد. همچنین می تواند نقش مهمی در جذب مواد سمی و دفع آن از بدن ایفا کند. روی حاوی بسیاری از آنزیم ها و پروتئین هاست و به هضم و اعمال گوارشی کودکان کمک می کند. روی نقش مهمی در جلوگیری از کوتاهی وقد و همچنین جلوگیری از بلوغ دیررس را هم به عهده دارد. این ماده نقش مهمی در تنظیم وزن دارد.

نسخه‌ای برای سلامتی همه عمر علاج بیماری هولناک

فرموده‌اند، هر کس در هنگام ظهر چهار رکعت نماز بجای آورد و در هر رکعت سوره حمد و آیه الکرسی را بخواند خداوند او و خانواده و مال و دین و دنیای او را ایمن می‌سازد.

● **برای ایمنی در کل سال**
در کتاب اقبال الاعمال آمده، هر کس در هر شب ماه مبارک رمضان «انا فتحننا» راه میل و رغبت خود بخواند، در آن سال ایمن شود.

● **سوره نحل**
امام باقر (ع) فرموده‌اند: هر کس در هر ماه سوره نحل را بخواند، او را از زیان دنیوی و هفتاد نوع بلا که راحت‌ترین آن جذام و جنون و بیسی است، کفایت می‌کند، و در حدیث دیگری آمده: و برای ایمنی از شیطان و لشکریان و یارانش مقید است.

● **برای سلامتی همه عمر**
امام کاظم (ع) فرموده‌اند: هر کودکی که مصمم باشد هر شب سه بار سوره فلق و ناس و ۱۰۰ بار (و اگر نتوانست ۵۰ بار) سوره اخلاص را بخواند تا هنگامی که بر این پایبند باشد خداوند هر گونه کم خردی و بیماری‌های کودکی و تشنگی و بیماری معده را از وی بر گرداند تا اینکه جوان شود و اگر در دوران جوانی نیز بر این تصمیم پایدار بماند تا هنگام مرگ در امان باشد.

● **شفاخواهی از قرآن**
پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: هر کس از قرآن شفاخواهی نکند، خداوند وی را شفا ندهد.

● **سوره انعام**
آورده‌اند که خواندن سوره انعام در نخستین شب هر ماه، آدمی را در آن ماه ایمن می‌سازد. امام باقر (ع) فرموده‌اند: اگر بیماری هولناکی داشتی، سوره انعام را بخوان که از آن بیماری به تو آسیبی نخواهد رسید.

● **هنگام خطرات شدید مانند وبا و جنگ و...**
از امام صادق (ع) روایت شده که ایشان فرموده‌اند: هر کس پیش از ظهر چهار رکعت نماز بجای آورد و در هر رکعت یکبار حمد و ۲۵ بار قدر را بخواند جز به بیماری مرگ دچار نخواهد شد.

● **آب سوره قدر**
امام صادق (ع) در بیان یک تعویذ (برای همه بیماری) فرموده‌اند: کوزه‌ای نو برمی‌داری آن را از آب پر می‌کنی آن گاه ۳۰ بار سوره قدر را بر آن می‌خوانی، سپس آن را برداشته و از آن می‌نوشی (و با آن وضو می‌گیری) و بر آب آن می‌افزایی انشاءالله.

● **برای ایمنی خانواده، اموال و خود فرد**
و از امام علی (ع) نقل شده که



روشن‌کننده‌های طبیعی پوست

توت فرنگی: ویتامین C موجود در توت فرنگی یک ماده مغذی برای پوست بوده و به کلاژن سازی کمک بسیاری می‌کند همانطور که می‌دانید کلاژن همان ماده‌ایست که در دوران جوانی زیر پوست ساخته می‌شود و باعث شادابی و جوانی می‌شود.

آناناس: همانند توت فرنگی آناناس هم سرشار از ویتامین C است و علاوه بر آن آنزیمی نیز دارد که به کم رنگ کردن لک‌ها کمک می‌کند
لیمو: اسید آسکوربیک و آنتی اکسیدانهای موجود در لیمو به کم رنگ کردن لک‌ها و کاهش تیرگی پوست کمک می‌کند اما نکته حائز اهمیت این اسید که لیمو حالت اسیدی دارد و برای هر پوستی مناسب نمی‌باشد.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی نیز در تولید کلاژن سازی بسیار مناسب است و علاوه بر آن تیرگی کلی صورت را نیز تا حدودی کم می‌کند.

درمان حالت تهوع با مصرف زنجبیل

گیاه زنجبیل یک گیاه سودمند برای سلامتی است که علاوه بر خواص پزشکی و دارویی برای استفاده در غذا و معطر کردن مواد غذایی نیز کاربرد دارد، یکی از فواید سلامتی زنجبیل سالم سازی جریان خون و از بین بردن حالت تهوع است. بیش از ۲۰۰۰ سال است که در طب چینی از زنجبیل برای درمان دردهای گوارشی استفاده می‌شود. زنجبیل به طور طبیعی به شکل ریشه رشد می‌کند و به اشکال گوناگون قابل خوردن یا نوشیدن است و برای پیشگیری از چندین بیماری مورد استفاده واقع می‌شود. زنجبیل حاوی منیزیم، روی و کروم است که موجب افزایش جریان سالم خون می‌شود و در عوض از سرد شدن، تب و عرق کردن بیش از اندازه بدن جلوگیری می‌کند. به منظور کاهش درد و التهاب همچون اسپرین و ایبوپروفن عمل می‌کند. از این رو برای درمان سردرد، جای زنجبیل می‌تواند مفید باشد. به علاوه مصرف این ادویه به از بین رفتن حالت تهوع کمک می‌کند. محققان به ۸۰ دانته‌جوی افسری دریایی یک گرم بودر زنجبیل یا دارونما دادند. در طول مدت ۴ ساعت سفر دریایی، آنهایی که زنجبیل مصرف کرده بودند حالت تهوع کمتری را گزارش کردند. زنجبیل با مقابله با رسوبات چربی که معمولاً در عروق خونی مشاهده می‌شود، به بهبود سیستم ایمنی بدن هم کمک می‌کند، عفونت‌های باکتریایی معده را کاهش می‌دهد و با سرفه‌های بد یا سوزش و خارش گلو مقابله می‌کند. در بسیاری از زنان، مصرف زنجبیل می‌تواند به تسکین دردهای شکمی دوره عادت ماهانه نیز کمک کند. همچنین تاثیر این داروی گیاهی در کاهش التهاب و حالت تهوع دوره بارداری اثبات شده است.

از قهوه فترسید

قهوه یک نوشیدنی بسیار سالم است. قهوه آنتی اکسیدان بالایی داشته و مطالعات نشان می‌دهند افرادی که قهوه می‌نوشند زندگی طولانی‌تری داشته و خطر ابتلا به دیابت نوع دو، پارکینسون، آلزایمر و تعداد بسیار زیادی از دیگر بیماری‌ها را کاهش می‌یابد.

معجزه تازه دم کرده ریشه قاصدک برای نابودی سلولهای سرطانی

ریشه‌ای که ۹۸٪ سلول‌های سرطانی را تنها در دو روز از بین می‌برد!

درمان‌های مرسوم سرطان با از بین بردن تمام سلول‌ها از جمله سلول‌های سالم، به سیستم ایمنی بدن آسیب وارد می‌کنند. خوشبختانه، قاصدک برعکس این عمل می‌کند و تنها سلول‌های ناسالم را هدف قرار می‌دهد و با ابتکار سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. دکتر هام هشدار می‌دهد که نوشیدن عصاره ممکن است اثراتی منفی روی عملکرد شیمی درمانی داشته باشد. به همین دلیل، مشورت با پزشک و مطلع ساختن او از غذاها یا مکمل‌هایی که بطور منظم مصرف می‌کنید، توصیه می‌شود. حتی در صورت عدم ابتلا به سرطان، دم کرده عصاره قاصدک می‌تواند فواید چشمگیری برای سلامتی انسان داشته باشد. برای مثال، از طریق تحریک ترشح انسولین توسط پانکراس، می‌تواند به جنگ با دیابت برود. افزایش سطح انسولین در خون، سطح شکر در خون را که با دیابت در ارتباط است، ثابت نگه می‌دارد. اگر به سم زدایی نیاز دارید و یا از ناراحتی‌های گوارشی رنج می‌برید، دم کرده قاصدک همان چیز است که به آن نیاز دارید. علاوه بر فیلتر کردن مواد شیمیایی و دیگر ناخالصی‌ها از خون، کبد با ترشح صفرا به دستگاه گوارش شما کمک می‌کند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در قاصدک، کبد را تمیز کرده و آن را در حالت بهینه نگه می‌دارند. علاوه بر این، قاصدک حاوی مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان و ویتامین C است که در مبارزه علیه عفونت‌های متعدد باکتریایی حیاتی هستند. عفونت‌های مجاری ادراری شایع‌ترین نوع عفونت هستند. حال آنکه نوشیدن هر روزه یک دم کرده قاصدک، از بروز مجدد این نوع عفونت‌ها برای همیشه جلوگیری می‌کند. اگر چه برگ‌های قاصدک کاملاً تلخ است، اما اگر در جایی عاری از مواد شیمیایی بدست آیند، تمام قسمت‌های آن قابل خوردن است. این برگ‌ها حاوی مقادیر بالای فیبر بوده و برای سلامت روده بسیار ایده‌آل هستند. علاوه بر این، رژیم غذایی با فیبر بالا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، چاقی، سندرم روده تحریک پذیر را کاهش می‌دهد. برگ‌های قاصدک همچنین حاوی سطوح بالای ویتامین هستند و نوشیدن یک فنجان در روز مقدار ویتامین توصیه شده برای بدن را تامین می‌کند. این ماده مغذی حیاتی تضمین کننده بینایی خوب است و از پیری زودرس پوست نیز جلوگیری می‌کند.

◆ نتیجه‌گیری:

بدیهی است که خوردن دم کرده، ریشه، ساقه و یا برگ‌های قاصدک در طول روز می‌تواند با فواید بسیاری برای سلامتی بدن همراه باشد. با این وجود، مزه تلخ آن برای بیشتر افراد یک چالش است. سعی کنید قاصدک تلخ را با نوشیدنی‌های اسموتی صبحانه ترکیب کنید؛ در غیر این صورت بلعیدن یک فنجان کامل تا حدودی غیر ممکن می‌نماید. آن را با میوه مورد علاقه میل کنید تا مزه تلخ آن خنثی شود.

از زمان باستان تاکنون، انسان‌ها در سراسر جهان، پیوسته از قاصدک (کاسنی زرد) بخاطر فوایدی که دارد، استفاده کرده‌اند. با این وجود، توانایی این گیاه در از بین بردن سلول‌های سرطانی، برجسته‌ترین فایده آن تاکنون بوده است. کشف این علف هرز هر جایی با پتانسیل معالجه سرطان، هیجان قابل توجهی را در میان محققان علوم پزشکی برانگیخته است.

قاصدک سیستم ایمنی و گردش خون را تقویت می‌کند و در درمان سرطان ریه، پروستات، و انواع دیگر سرطان‌ها سهم قابل ملاحظه‌ای دارد. استفاده از این ریشه مقوی بعنوان درمانی برای سرطان نتایج بهتری را در مقایسه با شیمی درمانی به دنبال داشته است. به گفته یکی از پزشکان در مرکز سرطان منطقه‌ای ویندزور در انتاریو کانادا (Windsor Regional Cancer Centre)، قاصدک در درمان سرطان کاملاً مؤثر است. دکتر کارولین هام (Carolyn Hamm) می‌گوید که عصاره گرفته شده از ریشه قاصدک، تنها گزینه اثرگذار در درمان لوسمی میلوسیتیک حاد است. این نوع بخصوص از سرطان اغلب افراد سالخورده را هدف قرار می‌دهد. جان دی کارلوی ۷۲ ساله، که زمانی یک بیمار سرطانی در بیمارستان بود، بعد از شکست تمام تلاش‌ها برای درمان وی، از بیمارستان به خانه فرستاده شد تا آخرین روزهای زندگی‌اش را در خانه سپری کند.

جان به خاطر آورد که به او توصیه شده بود دم کرده ریشه قاصدک بنوشد؛ و لو اینکه این توصیه آخرین تلاش برای او از بند سرطان نیز دانسته می‌شد. با این وجود، لوسمی جان تنها چهار ماه بعد وارد مرحله بهبودی شد. دکترها این تغییر ناگهانی را به نوشیدن دم کرده قاصدک در فواصل منظم نسبت دادند. بدیهیست که این گیاه می‌بایست بعنوان اولین گزینه در برنامه معالجه جان قرار می‌گرفت. مطالعات اخیر نشان داده است که عصاره ریشه قاصدک سریع‌آز روی سلول‌های سرطانی تأثیر می‌گذارد. همان اثری که در جان شاهد آن بودیم بر اساس مطالعات انجام گرفته، سلول‌های سرطانی در کمتر از ۴۸ ساعت پس از تماس با عصاره قاصدک، از هم پاشیده می‌شوند. در واکنش به این از هم پاشیدگی، بدن با خوشحالی سلول‌های نوین سالم را جایگزین این سلول‌ها می‌کند. مطالعات بیشتر به این نتیجه رسیده است که عصاره قاصدک دارای فواید ضد سرطانی در درمان سرطان سینه، کبد، روده بزرگ، ریه و پروستات است. مسلماً مزه دم کرده ریشه قاصدک نباید به اندازه چای‌های دیگر مطبوع باشد. با این وجود، نداشتن عوارض جانبی این نقص را برطرف می‌کند. زندگی با عوارض جانبی رادیوتراپی و شیمی‌درمانی کار آسانی نیست.



مصرف آب کرفس در بارداری

نوشیدن مقدار کمی آب کرفس در بارداری قبل از هر وعده غذایی به ممانعت از کمبود آب در بدن کمک می‌کند تا وزن اضافی بدن خود را از دست بدهند و دچار اضافه وزن در دوران بارداری نشوند. همچنین مانع از پر خوری در زنان باردار می‌شود و تناسب اندام را در پی دارد. خوردن آب کرفس مانع از ایجاد پیوست در زنان باردار می‌شود و برای بهبود عملکرد معده آن‌ها مناسب است.

جلوگیری از کم خونی با مصرف تر خون

برای تولید سلول‌های قرمز خونی که حاوی هموگلوبین هستند، نیاز به آهن است. در برگ تر خون مقدار زیادی آهن موجود است. ضمناً برگ تر خون مملو از ویتامین C نیز هست. این ویتامین هم به جذب مواد معدنی مانند آهن کمک شایانی می‌کند و مشکلاتی نظیر کم خونی را از بین می‌برد.

مضرات دیر خوابیدن دختران

دیر خوابیدن دختران را بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می‌دهد و کم تحرکی و استفاده نکردن از آفتاب نیز خطر بروز این بیماری را باز هم بیشتر می‌کند. سم زدایی در بدن هنگام شب و خواب اتفاق می‌افتد و با طلوع آفتاب هورمون‌ها فعالیت خود را شروع می‌کنند.

معجزه‌های برای محو کردن جای بخیه!

جهت‌های صحیح سطح پوست می‌تواند جوشگاه‌ها را بدون اینکه جوشگاه جدیدی بر جای بگذارد، از بین ببرد.

● بهبود اسکار فرورفته با تزریق!

تزریق فیلر مانند ژل استاندارد یا جراحی خود فرد به داخل جوشگاه، فرورفتگی‌های آن را پر کرده و هم سطح پوست اطراف می‌کند. مقدار ماده تزریق شده بستگی به اندازه و سفتی اسکار دارد. بهبود با این روش فوری است، اما اغلب نتایج به طور دائمی باقی نمی‌ماند. تزریق کورتیکواستروئیدها هم در نرم کردن جوشگاه‌های سفت (گوشت اضافه) کاملاً موثر است و باعث کوچک و مسطح شدن آن‌ها می‌شود.

● لایه برداری مناسب چه کسانی است؟

در این روش به کمک یک ماده شیمیایی لایه سطحی پوست برداشته می‌شود تا صاف تر به نظر برسد و یکنواخت شود. لایه برداری بیشتر در پوست صورت استفاده می‌شود و در جوشگاه‌های سطحی مفیدتر است. همچنین در درمان جوشگاه‌های فرورفته آکنه و جوشگاه آبله مرغان نتایج خوبی همراه دارد. در درمان آسیب دیدگی‌های پوستی ناشی از نور آفتاب و تغییرات رنگی پوست هم اغلب از لایه برداری شیمیایی استفاده می‌شود.

امروزه روش‌های مختلفی برای بهبود ظاهر جوشگاه وجود دارد که بیشتر آن‌ها در کلینیک‌های پوست و بایستی حسی موضعی انجام می‌شود. فقط برای ترمیم اسکارهای شدید مثل سوختگی‌های وسیع نیاز به بهبودی عمومی و بستری شدن در بیمارستان است. روش‌های جدید می‌توانند تغییراتی در طول، پهنا یا جهت جوشگاه ایجاد کنند یا جوشگاه‌های فرورفته را بالا آورند و انواع برجسته را مسطح کنند، اما هیچ جوشگاه را کاملاً از بین نمی‌برند و هیچ روش جادویی وجود ندارد که پوست را به وضعیت اولیه بازگرداند. اصلاح جوشگاه با جراحی!

برداشتن جوشگاه با جراحی مناسب‌ترین روش برای جوشگاه‌های پهن یا طولی است. در این روش جوشگاه‌های پهن را می‌توان برداشت و دوباره بخیه کرد به نحوی که خط جوشگاه بار یک‌تر شود.

● پوست تان را بسازید!

سایش پوست (درم‌ابریژن) روش مناسبی در اصلاح جوشگاه‌های ظریف است. در این روش از یک ابزار مثل برس که به سرعت می‌چرخد یا لیزر برای برداشتن لایه‌های سطحی پوست استفاده می‌شود. در واقع روش‌های مختلفی برای سایش پوست وجود دارد، اما نتایج آن‌ها تفاوت زیادی با هم ندارد. دست‌ماهر یک متخصص پوست است که ماشین را هدایت می‌کند و با به کار بردن آن در

خانم‌ها پابند ببندید

استفاده از پابند نقره باعث تسکین درد و ضعف پاها می‌شود. پابند نقره دمای بدن شما را تنظیم می‌کند. پابندهای نقره جریان خون را در بدن تنظیم می‌کند در نتیجه درد پینه و ورم پاشنه پاهای بهبود می‌یابد.

سیب و کاهش وزن

خوردن سه سیب در روز با کاهش وزن پیوند نزدیکی دارد. در واقع این میوه می‌تواند میزان گلوکز را کاهش داده و به بدن در مبارزه با افزایش وزن ناخواسته کمک کند.

استرس و آسیب به کلیه

افزایش استرس در افراد دیابتی از کار افتادگی کلیه‌های آنها را افزایش می‌دهد. در افراد دیابتی مانع از عملکرد صحیح کلیه‌ها شده و دفع مواد زائد بدن را با مشکل روبرو می‌کند.

عدس پلواز بین برنده میکروب‌های دهان

عدس پلو میکروب‌های چسبنده دهان و دندان را از بین برده و ریشه دندان را تقویت می‌کند. همچنین تاثیر قابل توجهی در درمان «کم خونی» دارد. عدس به تنهایی لاغر کننده است.

۵ راه فوری برای درمان یبوست!

عسل ملین است و لیمو پاک کننده است، چایی لیمو و عسل بخورید. آب زیاد بخورید؛ مردان باید حداقل ۳/۷ لیتر مایعات و زنان ۲/۷ لیتر در روز آب بنوشند. کافئین و نوشابه را هم به حداقل برسانید. فیبر بخورید؛ منابع غذایی غنی از فیبر شامل جوانه بر و کسل، سیب، انجیر، غلات سبوس و لوبیای سیاه. آلو بخورید؛ ماست بخورید و از بقیه لبنیات دوری کنید و یا به حداقل ترین میزان ممکن استفاده کنید.

خواص درمانی عسل و دارچین

۱ درمان بیماری قلبی: مخلوطی از عسل و بودر دارچین را تهیه کنید و به جای مربای روی نان قرار دهید و به طور منظم در وعده صبحانه صرف کنید. این روش در کاهش کلسترول، جلوگیری از بروز حمله قلبی، تنفس راحت و تقویت ضربان قلب موثر است. بیماران مبتلا به حمله قلبی نیز با مصرف روزانه این مخلوط از حمله قلبی بعدی در امان خواهند بود. بررسی روی سالمندان در آمریکا و کانادا نشان داده است، با بالا رفتن سن شاهرگ‌های حیاتی و سیاهرگ‌ها خاصیت انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهد. عسل و دارچین به شاهرگ‌ها و سیاهرگ‌ها قدرتی تازه میبخشد.

۲ از بین بردن اثر خارش نیش‌های حشرات: مخلوطی از یک سه‌م عسل، ۲ سه‌م آب ولرم و یک قاشق چای خوری بودر دارچین را روی قسمتی از بدن که احساس خارش می‌کنید، قرار دهید خارش و درد در عرض یک یا ۲ دقیقه فروکش خواهد کرد.

۳ درمان التهاب مفصل (آرتریت): روزانه، یک وعده صبح و یک وعده شب، مخلوطی از یک فنجان آب گرم، ۲ قاشق چای خوری عسل و یک قاشق چای خوری بودر دارچین مصرف شود. این مخلوط معجزه گر در صورت مصرف به طور منظم آرتریت‌های مزمن را نیز درمان می‌کند. بررسی‌های اخیر روی ۲۰۰ بیماری که قبل از صرف صبحانه از این مخلوط استفاده کردند نشان داد، ۷۳ نفر از آنان در عرض یک هفته کاملاً از درد رهایی پیدا کردند و پس از یک ماه بیشتر افرادی که قادر به راه رفتن یا حرکت نبودند، بدون احساس هیچ دردی توانایی راه رفتن و تحرک خود را به دست آوردند.

۴ جلوگیری از ریزش مو: قبل از دوش گرفتن مخلوطی از مقداری روغن زیتون داغ، یک قاشق چای خوری عسل و یک قاشق بودر دارچین را به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه روی سر قرار دهید و سپس آن را بشویید.

۵ از بین بردن عفونت مثانه: ۲ قاشق غذاخوری عسل به همراه یک قاشق چای خوری بودر دارچین را با مقداری آب ولرم حل کنید و آن را بنوشید. این روش باعث می‌شود که میکروب‌های مثانه از بین برود.

۶ درمان درد دندان: مخلوطی از یک قاشق چای خوری بودر دارچین و ۵ قاشق چای خوری عسل تهیه کنید و روی دندان خراب بمالید. این عمل را ۳ بار در روز تکرار کنید تا درد تسکین یابد.

۷ کاهش کلسترول: ۲ قاشق غذاخوری عسل را با ۳ قاشق چای خوری بودر دارچین در یک لیوان چای حل کنید و بنوشید. این کار میزان کلسترول خون را طی ۲ ساعت به ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

۸ درمان سرماخوردگی: به مدت ۳ روز از مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل با یک چهارم قاشق چای خوری بودر دارچین استفاده کنید. این روش برای درمان سرفه مزمن و

سرماخوردگی و سینوزیت به کار می‌رود.
۹ درمان ناباروری: برای برطرف کردن این مشکل به مردان توصیه می‌شود ۲ قاشق غذاخوری عسل را قبل از خواب میل کنند. در کشورهای چین، ژاپن و خاور دور که با مشکل ناباروری مواجه‌اند، در طول روز مخلوطی از مقداری بودر دارچین و یک دوم قاشق چای خوری عسل را به طور مرتب روی لته و داخل دهان خود قرار می‌دهند تا مخلوط حاصل از طریق بزاق وارد بدن شود. زوجی که مدت ۱۴ سال بچه‌دار نمی‌شدند با شروع مصرف عسل و دارچین پس از مدت کوتاهی صاحب دوقلو شدند.

۱۰ درد معده: مصرف عسل و بودر دارچین علاوه بر درمان درد و نفخ معده، زخم معده را نیز درمان می‌کند.



پیش روان‌پزشک برویم یا روان‌شناس؟!

روان‌پزشک‌ها در کشور ما، گرایش به درمان دارویی برای بیشتر مشکلات دارند و روان‌درمانی را جدی نمی‌گیرند در حالی که در تغییر نگرش فرد، دارو تأثیری ندارد. از سوی دیگر، نمی‌توان از روان‌درمانی برای همه افراد استفاده کرد. حداقلی از تفکر منطقی برای موثر بودن روان‌درمانی مورد نیاز است. بهترین توصیه به مردم این است که اول به ملاقات روان‌شناس بروند و در صورت نیاز از طریق روان‌شناس به روان‌پزشک ارجاع داده شوند.

باید تأکید کرد که روان‌درمانی هم مثل هر شیوه درمانی دیگر محدودیت‌های خود را دارد. این باور که اگر از داروهای اعصاب و روان استفاده کنیم تا آخر عمر وابسته به آن‌ها خواهیم شد، نیز غلط است. اگر دارو به درستی تجویز شود، مثل بقیه بیماری‌ها یک دوره در مان موقت دارد و پس از چندماه استفاده از دارو کنار گذاشته می‌شود. طبق قوانین ایران، روان‌شناس‌ها نباید اقدام به تجویز دارو کنند. برای تجویز دارو مجوز نظام پزشکی نیاز است، اما روان‌شناس‌ها، دروس مربوط به داروشناسی و نحوه اثر آن‌ها را در دانشگاه مطالعه کرده‌اند، پس توان ارائه مشورت را دارند. قطعاً تجویز دارو توسط روان‌شناس مورد تأیید نیست. از سوی دیگر، مداخله روان‌پزشک‌ها در روان‌درمانی بدون آموزش کافی هم مورد تأیید نیست. یک روان‌شناس برای انجام روان‌درمانی حداقل ۱۰ سال دوره دیده است، اما روان‌پزشک‌ها با یک دوره شش ماهه حق روان‌درمانی را دریافت می‌کنند.

شباهت عمده این دو رویکرد، توجه به مقوله سلامت روان است. در این بین روان‌پزشک‌ها به ابعاد جسمانی توجه بیشتری دارند در حالی که روان‌شناس‌ها مسائل اجتماعی و معنوی را هم مد نظر قرار می‌دهند. این تفاوت دیدگاه بنیادی باعث ایجاد تفاوت اساسی بین روان‌شناس و روان‌پزشک شده است. اختلالات و مشکلاتی که ناشی از نبود تعادل در مواد شیمیایی یا اختلال در ارتباطات بخش‌های مختلف مغز است، در حیطه کار روان‌پزشک‌ها قرار می‌گیرد. بیماری‌هایی مانند اسکیزوفرنی، اختلال‌های بسیار شدید خلقی مانند افسردگی و اضطراب‌های شدید که باعث قطع ارتباط افراد با واقعیت شده است.

در مقابل روان‌شناس‌ها با مشکلات ارتباطی و خلقی که باعث درک نامتوازن از واقعیت می‌شود، روبرو هستند.

توجه به تفاوت این دو حالت، اهمیتی بسیار مفیدی برای افراد و خانواده‌هاست که تشخیص بدهند نیاز به روان‌شناس دارند یا روان‌پزشک.

طبق آن چه گفته شد، یک فرد افسرده را در نظر بگیرید که گرایش دارد همیشه مشکلات و شکست‌ها را بزرگ کند؛ این فرد باید با مراجعه به روان‌شناس در صدد حل مشکل خود باشد، اما در مقابل، فردی که افسردگی بسیار شدیدی دارد که دیگر هیچ درکی از واقعیت ندارد و خود را در سیاهی مطلق می‌بیند برای شروع درمان مراجعه به روان‌پزشک برای او بهتر است.

خواص بادمجان برای مغز

بادمجان ترکیبی به نام ناسوسنین دارد که غشای سلول‌های مغزی را از آسیب حفظ می‌کند. در افزایش کارایی مغز هم نقش دارد. برای کودکان دو سال به بالا در صورتی که آلرژی نداشته باشند. فیبر محلول در بادمجان می‌تواند از سیستم گوارشی خیلی حمایت کند و با جلوگیری از یبوست، می‌تواند شکم را سالم نگه دارد.

چرا شیر مادر بهتر است؟

شیر مادر چون از مواد طبیعی مغذی ساخته شده است نسبت به شیر خشک راحت تر هضم می‌شود. شیر خشک باعث می‌شود که کودک ناراحتی معده بگیرد و مواردی نظیر گاز معده و یبوست در نوزادان مشاهده شود.

مغز عصبی ندارد که در در احساس کند

از همین جهت جراحان بدون اینکه باعث ایجاد درد شوند جراحی را بر روی مغز انجام می‌دهند و در بعضی موارد بیمار می‌تواند در حین جراحی به هوش باشد. طبق تحقیقات دانشمندان، اختلالات مربوط به ساختارهای دیگر داخل سر را عامل سردرد می‌دانند.

لباس را در خانه خشک نکنید

خشک کردن لباس‌ها در داخل خانه می‌تواند آسیب جدی به سلامتی افراد مخصوصاً بیماران آسمی و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند برساند! آب تبخیر شده باعث افزایش رطوبت و رشد قارچ‌های بیماری‌زا می‌شود.

چرا گریه می‌کنیم؟

هنگامی که مادچار استرس هیجانی می‌شویم، مغز و بدن ما شروع به تولید ترکیبات شیمیایی و هورمون‌های خاصی می‌کند. گریه کردن کمک می‌کند تا این ترکیبات شیمیایی زائد که نیازی به آنها نیست از بدن حذف گردند.

۱۱ تقویت سیستم ایمنی: استفاده روزانه از عسل و بودر دارچین سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بدن را از حمله باکتری و ویروس محافظت می‌کند. دانشمندان دریافته‌اند که عسل دارای مقدار زیادی ویتامین و آهن است. مصرف مداوم عسل گلبول‌های سفید خون را تقویت می‌کند تا بتواند با باکتری‌ها و بیماری‌های ویروسی مقابله کند.

روی قسمت‌های مختلف پوست، عفونت‌های پوستی و آگزما را نیز درمان می‌کند.

۱۲ در مان سرطان: تحقیقات جدید انجام گرفته در ژاپن و استرالیا نشان داده، سرطان‌های پیشرفته معده و استخوان به طور موفقیت آمیزی درمان شده است. بیماران مبتلا به این سرطان‌ها ۳ بار در روز و به مدت ۳ ماه یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چای خوری دارچین را مخلوط و مصرف می‌کنند.

۱۳ از بین بردن خستگی مغز: مصرف نصف قاشق غذاخوری عسل و مقداری بودر دارچین در یک لیوان آب اول صبح و بعد از ظهر که بدن با افت نشاط روبه‌رو است طی یک هفته نیروی حیاتی بدن را افزایش می‌دهد.

۱۴ از بین بردن بوی بد دهان: شما می‌توانید پس از بیدار شدن از خواب با محلولی از یک قاشق چای خوری عسل، مقداری بودر دارچین و آب گرم غرغره کنید تا در طول روز مشکل بوی بد دهان را نداشته باشید.

۱۵ مشکل شنوایی: مصرف روزانه مقدار مساوی از عسل و بودر دارچین در صبح و شب مشکل شنوایی را برطرف می‌کند. شایان ذکر است، عسل مورد مصرف باید خام و پاستوریزه نشده باشد، زیرا که آنزیم‌های لازم به هنگام عمل پاستوریزه به علت حرارت دیدن از بین می‌رود.

۱۶ بر طرف کردن سوءهاضمه: قبل از هر وعده غذا، بودر دارچین را روی ۲ قاشق غذاخوری عسل بریزید و میل کنید تا از ترشح اضافی اسید معده رهایی پیدا کنید زیرا این مخلوط غذاهای سنگین را به راحتی هضم می‌کند.

۱۷ جلوگیری از آنفلوآنزا: دانشمندی در اسپانیا ثابت کرده که مخلوط عسل و دارچین دارای مواد مفید طبیعی است که از میکروب‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی جلوگیری به عمل می‌آورد.

۱۸ افزایش طول عمر: مصرف دائم و مرتب عسل و بودر دارچین مانع پیری زودرس می‌شود. مخلوطی از ۴ قاشق چای خوری عسل، یک قاشق چای خوری بودر دارچین و ۳ فنجان آب گرم را با هم بجوشانید. سپس مخلوط به دست آمده را ۳ الی ۴ بار در روز به مقدار یک چهارم فنجان میل کنید. این مخلوط علاوه بر طراوت بخشیدن و نرم نگه داشتن پوست از پیری زودرس نیز جلوگیری می‌کند.

۱۹ بر طرف کردن جوش صورت: قبل از خواب مخلوط ۲ قاشق غذاخوری عسل و ۱ قاشق چای خوری دارچین را روی جوش‌ها قرار دهید و روز بعد با آب ولرم بشویید. تکرار روزانه این کار به مدت ۲ هفته، جوش‌ها را از بین می‌برد.

۲۰ درمان عفونت‌های پوستی: قرار دادن مخلوطی به مقدار مساوی از عسل و بودر دارچین

به این دلایل دوغ مفید است

گل محمدی و برخی عرقیات استفاده می‌شود که علاوه بر ایجاد طعم خوشایند، بر خواص درمانی دوغ می‌افزاید. دوغ حاوی نعنا و پونه، به ترشح شیره معده و هضم غذا کمک می‌کند و نفخ حاصل از دوغ را رفع و دل بیچه را التیام می‌بخشد. این دوغ خنک کننده محیط دهان بوده و به گردش هر چه بهتر خون کمک کرده، مجاری گوارشی را ضد عفونی و برای رفع سسکه و اسهال ناشی از گرمی هوائ نافع و به عملکرد مطلوب کبد کمک می‌کند. دوغ حاوی کاکوتی، مقوی قلب و معده بوده و مسکن سردردهای ناشی از گرمی هواست و به دلیل خاصیت ضد عفونی کننده گی، گرم کش قوی بوده و خلط آور خوبی است و برای التیام علائم رماتیسم نافع است. دیگر خواص دوغ کاکوتی شبیه به دوغ نعناست. دوغ حاوی گلبرگ‌های گل محمدی بسیار معطر، مقوی قلب و کبد و اعصاب، آرام بخش و نشاط آور بوده و برای تنظیم عملکرد دستگاه گوارش نافع و رفع کننده بوی بد دهان است.

یکی از نوشیدنی‌هایی که در این بازار آشفته‌ی نوشیدنی‌ها همچنان سلامت خود را حفظ کرده است دوغ می‌باشد. دوغ یکی از سالم‌ترین نوشیدنی‌های سنتی ایران است که مصرف آن خصوصاً در فصول گرم سال بسیار توصیه می‌شود. این نوشیدنی برخلاف آبمیوه‌های صنعتی و نوشابه‌های گازدار برای کودکان بالای یک سال مناسب بوده و می‌تواند پروتئین، چربی، ویتامین‌های B، D، کلسیم و همچنین آب مورد نیاز بدن را تا حدودی تامین کند. دوغ به دلیل طبیعت سرد، علائم گرم‌زدگی، خستگی و عطش را التیام بخشیده و مانند ماست، حاوی میکروارگانیسم‌های زنده و مفیدی است که از رشد و تکثیر بسیاری از باکتری‌های مضر در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند. ارزش تغذیه‌ای این نوشیدنی به دلیل رقیق بودن کمتر از ماست بوده و نمی‌توان آن را جایگزین این فرآورده کرد. اغلب برای طعم‌دار کردن دوغ از نعنا، پونه، کاکوتی یا گلبرگ‌های خردشده

رژیم غذایی «دش» چه نوع رژیمی است؟



دش، اصطلاحاً همان رویکرد تغذیه‌ای برای توقف فشار خون است. این رژیم، اولین بار برای افرادی طراحی شد که پر فشاری خون و فشار خون بالاتر از حد طبیعی داشتند. اجزای این رژیم طوری طراحی شده که کمک می‌کند، افرادی که فشار بالا دارند، فشارشان کاهش یابد.



چند دهه از این رژیم می‌گذرد؟

شاید دو سه دهه است که این رژیم طراحی شده و رویکرد اصلی‌اش کاهش فشار خون است، ولی بعد از این سال‌هایی که گذشته، فهمیدند این رژیم، رژیم خوبی است و برای خیلی از گروه‌ها کاربرد دارد. یکی از مهم‌ترین فواید آن، کاهش چربی خون بخصوص کلسترول بد از خون یا LDL است.

رژیم غذایی دش

برای چه افرادی توصیه می‌شود؟ محدودیت سنی برای این رژیم وجود دارد؟ محدودیت سنی ندارد. گرچه برای سالمندان کاربرد زیادی دارد ولی منع مصرفی برای گروه‌های سنی دیگر وجود ندارد و یک رژیم کاملاً سالم است.

هرم غذایی این رژیم لاغری چیست؟

برای کنترل وزن حتماً باید کالری محدود شود ولی در این رژیم کمتر کالری محدود می‌شود و هدف از آن بیشتر کاهش چربی و فشار خون است که در کنار اینها مقدار کمی کاهش وزن و کاهش کالری خواهیم داشت. در هرم این رژیم تاکید بیشتری روی میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم‌چرب است زیرا مواد معدنی که می‌تواند روی کنترل فشار خون تاثیر بگذارد، شامل پتاسیم، کلسیم و منیزیم می‌شوند و در مقابل باید مصرف سدیم و چربی اشباع محدود شود. در این رژیم توصیه می‌شود، روزانه دو تا سه واحد از لبنیات کم‌چرب استفاده شود. لبنیات می‌تواند شامل شیر و ماست باشد و در مورد میوه‌ها و سبزی‌ها از هر کدام روزانه چهار تا پنج واحد باید مصرف شود.

واحد سبزی در این نوع رژیم چطور سنجیده می‌شود یعنی به چه میزان باید استفاده شود؟

یک واحد سبزی شامل یک لیوان از انواع سبزی‌های خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته است یعنی همه سبزیجات مانند انواع فلفل دلمه‌ای، کدو، بادمجان، کرفس، هویج و انواع کلم‌ها جزو گروه سبزی‌ها هستند و باید روزانه حداقل پنج لیوان از انواع سبزیجات خام یا دو و نیم لیوان سبزیجات پخته استفاده شود. در مورد میوه‌ها تاکید می‌شود، از همه میوه‌ها و بخصوص میوه‌هایی که رنگ‌های تند دارند، مانند شاه‌توت و انار که می‌توانند روی کنترل فشار خون تاثیر بگذارد، بیشتر استفاده شود.

چرا در این نوع رژیم بر مصرف غلات کامل تاکید می‌شود؟

غلات کامل، منابع غنی‌تری نسبت به غلات تصفیه شده هستند و توصیه می‌شود، روزانه شش تا هشت واحد غلات مصرف و حداقل سعی شود، نیمی از این غلات از نوع غلات کامل یا تصفیه نشده باشد. در این رژیم معمولاً گوشت قرمز محدود می‌شود و به جای آن، بیشتر از انواع گوشت و پروتئین‌های دریایی و ماکیان یا مرغ و بوقلمون و این نوع گوشت‌ها استفاده می‌شود. همچنین تاکید بسیاری به مصرف پروتئین گیاهی می‌شود یعنی مغزها (آجیل) و حبوبات، به عنوان یک منبع پروتئین باید در رژیم غذایی جایگزین گوشت قرمز شوند.

تاکید بر کاهش مصرف نمک در این نوع رژیم غذایی چیست؟

یکی از اجزای اصلی این رژیم، محدودیت نمک یا سدیم دریافتی است که باید سدیم محدود شود زیرا همان طور که اکثر افراد می‌دانند، سدیم خیلی روی کنترل فشار خون تاثیر می‌گذارد و در مورد حبوبات و مغزها توصیه می‌شود، حداقل چهار تا پنج واحد در هفته مصرف شود که در مورد مغزها ۱/۳ لیوان و در مورد حبوبات نصف لیوان حبوبات پخته یک سهم محسوب می‌شود یعنی باید حدود ۲/۵ لیوان حبوبات در طول هفته وجود داشته باشد. آش‌ها منابع خیلی خوبی برای گنجاندن در رژیم‌های دش هستند، زیرا هم لبنیات و هم حبوبات و سبزی‌های زیادی دارند.

ناخن کودکان را کوتاه کنید

کوتاه کردن ناخن کودکان یکی از مهمترین کارهایی است که والدین باید انجام دهند! بلندی ناخن در کودکان خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی و گوارشی را افزایش می‌دهد.

شب‌ها یک دوش ۴ دقیقه‌ای بگیرید

چون متخصصان پوست استرالیایی معتقدند برای پوست بهتر است به جای روزها شنبادوش بگیرد یک دوش کوتاه ۴ دقیقه‌ای بگیرید. این کار از بروز آکنه، التهاب و خشکی پوست پیشگیری می‌کند.

مراقبت از پوست چرب

پوست چرب نیاز به مرطوب کننده دارد، بنابراین هر روز از مرطوب کننده استفاده کنید. با آب سرد صورت خود را بشویید تا منافذ پوستتان بسته شود. از غذاهای سرخ شده و شکلات کمتر استفاده کنید.

بازنگ موبایل بیدار نشوید!

محققان معتقدند بیدار شدن بازنگ موبایل باعث افزایش ضربان قلب و نبض شده و موجب احساس خستگی و کسالت در طول روز و نیز بروز سردرد و گاهی میگرن عصبی می‌شود.

ترشح هورمون رشد بین ساعت ۹ شب تا ۲ بامداد

هورمون رشد ساعت ۹ شب تا ۲ بامداد ترشح می‌شود و کم خوابی سبب لاغری می‌شود! خواب کافی و به موقع کودک را با هوش می‌کند و موجب یادگیری بیشتر و عملکرد بهتر کودک می‌شود.

سیر و پیاز مانع از مسمومیت

با اضافه کردن مقداری سیر و پیاز به وعده‌های غذایی می‌توان از مسمومیت غذاهای پر چرب پیشگیری کرد. پیاز، سیر، گلای، کرفس و پیازچه در این حیطه می‌گنجند.

درمان کمر درد باره رفتن در آب

بهترین درمان برای کمر درد راه رفتن در آب است، چرا که انسان در حالی که در آب قرار می‌گیرد و فشار از روی مهره‌ها برداشته می‌شود.

ارتباط حس بویایی با مغز

بینی انسان مستقیماً به مرکز حافظه در مغز متصل است! به همین دلیل است که شما وقتی بوی آشنایی استشمام می‌کنید ناخودآگاه خاطراتی از محیط و زمانی که اولین بار این بوی را حس کردید به ذهن تان می‌آید.

پای مرغ داروی کمر درد

به گفته محققان بهترین داروی کمر درد پای مرغ است! و فرسایش دیسک کمر و گردن «پای مرغ» است! چون به تولید ماده ژلاتینی بین استخوان کمک می‌کند.

خواص نان جو

کاهش ریزش مو، افزایش سلامت مفاصل، بهبود کم خونی و دیابت.

خواص نان سبوس

کاهش افسردگی، ضد ریزش مو، تقویت دستگاه گوارش.

مصرف ژلوفن عامل سرطان معده، سقط و فشار خون بالا

استفاده خودسرانه از ژلوفن سبب ایجاد زخم در دستگاه گوارش می‌شود و به مرور زمان سرطان معده را به همراه دارد. به علاوه مصرف ژلوفن از آنجا که باعث شل شدن و انبساط عضلات بدن می‌شود سبب سقط جنین‌های بی‌دلیل و مکرر می‌شود. محققان دریافتند کسانی که طی جوانی به دلیل اعتیاد اوپر بودن استامینوفن کدئین، ژلوفن را انتخاب کرده‌اند در بزرگسالی دچار مشکلات فشار خون بالا و دردهای کلیوی شده‌اند. تحمل دردها بهتر از استفاده از ژلوفن و حتی استامینوفن کدئین است.

۶ قانون سلامتی

نمک کمتر، سرکه بیشتر
غذای کمتر، جویدن بیشتر
نگرانی کمتر، خواب بیشتر
عصبانیت کمتر، خنده بیشتر
گوشت کمتر، سبزیجات بیشتر
رانندگی کمتر، پیاده‌روی بیشتر

عوامل زمینه ساز خار پاشنه

سفتی عضلات پشت ساق پا، چرخش کف پا به بیرون، چاقی و افزایش سن، قوس کف پای زیاد، کوبیدن مکرر کف پا به زمین.

اگر لوله بخاری سرد بود، سریعاً بخاری را خاموش کنید!

سرد بودن لوله بخاری نشانه عدم خروج گازهای خطرناک و کشنده ناشی از شعله بخاری هست و باید سریعاً بخاری را خاموش کنید.

برای چاق شدن صورت آجیل و خرما بخورید

مصرف مغزهای روغنی یکی از بهترین روش‌ها برای پرتر به نظر رسیدن عضلات صورت است. گنجاندن آجیل چهار مغز به برنام روزیم غذایی یکی از روش‌های طبیعی برای چاقی صورت است. برای این منظور بهتر است که مغز پسته بادام، فندق و خرما بخورید.

تغییر رنگ لب‌ها نشانه چیست؟

لب‌های آبی می‌توانند نشانه گردش خون ضعیف باشد. شما می‌توانید در انگشتان دست و پا علائم مشابهی داشته باشید.
لب‌های سفید یا کم رنگ می‌تواند نشانگر کم خونی باشد، که در واقع نیاز به مراقبت پزشکی دارد.
همچنین ممکن است قند خون، مشکلات گردش خون یا کمبود ویتامین داشته باشید.

درمان واریس و پیشگیری از لخته شدن خون



استاد سیدحسن ضیائی

اگر چیزی در مورد این مسأله نشنیده‌اید کافیست که استادحسن ضیایی را با تعریف همین طب معرفی کنیم. حسن ضیایی که بر مبنای روایات از اهل بیت (ع) درمان انواع بیماری‌ها را در جزوات و کتب خود آورده می‌گوید: «آباخدایی که انسان را آفریده و اهل بیته که معادن علم هستند انسان و طبیعت را بهتر و بیشتر می‌شناسند و از علل بیماری‌ها و روش درمانی آن آگاهی دارند با علوم دانشگاهی شرق و غرب؟ ضیایی تمام عمر خود را صرف جمع‌آوری روایات مربوط به طبابت کرده و سنگ بنای طب اسلامی را در دنیای امروز گذاشته است. او با شناخت انواع بیماری‌ها و انواع مواد موجود در طبیعت، راهکارهایی ارائه می‌کند که در طب سنتی و مدرن شناخته شده نیست.

پیشگیری از لخته شدن خون در مسافرت‌ها

پرهیزات:

- ◆ کافئین زیاد (چای، قهوه، شکلات، نسکافه، کاکائو)
- ◆ اسانس‌های شیمیایی (نوشابه‌های شیمیایی، آمپول‌های شیمیایی)
- ◆ تنقلات شیمیایی (بفک، اسماز تیز و...)
- ◆ قند و شکر شیمیایی، نان سفید، کیک سفید، زله، آدامس شیمیایی، سس، خامه، سرشیر، کیک خامه‌ای

درمان:

- ۱- آبجوش ولرم بنوشید، بسیار خوب است
- ۲- شربت آلبالو، شربت گل بهار نارنج، شربت گل بیدمشک بنوشید
- ۳- شیر عسل بنوشید
- ۴- می‌توانید خرمای آب و یا آبجوش ولرم بنوشید
- ۵- آجیل خام تازه (مانند: مغز خام بادام شیرین درختی، جلعوز خام تازه) بخورید
- ۶- نان سبوس دار (نان جو سبوس دار، نان گندم سبوس دار) بخورید
- ۷- برنج سبوس دار بخورید
- ۸- گوشت بصورت بخار پز یا کبابی (با شعله غیر مستقیم حرارت، کباب شود) یعنی گوشت سفید مانند: ماهی سفید بدون پوست، ماهی قزل‌آلا بدون پوست، ران مرغ بدون پوست، ران بوقلمون بدون پوست و گوشت قرمز مانند: سر دست گوسفند، ران گوسفند.



● سسکه ناشی از گرفتگی عروق شریانی قلب درمان سسکه: خوردن یک قاشق چای خوری آب پز تخم کرفس قبل و بعد از غذا.

نکته: برای باز شدن عروق با ناهار و شام کاهو بدون سس و شب قبل از خواب کرفس بخورید.

انسداد کبدی و قلبی و روماتیسم

- ۱- صبح: مخلوط سکنجبین با آب انار شیرین بخورید.
- ۲- عصر: خوردن سکنجبین عنصلی.
- ۳- شب: دم کرده تخم کرفس (یک قاشق چای خوری تخم کرفس را در یک استکان آبجوش ریخته و صبر کنید تا دم بکشد) بنوشید.
- ۴- جوشانده غلیظ مریم گلی در مان راشیتیس و روماتیسم است.

مسهل‌های قوی در بیماران قلبی

- ۱- کاهو + کرفس
- ۲- گلاب طبیعی + عرق طبیعی گل بیدمشک + عسل طبیعی
- ۳- گلبرگ گل محمدی با عسل طبیعی
- ۴- انگور با هسته آن بجوید.
- ۵- عناب با عسل
- ۶- گل ختمی خبازی با روغن طبیعی زیتون خوراکی
- ۷- مخلوط شیر انگور با شیر توت

واسکولیت (گروه وسیع التهابات رگ‌های خونی)

درمان در پزشکی جدید

- ۱- کورتیکواستروئیدها، قرص‌های کورتون مانند: پردنیزولون
- ۲- داروهای سرکوب‌گر ایمنی مانند: سیکلوفسفاماید.

درمان طبیعی و گیاهی

- ۱- صیقله: شیر تازه گاو کم‌چرب مخلوط با عسل طبیعی آویشن و عسل طبیعی گون و مربای گل بهار نارنج به همراه نان سبوس دار.
- ۲- ناهار: خورشت بوقلمون
- ۳- عصرانه: انار شیرین
- ۴- وسط روز و اول مغرب: دو عدد میوه شاه بلوط
- ۵- قبل از شام هفت عدد آلو بخارای خشک به صورت مکیدنی
- ۶- به همراه هر غذا کاهو (بدون سس) و لیمو شیرین و بعد از هر غذا سیب درختی رسیده شیرین و انار شیرین
- ۷- شب قبل از خواب: برگ سداب بخورید

راهکاری طلایی برای درمان بیماری‌ها و امراض

طب سنتی از جمله قدیمی‌ترین انواع روش‌های درمانی است. این نوع طب پایه طب نوین است. در طب سنتی، پزشک معالج با بررسی طبع و مزاج فرد و با استفاده از گیاهان طبیعی به تشخیص بیماری و معالجه فرد می‌پردازد. این روش یکی از کاربردی‌ترین روش‌های درمانی است که در ادامه به بررسی آن خواهیم پرداخت.

حجت‌الاسلام محمد رضا رجب‌نژاد اظهار داشت: تمام طب‌ها برای برطرف کردن نیاز انسان‌ها شکل گرفته است بنابراین نباید با سیاه‌نمایی، بین این طب‌ها اختلاف ایجاد کرد. وی با بیان اینکه تمام طب‌ها در کنار هم تکمیل‌کننده هستند، تصریح کرد: هیچ یک از طب‌ها به تنهایی کامل نیست به عنوان مثال طب اسلامی نگاه غالب آن حفظ‌الصحه و درمانگری آن کم‌رنگ است.

مدیر گروه تاریخ علوم پزشکی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران با تأکید بر مطالعه در مورد طب‌های مختلف بیان کرد: طب اسلامی منشأ و حیاتی دارد و تفاوت آن با سایر طب‌ها در جهان بینی آن و قابل تجربه است ولی تجربه نیست این طب، طب سنتی نیست و بالعکس بلکه هر دو با مفاهیم و اصول مختلف دنبال تأمین سلامتی برای افراد هستند.

رجب‌نژاد تغذیه و علم النفس را دو بخش اصلی طب اسلامی دانست و گفت: تغذیه حلال طیبه منحصر به طب اسلامی است که در آن حلال بودن با تمیز و پاک بودن متفاوت است و یک مرتبه بالاتر از حلال، طیب است و به عبارت دیگر هر غذای طیبی، غذای حلال است و هر حلالی لزوماً طیب نیست.

مدیر گروه تاریخ علوم پزشکی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اینکه غذای طیب موافق طبع است، افزود: این نوع غذا بیشترین انرژی را در بدن ایجاد کرده و لذت بخش است.

وی با اشاره به توصیه‌های حضرت علی (ع) در مورد آداب غذا خوردن اظهار کرد: یکی از سفارشات آن حضرت عدم نوشیدن آب در حین خوردن غذاست چرا که این امر ضمن برهم زدن تعادل اسیدی معده برای هضم، باعث به وجود آمدن کبد چرب می‌شود.



بر واریس پشت پا، باعث افتادگی رحم نیز می‌شود)

توجه: بروز واریس در زنان بیش از مردان است زیرا هورمون‌هایی که با غلظت بالا در بدن آنها وجود دارد تا حدی شل‌کننده دیواره عروق هستند. در دوران بارداری هم به دلیل تغییرات هورمونی و فشاری که در لگن به وریدها وارد می‌شود احتمال بروز واریس وجود دارد.

پرهیزات: بار سنگین، یکجا زیاد ایستادن، زانوی پا روی زانوی پای دیگر انداختن، کفش پاشنه بلند، غلظت خون، زیاد نشستن

● درمان:

- ۱- پنبه آغشته به آبلیمو ترش تازه روی رگ‌های واریس بمالید.
- ۲- از جوراب ضد واریس استفاده کنید.
- ۳- زالو طبی روی رگ‌های واریس به مدت ۲۰ دقیقه بگذارد.
- ۴- خوردن مغز میوه شاه‌بلوط و در زمانی که این میوه موجود نبود می‌توانید از قرص گیاهی آن استفاده کنید.
- ۵- شب قبل از خواب چند برگ سداب بخورید (منع مصرف در زنان حامله و همچنین مردان جوان نخورند زیرا باعث کاهش اسپرم می‌شود)



● تصلب شرایین

- ۱- هر شش ساعت یک لیوان آب و یک لیوان آبجوش ولرم بنوشید
- ۲- یک عدد پیاز متوسط به همراه ناهار بخورید
- ۳- هر شب قبل از شام، هفت عدد آلو بخارای خشک به صورت مکیدنی میل کنید.
- ۴- مصرف آب پیاز تازه مخلوط با عسل طبیعی، در درمان سختی دیواره شرایین (سختی دیواره سرخ رگ‌ها) به ویژه شرایین مغزی مفید است.
- ۵- بعد از غذا انار شیرین با پرده نازک روی دانه‌ها بخورید یا یک لیوان آب انار شیرین تازه بخورید.

ابتلا به بیماری‌های قلبی با مصرف زیاد گوشت قرمز

می‌شود). دکتر سید مرتضی صفوی، متخصص تغذیه و دانشیار گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تاکید بر این که مصرف دو تا سه بار در هفته گوشت قرمز بویژه برای کودکان ضروری است، می‌گوید: آهن موجود در گوشت قرمز کیفیت بالایی دارد و براحتی جذب بدن می‌شود در حالی که آهن موجود در مواد غذایی گیاهی مثل غلات و سبزیجات کمتر جذب می‌شود و ۹۰ درصد آهن خورده شده هدر می‌رود.

این متخصص می‌افزاید: گوشت، مرغ و تخم‌مرغ از منابع غنی عنصر روی و دیگر ریز مغذی‌های لازم برای تقویت سیستم ایمنی و تأمین رشد محسوب می‌شود. توجه داشته باشید، کاهش توانایی درک مسائل، کاهش حافظه کوتاه مدت و افت سطح سلامت دستگاه ایمنی در مبارزه با بیماری‌ها به کمبود این ریز مغذی مربوط می‌شود. از سوی دیگر، ویتامین B12 که در محصولات حیوانی یافت می‌شود، برای تشکیل سلول‌های نوین طی روند رشد (در کودکان و نوجوانان) لازم است و کمبود آن موجب کم‌خونی و تحلیل اعصاب می‌شود.

با پیشرفت زیادی که امروزه متخصصان علم تغذیه به آن دست پیدا کرده‌اند، به این موضوع پی برده‌اند که مصرف زیاد گوشت قرمز با اینکه منبع غنی از آهن می‌باشد، اما به علت چربی‌های اشباع شده بیشتری که نسبت به گوشت سفید، مرغ و ماهی دارند، بسیار خطرناک می‌باشند. در این مقاله از دکتر سلام به عوارض مصرف زیاد گوشت قرمز پرداخته‌ایم. با ما همراه شوید.

زمانی که کوچک بودم، هر وقت به دلیل بد غذایی از خوردن تکه گوشت‌های بشقاب غذایم طغره می‌رفتم، مامانم هشدار می‌داد، اگر گوشت قرمز نخوری بزرگ نمی‌شوی! بعدها که بزرگ‌تر شدم، در یافتن هدف از مصرف گوشت، تأمین پروتئین‌های مورد نیاز روزانه است. به همین دلیل تاکید می‌شود، گوشت ماده‌ای ضروری در سید غذایی ماست.

مصرف زیاد گوشت قرمز یعنی بیش از دو تا سه بار در هفته، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان‌های گوارشی و پستان و نیز بیماری نفرس را افزایش می‌دهد. (در بیماری نفرس، مقدار اسید اوریک خون بالا می‌رود و رسوب کریستال‌های اسید اوریک در مفاصل، به درد و تورم شدید مفاصل منجر

■ پروتئینی که باید روزانه مصرف کنید

میزان توصیه شده از سوی متخصصان تغذیه برای مصرف روزانه منابع پروتئینی (اعم از گوشت قرمز و سفید، تخم‌مرغ، حبوبات و سبزیجات) در افرادی که چربی یا کلسترول بالا یا بیماری‌هایی از این قبیل ندارند، حدود دو واحد برای کودکان و دو تا سه واحد برای بزرگسالان است. منظور از یک واحد گوشت، حدود ۳۰ تا ۳۵ گرم گوشت پخته یا یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز است. ایده‌آل است که در این وعده روزانه، گوشت سفید یعنی مرغ یا ماهی همراه با سبزیجات فراوان و یک ماده غذایی حاوی کربوهیدرات مثل نان، برنج، سیب‌زمینی یا نخودسبز در اولویت قرار بگیرد. توجه داشته باشید، بهترین سبزیجاتی که می‌توان در کنار گوشت خورد، کلم بروکلی، لوبیاسبز، کدو، هویج، نخودسبز و ذرت است.

■ بچه‌ها نباید زیاد گوشت بخورند

بسیاری از افراد بویژه اطفال مرفه تصور می‌کنند، فرزندانشان در سنین کودکی و نوجوانی هر روز باید گوشت بخورند تا در روند رشدشان خللی وارد نشود. چه بسا مصرف غذاهای ساده را حتی برای وعده شام کودکان نمی‌پذیرند در حالی که دکتر صفوی ایده متفاوتی دارد و معتقد است: کودکان باید در هفته بجز گوشت قرمز از دیگر منابع پروتئینی مانند حبوبات، میوه‌های خشک، تخم‌مرغ، ماهی و ماکیان استفاده کنند، زیرا مصرف زیاد گوشت قرمز



حتی در کودکی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان روده بزرگ و قاعدگی زودرس می‌شود و می‌تواند باعث افزایش ریسک سرطان پستان در بزرگسالی شود. این متخصص تغذیه می‌افزاید: این تصور که کودکان باید مدام گوشت بخورند تا انرژی لازم را برای سیر مراحل رشد دارا باشند، بسیار اشتباه است و متأسفانه در اقبال برادر آمدرواج دارد. کودکان علاوه بر گوشت قرمز می‌توانند از دیگر منابع غذایی مثل تخم‌مرغ، میوه‌های خشک و غلات سبوس‌دار استفاده کنند.

■ بهترین جایگزین گوشت قرمز

آیا از نظر ارزش تغذیه‌ای، جایگزینی برای غنی‌ترین منبع پروتئینی یعنی گوشت قرمز وجود دارد؟ عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان پاسخ می‌دهد: بدن انسان برای رشد علاوه بر منابع گوشت قرمز به سبزیجات، لبنیات، غلات و حبوبات نیاز دارد و حتی می‌توان با مصرف حبوبات به جای گوشت قرمز در برخی وعده‌های غذایی از مزایای این

گروه غذایی بهره برد. وی با تاکید بر این که مصرف بیش از حد گوشت قرمز در کودکی، باعث افزایش خطر بیماری حتی در بزرگسالی می‌شود، می‌افزاید: تخم‌مرغ جایگزین بسیار خوب برای گوشت قرمز است. البته بهتر است در کنار آن، مصرف سبزیجات و فیبر را بالا برد تا از آثار سوء این پروتئین لذیذ در امان بود.

■ گوشت گوسفند یا گوساله

گوشت گوسفند را ترجیح می‌دهید یا گوساله؟ خیلی‌ها معتقدند گوشت گوساله سرد است و با مذاق سیستم گوارشان جور در نمی‌آید. بسیاری هم طعم و بوی گوشت گوسفند را نمی‌پسندند. در این میان مصرف کدام یک، از مزیت‌های تغذیه‌ای بیشتری برخوردار است؟ به گفته دکتر صفوی، سرعت هضم گوشت گوسفند بیشتر از گوساله است و بافت نرم و طعم دلچسبی دارد. اما باید بدانید گوشت گوسفند و گوساله از نظر ارزش تغذیه‌ای با یکدیگر برابری می‌کنند و میزان روی، آهن و ویتامین B12 در آنها یکسان است. وی تاکید می‌کند: گوشت گوسفند بسیار چرب و افزاینده کلسترول و تری‌گلیسیرید خون است، اما گوشت گوساله علاوه بر آن که کم‌چرب‌تر است، در مقایسه با گوشت گوسفند کلسترول پایین‌تری دارد. پس افرادی که دچار چربی خون بالا، ناراحتی قلبی و دیابت هستند، بهتر است گوشت گوسفند را از برنامه غذایی‌شان حذف کنند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



کدو حلوائی حاوی

ویتامین A است که به تولید سلول های پوستی جدید و نرم تر و جوان تر شدن این بافت کمک می کند.

قارچ موجب ایجاد احساس سیری می شود و

به همین دلیل برای افرادی که در جستجوی یک رژیم خوب و جادویی برای لاغری و تناسب اندام هستند یک گزینه تیک خورده است.

خانم هایی که قلیان می کشند بیشتر دچار

سفیدی و ریزش مو، لک های پوستی، کاهش ضخامت مو و شل شدن پوست صورت می شوند.

زیاد خوردن تخم مرغ و مداومت به آن،

بیماری ورم طحال می آورد و ایجاد کننده بادهایی در سر معده است.

کلم قرمز، غنسی از ید و

سولفور است و به همین خاطر از بدن سم زدایی می کند که بلافاصله روی پوست تاثیر می گذارد و موجب شفافیت و درخشش پوست می شود.



زردآلوی بددهان راز رفع می کند. تب بر است.

به علت داشتن کبات برای کم خونی مفید است، التهاب مفاصل را بر طرف می کند، ضد نری می استخوان است، برای قلیایی کردن بدن مفید است.

عدسی اگر بالیمو ترش مصرف شود می تواند

مغز را فعال و برای یادگیری آماده کند. این رو توصیه می شود حداقل هفته ای یک بار عدسی مصرف کنید.

وجود رگ های سفید در برخی گوجه فرنگی های

موجود در بازار، نشانه نیترات و باقی مانده سموم کودهاست که باعث سرطان می شود.

آنتی بیوتیک ساده خانگی بسازید!

طرز تهیه پنی سیلین طبیعی

از سوی دیگر، شکی نیست که در مان طبیعی همیشه جایگزین بهتری نسبت به مواد شیمیایی است چرا که اثر جانبی خاصی ندارند؛ گزینه های طبیعی علاوه بر تقویت دستگاه ایمنی بدن می توانند سلامتی را به شما باز گردانند حتی بر تری اثر گذاری ترکیبات طبیعی نسبت به داروهای شیمیایی از نظر علمی نیز اثبات شده است. به همین دلیل امروز قصد داریم ترکیبی طبیعی را به شما معرفی کنیم که می تواند ۱۰ برابر از آنتی بیوتیک قوی تر باشد و به نوعی معجزه کند؛ این ترکیب در برابر آسم، سرفه مداوم، گلودرد، عفونت در اندام تنفسی، برونشیت مزمن و مشکلات تنفسی، بسیار مؤثر عمل می کند؛ در این ترکیب ۳ ماده وجود دارد که همه شما به احتمال فراوان آنها را در خانه خود دارید.

قصد داریم ترکیبی طبیعی و خانگی را به شما معرفی کنیم که می تواند ۱۰ برابر از آنتی بیوتیک قوی تر باشد و به نوعی معجزه کند... دستگاه ایمنی بدن شاید در مقابل برخی تهدیدات ضعیف عمل کند و در نتیجه ما مریض شویم اما اگر بتوانیم به بدن کمک کنیم، دیگر مریض نخواهیم شد، آنتی بیوتیک ها یکی از گزینه های مناسب محسوب می شوند که مصرف آنها می تواند اثرات جانبی برای بدن داشته باشد. علاوه بر آن، برخی از ویروس ها در برابر آنتی بیوتیک ها مقاوم بوده و باز هم در بدن باقی می مانند؛ حال اگر گزینه طبیعی در اختیار داشته باشیم که علاوه بر نداشتن اثرات جانبی، بتواند تمام ویروس ها را از بین ببرد، باید آن را استفاده کرد.



مواد مورد نیاز برای تهیه این پنی سیلین طبیعی:

نصف فنجان عسل طبیعی، یک چهارم فنجان سرکه سیب طبیعی، چند حبه سیر (۵ حبه) و نصف فنجان آب.

طرز تهیه پنی سیلین طبیعی:

در ابتدا سیر ها را خرد کنید، سپس تمام مواد را داخل یک ظرف ریخته و آنها را ترکیب کنید؛ اجازه دهید تا ترکیب ۴۸ ساعت بماند تا همگن شود، بعد ترکیب را از صافی گذرانده تا فقط آب مواد باقی بماند و آن را در جای تاریک و خنک نگه داری کنید (مثل یخچال) و میل کنید. عسل طبیعی سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنزیم ها بوده و می تواند به خوبی با رادیکال های آزاد مبارزه کند چرا که یک آنتی اکسیدان محسوب می شود علاوه بر این موارد، عسل طبیعی اثر ضد التهابی قوی و خواص ضد باکتریایی بالایی دارد که می تواند بدن را در برابر سرماخوردگی، سرفه و گلودرد ایمن کند. سرکه سیب طبیعی نیز خواص ضد ویروسی و آنتی باکتریایی دارد بنابراین به کمک دستگاه ایمنی بدن می آید؛ سیر نیز از دوران کهن همواره به عنوان یک دارو شناخته می شده و می تواند برای انواع بیماری ها خصوصاً مشکلات تنفسی بدن را بیمه کند. سیر نیز همچون سرکه سیب و عسل، خواص ضد باکتریایی قوی دارد علاوه بر این موارد، سیب مانع جهش یافتن ویروس ها می شود که این مسئله در بدن بسیار حائز اهمیت است؛ ترکیب این مواد با یکدیگر می تواند از بسیاری از جهات به دستگاه ایمنی بدن کمک کند.

چرا باید هر روز گردو بخورید

خواص گردو؛ از کاهش وزن تا پاک‌سازی کبد



گردو یک از خوراکی‌های بسیار ساده‌ای است که برای سلامتی تان فوق‌العاده مفید است. گردو، خواص غذایی خاص خود را دارد و یکی از منابع با ارزش پروتئین، چربی‌های سالم، فیبر، استرول‌های گیاهی و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی محسوب می‌شود. تنها ۳۰ گرم گردو، صددرصد از نیاز روزانه شما به امگا ۳ را تأمین می‌کند. ویتامین‌های موجود در گردو شامل، ویتامین C، تیامین، ریوفلاوین، نیاسین، پانتوتنیک اسید، ویتامین B5، ویتامین B6، اسید فولیک و ویتامین‌های A، K، E، B12 می‌شود. کاروتنوئیدهای موجود در گردو نیز شامل بتاکاروتن، لوتئین و زیاکسانتین می‌شود. همچنین گردو منبع غنی از مواد معدنی شامل کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، منگنز و سلنیوم است. گردو هم مانند سایر مغزها، سرشار از فیبر و پروتئین است. گذشته از همه اینها، گردو طعم خوبی دارد و شما می‌توانید آن را به عنوان بخشی از میان وعده‌های سالم یا همراه با غلات صبحانه، جو دوسر، اسموتی و یا حتی سالاد مصرف کنید. کیک و بیسکویت‌های گردویی هم در میان بچه‌ها و بزرگسالان طرفداران زیادی دارد. شما باید روزانه، فقط ۳۰ گرم گردو بخورید که چیزی معادل ۷ عدد گردوی پاست است. بیشتر از این گردو مصرف کردن، امتیازات اضافی ندارد پس زیاده روی نکنید.

۲- مبارزه با سرطان

گردو می‌تواند ریسک ابتلا به سرطان را کاهش دهد. گردو حاوی مقادیر مناسبی از پلی فنول‌ها و مواد فیتوشیمیایی است که ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی داشته و می‌تواند در برابر سرطان‌هایی چون سرطان سینه، کولون و پروستات مانند محافظ عمل کند. گردو دارای ترکیبات ضدسرطانی مانند الاجیتانین، گاما توکوفرول و اسید آلفالیونولنیک است که خواص ضدسرطانی دارند. مطالعه‌ای در یافته مولفه اصلی گردو، جاگلون، در کاهش استرس اکسیداتیو که منجر به سرطان می‌شود، نقش محافظ دارد. مصرف گردو می‌تواند امگا ۳ کافی، آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی فنول‌های لازم برای کاهش ریسک سرطان سینه را تأمین کند.

۳- تقویت سلامت قلب

گردو حاوی امگا ۳، ویتامین E، منیزیم و اسید فولیک است که تمام اینها مواد مغذی لازم برای سلامت قلب هستند. ضمناً اسیدهای چرب تک غیر اشباع، چند غیر اشباع و فیبر موجود در گردو به افزایش HDL یا همان کلسترول خوب کمک می‌کنند و LDL یا همان کلسترول بد را کاهش می‌دهند. خوردن چند عدد گردو در روز می‌تواند التهاب عروق قلب را کاهش داد و در نتیجه از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کند. گردو برای بهبود عملکرد در گهلی خونی هم مفید است برای همین ریسک ایجاد پلاک در عروق را می‌کاهد. پژوهش‌ها نشان داده گوارش آلفالیونولنیک که به وفور در گردو یافت می‌شود، از بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.

۴- پاک‌سازی کبد

مقادیر زیاد اسید آمینه آل آرژنین در گردو به کبد کمک می‌کند تا پاک‌سازی شده و ضمناً منبع خوبی از گلو تائین و امگا ۳ است که برای پروسه سم‌زدایی طبیعی کبد سودمند است. پلی فنول‌های گردو، از آسیب کبد که ناشی از تتراکلراید کربن و دی = گلاکتوز آمین است پیشگیری می‌کنند. ویتامین E موجود در مغزهایی چون گردو، علائم بیماری‌های کبد ناشی از چاقی را کاهش می‌دهند.



۱- تقویت سلامت مغز

گردو را غذای مغز می‌دانند. ساختار ظاهری گردو نیز به گونه‌ای است که ظاهر چین و چروک‌دار مغز را به ذهن می‌آورد. گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که فعالیت مغز را افزایش داده و همچنین ید و سلنیوم گردو، باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ در نشریه Nutrition منتشر شد نشان داد مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند گردو می‌تواند طول عمر سالم را افزایش داده و عملکرد ادراکی و حرکتی را که معمولاً با بالا رفتن سن، ضعیف می‌شود، تقویت کند. مطالعه دیگر نیز می‌گوید گردو غنی از پلی فنول‌هاست که نوعی آنتی‌اکسیدان بوده و به کاهش التهاب در مغز و بار اکسایدی آن کمک می‌کنند. اسیدهای چرب چند غیر اشباع موجود در گردو می‌توانند از بروز اختلالات ناشی از سالخوردگی جلوگیری کنند.

گردو می‌تواند از بیماری‌های نورودجنراتیو (از دست دادن تدریجی ساختار و عملکرد سلول‌های عصبی) مانند پارکینسون و آلزایمر پیشگیری کند. همچنین گردو در کاهش ریسک، تاخیر وقوع و کند کردن روند پیشرفت یا جلوگیری از آلزایمر نقش دارد.

آنها یسی که دیابت دارند می توانند به طور مرتب گردو بخورند، چون برای شان مفید است. اول از همه، گردو می تواند عملکرد دانه و تلیال یا لایه درون رگی را بهبود داده و ریسک بزرگ شدن قلب را کاهش بدهد. همچنین پروتئین و فیبر گردو به شما کمک می کند کمتر غذا بخورید، در نتیجه کنترل وزن بهتری داشته باشید. چاقی می تواند مشکلات مرتبط با دیابت را تشدید کند. افراد دیابتی می توانند بدون نگرانی بابت افزایش وزن، گردو بخورند، چون گردو حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب چند غیر اشباع و تک غیر اشباع است. ضمناً مغزهایی چون گردو می توانند جزئی سالم از تغذیه دیابتی ها و آنها یی که مستعد دیابت هستند باشند.

۶- کمک به کاهش وزن

گردو با وجود چربی زیادی که دارد می تواند در کاهش وزن تان مفید واقع شود. افزودن مقدار مناسبی از گردو و سایر مغزها به رژیم غذایی تان می تواند به شما کمک کند تا به مرور به وزن ایده آل تان برسید. چربی موجود در گردو، امگا ۶ سالم و امگا ۹ نیز هست که بدن تان برای عملکرد مناسب به آنها نیاز دارد. مقدار زیاد اسید آلفا لینولنیک ضد التهابی، نقش مهمی در کاهش وزن دارد. ضمناً فیبر و پروتئین گردو، احساس سیری بیشتری به شما داده و مانع پر خوری تان می شود.

مطالعات نشان داده مصرف روزانه گردو، احساس رضایت و سیری را افزایش می دهد. رژیم های غذایی سرشار از مغزها، وزن بدن را بالا نمی برند، دور کمر تان را افزایش نمی دهند و بر شاخص توده ی بدنی تان نمی افزایند.

۷- تقویت سلامت استخوان ها

گردو به دلیل سرشار بودن از امگا ۳، برای استخوان ها نیز سودمند است. اسید آلفا لینولنیک موجود در اسیدهای چرب امگا ۳، با التهاب مبارزه کرده، ریسک شکستگی استخوان را کاهش داده و از پوکی استخوان پیشگیری می کند. امگا ۳ های مشتق شده از گیاهان (مانند بذر کتان و گردو)، حامی سلامت استخوان هستند.

مس هم نقش مهمی در حفظ کلاژن استخوان ها و بافت های هم بند دارد که در گردو یافت می شود. منیزیم هم عنصر مهم دیگری برای سلامت استخوان هاست که به جذب کلسیم کمک می کند. ضمناً منگنز به تشکیل غضروف هم کمک می کند.



ایستگاه سلامتی با دکتر آز
Dr.Oz



♦ با داشتن تنها دو غذای سیب زمینی و کره میتوان تمام مواد مغذی را به بدن رساند! اگر قرار باشد از میان تمام غذاها یک چیز را تا آخر عمر انتخاب کنید این دو شمارا سالم نگه خواهد داشت!

● طبق تحقیقات محققین، پروتئین موجود در پسته به قدری زیاد است که میتوان آن را به عنوان جایگزینی فوق العاده برای گوشت و حبوبات دانست! 😊😊

♦ برخی ترشیجات مثل رب انار ترش، تمبر هندی و آلوچه برای کلیه ها و کبد بسیار مفید بوده و سبب پاکسازی و سم زدایی کلیه و کبد از رسوب آن می شود. 🌸🌸

● بسیاری افراد به اشتباه بر این باورند که مصرف دلستر به سلامت کلیه ها کمک میکند اما نمیدانند که شکر موجود در دلستر، کلیه ها را به مرور نابود میکند. ❖❖



♦ آب یخ باعث چسبیدن چربی دور عروق قلب شده و عامل انسداد ۴ رگ اصلی قلب و سکنه یا ایست قلبی می شود. 😊😊

✔✔ استفاده از خمیر دندان نه تنها باعث بهبود سوختگی نمی شود، بلکه ممکن است سوختگی در چه دورا به سوختگی در چه سه تبدیل کند. شستشوی فراوان با آب سرد بهترین روش مقابله با آن است. ⚠️⚠️

● دندان در آوردن کودک ماساژ دادن لثه کودک با روغن زیتون و کشیدن چوب شیرین بیان به جای لثه کش های پلاستیکی بسیار عالی است. 😊😊

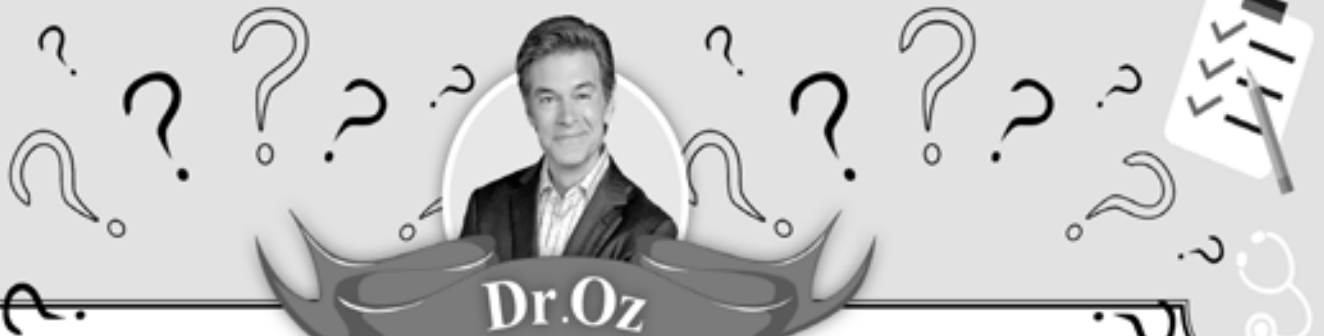
✔✔ وقتی معده سرد شود به تدریج اشتها زیاد می شود و باعث چاقی شدن و بالا آمدن شکم می شود.

▼ این چاقی چاقی شهنی نیز گفته می شود یعنی چاقی که از چربی پدید می آید.

♦ برای از بین بردن زگیل یا خال گوشتی چند عدد آسپرین را با آب مخلوط کنید شب روی زگیل قرار دهید و تا صبح بماند. پس از چند روز مشکل برطرف میشود. 🌸🌸

● برای افزایش طول عمر ماسست بخورید! بر اساس تحقیقات ماسست سرشار از پروبوتیک ها است و سیستم ایمنی را به شدت تقویت میکند. سعی کنید هر روز ماست کم چرب بخورید. 🌸🌸

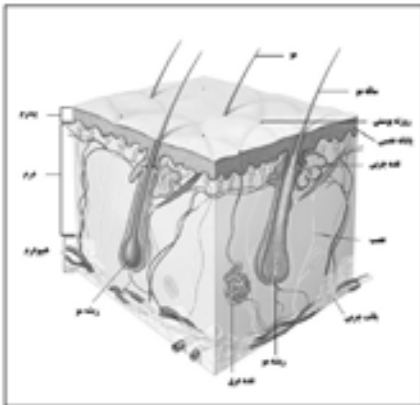
✔✔ ماهی بخورید تا دچار افسردگی نشوید.
غذاهای دریایی رابطه معکوسی با بروز افسردگی دارد و همچنین در کشورهایی که دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ و غذاهای دریایی آنها کم بوده خودکشی بیشتر می باشد. ⚠️⚠️



Dr. Oz

پاسخ دکتر آزه به ۲۱ پرسش شما

دکتر آزه در سایت خود (www.doctoroz.com) به سؤالات مخاطبانش پاسخ می‌دهد. در اینجا برخی از سؤالاتی که ممکن است سؤال شما خوانندگان عزیز مجله نیز باشد آورده شده است.



وجود دارد که منقبض می‌شود و بر جستگی کوچکی روی پوست ایجاد می‌کند و پوست شبیه پوست مرغ پرکننده می‌شود. این واکنش منجر می‌شود که گرما در لابه‌لای موها محبوس شود و دما حفظ شود. این حالت زمانی که شما آماده واکنش‌های سریع هستید نیز روی می‌دهد. سیخ شدن موها یک مشکل پزشکی نیست. اگر از نمایان شدن اثرات آن ناراحت هستید، لباس گرم بپوشید، در محیط‌های آرام قرار بگیرید و از هر گونه ترس و وحشتی جلوگیری کنید.

«سینه‌هایم درد می‌کند، چرا؟»

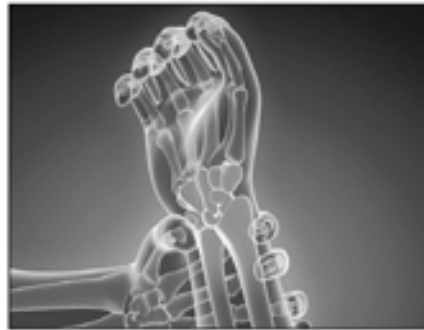
بدون معاینه امکان اظهار نظر قطعی وجود ندارد ولی با توجه به سن شما، احتمالاً مبتلا به فیبروکیست سینه هستید که توده‌ای خوش خیم و شایع بین خانم‌های جوان است، این توده ممکن است در هر دو سینه یا فقط یک سینه باشد و علامت مشخصه آن درد تیر کشنده و گاهی احساس توده در معاینه توسط خود فرد است.

این توده معمولاً به درمان‌های دارویی (معمولاً ویتامین E) بسیار خوب جواب داده و برطرف می‌شود و از این بابت جای نگرانی ندارد ولی برای قطعی شدن تشخیص باید از سینه‌های خود سونوگرافی بعمل آورده و توسط پزشک معاینه شوید.

چشم‌ها قرمز و متورم شود. هر چه بیشتر پیاز خرد کنید، گاز بیشتری تولید شده و بیشتر اشک می‌ریزد. قبل از اینکه پیاز را خرد کنید آن را داخل فریزر بگذارید تا از سوزش و اشک چشمانتان جلوگیری کند.

«چرا مفاصل هایتان صدا می‌دهد؟»

بیشتر مفاصل‌های بدن انسان‌ها، مفاصل دو تایی متحرک مثل بند انگشت‌ها و شانه‌ها هستند که دو استخوان را با پوششی به نام کپسول مفصلی به هم وصل کرده‌اند. داخل پوشش مفصل‌ها مایع لغزنده و زلالی است که مقداری نیز گاز‌های نامحلول در آن



وجود دارد. وقتی که شما مفاصل هایتان را می‌کشید، در واقع به آنها و مایع بین‌شان فشار وارد می‌کنید و با وارد شدن فشار گاز نیتروژن محلول رها می‌شود. آزاد شدن هوا بین پوشش مفصل‌ها همان صدایی است که شما می‌شنوید. وقتی که گاز آزاد می‌شود، مفاصل‌ها انعطاف پذیرتر می‌شوند مثلاً در یوگا شما قادر هستید مفاصل هایتان را خوب بکشید.

«چرا موهایتان سیخ می‌شود؟»

سیخ شدن موها زمانی اتفاق می‌افتد که شما با سردتان است یا ترسیده‌اید. در پایه هر مو یک ماهیچه کوچک

«چرا موقع خندیدن گریه می‌کنیم؟»



خندیدن و گریه کردن؛ هر دو آنها زمانی اتفاق می‌افتد که احساسات تا حد زیادی تحریک می‌شود. معمولاً گریه با ناراحتی همراه است اما گریه کردن یک واکنش پیچیده‌تر انسان است. اشک با احساسات مختلفی تحریک می‌شود از جمله: درد، ناراحتی و در بعضی موارد خوشحالی بیش از حد. وقتی چنین اتفاقی افتاد، بسیار خوب است زیرا هر دو خندیدن و گریه کردن با بی‌اثر کردن هورمون کورتیزول و آدرنالین، استرس را از بین می‌برد. بنابراین اگر موقع خندیدن گریه کردید، شانس به شمار و کرده است.

«چرا پیاز اشک چشم‌ها را در می‌آورد؟»

وقتی که شما پیاز را پوست کنده و قاچ می‌کنید، سلول‌های پیاز را پاره می‌کنید و آنزیم‌هایی که گازی به نام پروپانتیل سولفکسید تولید می‌کنند آزاد می‌شوند. وقتی که گاز به چشمان شما می‌رسد، اشک چشم‌هایتان جاری می‌شود و اسید سولفوریک بسیار رقیقی تولید می‌شود و چشم‌ها را می‌سوزاند. در این موقع مغز به چشم پیغام می‌دهد که اشک بیشتری جاری شود و

Dr. Oz

« آیا همه بچه‌ها بدون خال به دنیا می‌آیند؟



البته بعضی از نوزادان، با خال مادرزادی یا ماه گرفتگی به دنیا می‌آیند اما این درست است که تا زمانی که پاهای این دنیا نگذاشته‌اند هیچ‌گونه خالی ندارند و در معرض نور آفتاب ممکن است لک و خال در پوست‌شان ایجاد شود. اگر نوزادان زیاد در معرض نور آفتاب قرار بگیرند، مخصوصاً آنهایی که پوست زیبا و چشم‌های روشنی دارند بیشتر در معرض لک پوستی قرار دارند و احتمال سرطان پوست برای آنها بیشتر است.

« چه چیزی باعث «مور مور» شدن می‌شود؟

مور مور شدن به علت نرسیدن جریان خون به عصب تحت فشار ایجاد می‌شود به وجود می‌آید. اگر به مدت طولانی در یک جا بنشینید یا حتی وقتی که پاهایتان را روی هم انداخته‌اید، ممکن است روی عصب‌هایتان زیاد فشار وارد کنید و باعث می‌شوید که مثلاً پایتان خواب‌رود یا احساس گرختگی کنید. مور مور شدن بیشتر در دست‌ها، پاها و قوزک پا اتفاق می‌افتد. این حس آزار دهنده پیامی را به مغز می‌رساند. عوض کردن حالت نشستن‌تان تقریباً همیشه راه‌حلی است تا این مشکل برطرف شود.

« چرا وزن کم نمی‌کنم؟

اگر می‌خواهید واقعا وزن خود را کاهش دهید، تمام موارد زیر را به دقت اجرا کنید: نوشتن تمام انگیزه‌هایی که برای کاهش وزن دارید. هر روز صبح

مطالبی که نوشتید بخوانید. با یک ترازوی ثابت هر روز صبح خود را وزن کنید و وزن خود را یادداشت کنید. از صبح تا شب هر چه می‌خورید با مقدار آن



بنویسید و آخر شب دور مواردی که زیادی خورده بودید خط بکشید. از همه موارد مهم‌تر: متابولیسم بدن‌تان کم است. روزانه باید حتماً یک ساعت کامل ورزش هوازی داشته باشید. شامل پیاده‌روی یا ایروبیک.

« چرا پلک چشم‌تان می‌زند؟

این وضعیت ناراحت‌کننده خیلی شایع است. این اتفاق بیشتر مواقع برای پلک پایینی چشم‌ها می‌افتد. کارشناسان معتقدند که خستگی، استرس، مصرف کافئین زیاد منجر به این شرایط می‌شود. بنابراین خستگی چشم، تغذیه نامناسب، مصرف بیش از اندازه نوشیدنی‌های مضر و انرژی‌ها هم به این موضوع دامن می‌زند. خوشبختانه این مورد هیچ‌تاثیر مضر ندارد و خود به خود از بین می‌رود. برای اینکه به این موقعیت ناراحت‌کننده



خاتمه دهید، مصرف نوشیدنی‌های مضر را قطع کنید و خوب استراحت کنید.

« چرا همیشه دمای بدن‌تان سرد است؟

دمای بدن با فعالیت هیپوتالاموس در مغز تنظیم می‌شود. هیپوتالاموس به بدن پیام می‌رساند تا گرما را بیرون کند و سرما جایگزین شود. آهن در این فرآیند نقش بسزایی دارد بنابراین افرادی که کم‌خونی دارند بیشتر احساس سرما می‌کنند. گردش ضعیف خون که بر اثر فشار خون بالا یا



مصرف دارو اتفاق می‌افتد در میان بیماران می‌تواند منجر به احساس سرما شود.

تیر و تید کم‌کار هم متابولیسم افراد را تا حدی پایین می‌آورد که بدن گرمای لازم را تولید نمی‌کند. مطالعه اخیر نشان داده که حتی ممکن است زمینه‌های ژنتیکی در احساس سرمای افراد موثر باشد. اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که مدام نیاز دارید ژاکت یا لباس‌های پشمی حتی در تابستان بپوشید، غذاهای آهن‌دار مانند گوشت قرمز کم‌چرب، لوبیا، سبزیجات برگ‌دار سبز بخورید تا با کم‌خونی شما مقابله کند. همچنین از مصرف نیکوتین که رگ‌های خون را منقبض می‌کند و گردش خون را ضعیف می‌کند خودداری کنید.

« آیا گوش‌هایتان هنوز رشد می‌کند؟ »



بله، گوش خارجی رشد می‌کند. طبق مطالعه‌ای که توسط پزشکان عمومی کالج بریتانیا انجام شد، وقتی که به دنیا می‌آییم، سایز گوش‌ها به تناسب همان موقع است، هر چه بدن بزرگتر می‌شود، گوش‌ها هم بزرگتر و برجسته‌تر می‌شوند. تا ۱۰ سالگی به سرعت رشد می‌کنند سپس سالانه ۰.۲۲ میلی‌متر رشد می‌کنند. مطالعات دیگر نشان می‌دهد که لاله گوش به خودی خود در طول زندگی مان بزرگ می‌شود (لاله گوش مردها بزرگتر از خانم‌هاست) بنابراین، سایز مجرای گوش که با استخوان و غضروف شکل می‌گیرد تا سن پیری رشد نمی‌کند.

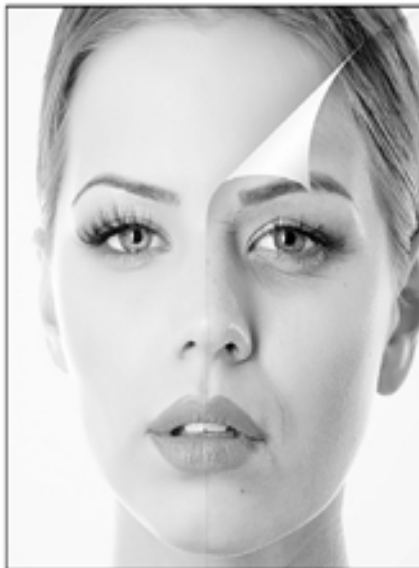
« راه‌از بین بردن آکنه؟ »

از مصرف غذاهای چرب، ادویه، سس مایونز، خامه، شکلات، گردو، فندق، تخمه، موز و نارگیل خودداری کنید. از استرس دوری کنید. خواب منظم داشته باشید. سبزیجات مصرف کنید. هر روز ۱۰ عدد بادام را آنقدر بجوید که مثل شیر شود و بعد قورت دهید. مقدار ۲ قاشق خاکشیر را هر شب به همراه یک لیوان آب خیس کرده و هر صبح مقداری آب لیموترش و عسل را اضافه کرده و میل کنید. از مخلوط عرق کاسنی و شاه‌تره (به صورت مساوی) مصرف روزانه یک لیوان کمک بگیرد. اگر می‌خواهید بطور چشمگیری درمان شوید توصیه می‌کنم دارو سر خود مصرف نکنید.

تحت نظر یک پزشک متخصص پوست باشید تا در مان‌های ترکیبی مناسب را برای شما تجویز کند و در صورت نیاز در مان‌ها را تغییر بدهد. در موارد شدید از راکوتان نیز استفاده می‌شود. در درمان آکنه بسیار موثر است ولی عوارض زیادی خواهد داشت. در ضمن به طور طولانی نیز باید مصرف شود. بنده مصرف آن را توصیه نمی‌کنم.

« راه‌از بین بردن لک صورت چیست؟ »

اکثر لک‌های صورت در اثر تابش نور آفتاب ایجاد می‌شود. در مورد کک و مک هر چند درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد اما استفاده از ضدآفتاب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و ایجاد پوشش مناسب پوست مثل از انواع حفاظ‌ها (کلاه و عینک) می‌تواند در کاهش آن نقش داشته باشد. از محلول‌های هیدروکینون، ترتینوین، کرم از لائیک اسید، کرم گلیکولیک اسید و یا کرایو سرجری نیز می‌توان کمک گرفت. می‌توانید از داروهایی که به آرامی لایه سطحی پوست را لایه برداری می‌کنند و دارای خواص ضدباکتری هستند مانند بنزویل پراکسید به تنهایی و یا با ترکیب داروهایی که مسدود شدن فولیکول‌ها را اصلاح می‌کنند مانند ترتینوین استفاده کنید. یکی از آنها صبح و یکی عصر استفاده شود. از میکرودرم ابریژن نیز می‌توانید کمک بگیرید. در داروخانه‌های دانشکده‌های طب سنتی دارویی به نام پماد ضدلک خاکستری وجود دارد که سفیدکننده پوست است. در کل برای دریافت هر گونه دارویی توصیه می‌کنم از یک پزشک «متخصص» پوست کمک بگیرید.



اسید و یا کرایو سرجری نیز می‌توان کمک گرفت. برای درمان ملاسما (نوعی از لک‌هایی که اکثراً با تغییرات هورمونی و بیشتر در حاملگی ایجاد می‌شود) باید تماس با نور خورشید را به حداقل برسانید، از محصولات ترکیبی محتوی ترتینوین، هیدروکینون و فلوکسینولون می‌توان کمک گرفت. بعضی متخصصان پوست استفاده از دستگاه میکرودرم را توصیه می‌کنند.

« کک و مک را چگونه درمان کنیم؟ »

در مورد کک و مک هر چند درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد اما استفاده از ضدآفتاب، پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید و ایجاد پوشش مناسب پوست مثل از انواع حفاظ‌ها (کلاه و عینک) می‌تواند در کاهش آن نقش داشته باشد. از محلول‌های هیدروکینون، ترتینوین، کرم از لائیک اسید، کرم گلیکولیک اسید و یا کرایو سرجری نیز می‌توان کمک گرفت. می‌توانید از داروهایی که به آرامی لایه سطحی پوست را لایه برداری می‌کنند و دارای خواص ضدباکتری هستند مانند بنزویل پراکسید به تنهایی و یا با ترکیب داروهایی که مسدود شدن فولیکول‌ها را اصلاح می‌کنند مانند ترتینوین استفاده کنید. یکی از آنها صبح و یکی عصر استفاده شود. از میکرودرم ابریژن نیز می‌توانید کمک بگیرید. در داروخانه‌های دانشکده‌های طب سنتی دارویی به نام پماد ضدلک خاکستری وجود دارد که سفیدکننده پوست است. در کل برای دریافت هر گونه دارویی توصیه می‌کنم از یک پزشک «متخصص» پوست کمک بگیرید.

« چین خطوط دو ابرویم را چگونه برطرف کنیم؟ »

گاهی استفاده از پمادهای مرطوب‌کننده، کرم‌های ضدچروک، روغن بادام شیرین، پوست‌خیار و غیره در بهتر شدن چین و چروک موثر است. متخصصین پوست نیز از روش‌های میکرودرم ابریژن، تزریق چربی و بوتاکس و غیره نیز استفاده می‌کنند. ماساژ و طب سوزنی نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.





کردن، الکترولیز (سوزاندن) و لیزر استفاده کنید. لیزر از همه موارد سریعتر و بهتر است و اثرش دائمی است. البته چند مر حله‌ای است.

« علت موخوره مداوم چیست؟

عوامل محیطی، شستشوی مکرر، استفاده از شامپوها و صابون‌های غیر استاندارد، استفاده از آب داغ در زمان استحمام از جمله عواملی است که باعث خشکی مو و در نتیجه موی خشک شده آماده برای ایجاد موخوره می‌شود. برای پیشگیری از موخوره نکات زیر را رعایت کنید: موی بلند برای موخوره مستعدتر از موی کوتاه است و لذا یکی از راه‌های پیشگیری کوتاه نگه داشتن مو است. از برس و شانه‌های فلزی کمتر استفاده شود و حتی الامکان از شانه‌های چوبی استفاده شود. استفاده کمتر از سشوار و عدم استفاده از اتوی مو. استفاده کمتر از رنگ مو و اکسیدان. عدم شستشوی مو با آب داغ و برس نکشیدن موهای خیس، چرب کردن نوک موها با روغن نارگیل و بادام.

« درمان جوش سر چیست؟

با مصرف کمتر مواد چرب و شیرین و همچنین شستشوی منظم سر با استفاده از شامپوی موی چرب می‌توان جوش را کاهش داد و در صورت ادامه جوش‌ها، باید از کپسول تتراسیکلین نیز استفاده شود.

« درمان ناخنک چشم چیست؟

در مواردی که ناخنک التهاب شدیدی دارد، می‌توان با نظر چشم‌پزشک، یک دوره درمانی با قطره‌های استروئیدی یا سایر قطره‌های ضدالتهابی انجام داد. در مورد ناخنک‌های بزرگ‌تر

« چرا جوش‌های زیر پوستی در چانه‌ام می‌زند؟ در مان کومدون سر سفید (جوش زیر پوستی) به این ترتیب است: می‌توانید از داروهایی که به آرامی لایه سطحی پوست را لایه برداری می‌کنند و دارای خواص ضدباکتری هستند مانند بنزویل پراکسید به تنهایی و یا با ترکیب داروهایی که مسدود شدن فولیکول‌ها را اصلاح می‌کنند مانند تریتینوین استفاده کنید. یکی از آنها صبح و یکی عصر استفاده شود. زل RETINA حاوی تریتینوین برای پوست چرب و گرم آن برای پوست خشک مصرف می‌شود. لازم به ذکر است فقط روی جوش‌ها بنزید روی تمام پوست نزنید. اگر به تریتینوین حساسیت داشتید می‌توانید از آدابالن (دیفرین) استفاده کنید. البته توصیه بنده این است که مقدار ۲ قاشق خاکشیر را هر شب به همراه یک لیوان آب خیس کرده و هر صبح مقداری آب لیموترش و عسل را اضافه کرده و میل کنید. هر روز یک لیموترش تازه مصرف کنید

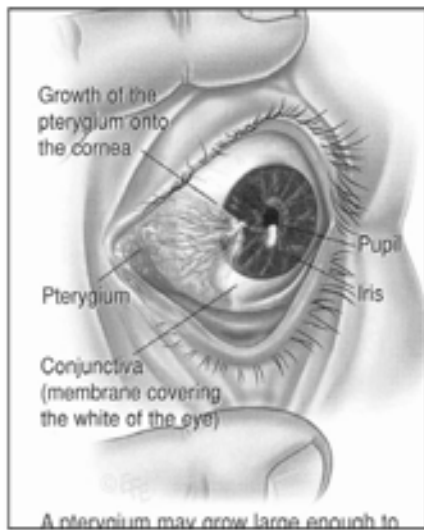


و آنرا روی پوست خود نیز بمالید. از مخلوط عرق کاستی و شاه تره (به صورت مساوی) مصرف روزانه دو لیوان کمک بگیرد. ورزش کنید. از غذاهای چرب و ادویه‌دار پرهیز کنید. از استرس دوری کنید. صورت‌تان را با صابون گوگردار بشوید.

« چرا موهای زیر دارم؟

تقریباً علت موی زائد بالا بودن میزان تستوسترون است. تستوسترون بالاتر در خانم‌ها به علت مشکلات غدد فوق کلیه، تخمدان‌ها و هیپوفیز است که باید علت آن مورد بررسی قرار گیرد چون راه اصلی درمان موهای زائد شما درمان مشکل افزایش میزان تستوسترون است. برای رفع موهای زائد نیز می‌توانید از روش‌هایی مثل موک، اصلاح، بی‌رنگ

که از لحاظ ظاهری و زیبایی اهمیت دارند و یا با ایجاد آستیگماتیسم باعث تاری دید شده‌اند، می‌توان با جراحی، ناخنک را برداشت. البته اگر ناخنک به صورت ساده برداشته شود، احتمال عود آن زیاد است، به خصوص در افراد جوان و افرادی که ناخنک ملتهب دارند، در نیمی از موارد عود دیده می‌شود. در این افراد بهتر است علاوه بر برداشتن ناخنک، از روش‌های تکمیلی مثل پیوند ملتحمه یا استفاده از داروهای خاص (مثلاً میتوماکسین) در حین جراحی استفاده شود. در ناخنک‌های خیلی بزرگ که وسط قرنیه را هم درگیر کرده‌اند، ممکن است لازم باشد علاوه بر اقدامات فوق، از پیوند قرنیه لایه‌ای برای اصلاح شکل قرنیه استفاده شود. حتماً



باید به فوق تخصص چشم‌پزشکی مراجعه کنید.

« چگونه می‌توانیم پوستی سفید و براق داشته باشیم؟

تا جایی که امکان دارد از میوه‌جات و سبزیجات و حتی مایعات زیاد استفاده کنید همچنین از بخور دادن صورت و استفاده از ماسک‌های میوه‌جات صورت توصیه می‌شود. هنگامی که در معرض نور مستقیم آفتاب هستید کرم ضد آفتاب با عیار مناسب بزنید. استفاده درست و به‌جا از لوازم آرایشی با مارک‌های مناسب و سالم و استاندارد نیز می‌تواند به داشتن پوستی زیبا و براق کمک کند.

معجزه خوردن يك حبه سير با معده خالی

خون می شود و می توان آن را بهترین دارو برای کاهش فشار خون در نظر گرفت که هیچ اثر جانبی بر سلامتی ندارد.

از طرف دیگر سیر از تورم و التهاب جلوگیری می کند و بهترین دارو برای افرادی است که از آرتروز و التهاب های مفصلی رنج می برند. نتایج مطالعات متعددی نشان داده است که خوردن سیر به طور ناشتا می تواند دردهای مفصلی و دردهای ناشی از آرتروز را به طور چشمگیری کاهش دهد.

از زمان گذشته همواره گفته شده است که سیر خواص دارویی و پزشکی فراوانی دارد و آنتی بیوتیکی بسیار قوی محسوب می شود که سرشار از آنتی اکسیدان است و با بسیاری از بیماری ها و عفونت ها مبارزه می کند. بهترین زمان برای مصرف این ماده مفید صبح و با شکم خالی است. گفته می شود که سیر را به صورت ناشتا میل کنید تا مواد مغذی موجود در آن بتواند به بهترین شکل به بدنتان جذب شود. سیر سبب کاهش فشار

از کجا بفهمیم شیمی درمانی جواب داده؟

بار انجام شود.

جواب آزمایش های مربوط به درمان سرطان از طریق راه های زیر تعریف می شود:

● جواب کامل:

زمانی که تمام سرطان یا تومور ناپدید شده باشد و هیچ گونه علامتی از بیماری وجود نداشته باشد، یک نشان گر تومور می تواند در این بخش کار ساز باشد.

● پاسخ جانبی:

زمانی که درصد سرطان کاهش پیدا کرده اما بیماری هنوز باقی مانده باشد، در این مواقع علائم بیماری هنوز مشخص هستند.

● بیماری ماندگار:

زمانی که سرطان نه رشد و نه کاهش داشته است و میزان آن هیچ تغییری نکرده است، در این زمان مارکر تومور هیچ تغییری را نشان نمی دهد.

● پیشرفت بیماری:

زمانی که سرطان رشد داشته باشد، در این مواقع میزان رشد بیماری بیش از قبل در مان می باشد که نشان گر میزان افزایش را نشان می دهد.

زمانی که شیمی درمانی انجام می شود باید میزان نتیجه بخش بودن آن را روی سلول های سرطانی بررسی کرد که چندین راه برای میزان این نتیجه وجود دارد. شیمی درمانی یک پروسه قدرتمند است که به تخریب سلول های سرطانی می پردازد. زمانی که شیمی درمانی روی فرد انجام می شود، باید میزان نتیجه بخش بودن آن را روی سلول های سرطانی بررسی کرد که این تکنیک ها شبیه به تست های تشخیص سرطان هستند. می توان از طریق معاینه فیزیکی، تومور یا غدد لنفاوی فرد را مورد بررسی قرار داد بعضی از تومور های سرطانی درونی می توانند خودشان را از طریق اشعه ایکس و یاسی، تی اسکن نشان دهند و یا با خط کش قابل اندازه گیری باشند. آزمایش خون می تواند عملکرد قسمت ها و ارگان های مختلف بدن را نشان دهد. آزمایش مارکر یا نشان گر تومور نیز می تواند برای سرطان های خاص به کار برده شود.

فرقی ندارد که آزمایش شما به کدام دسته تعلق داشته باشد و چگونه باشد، در هر صورت برای نتیجه بخش بودن و قطعی بودن جواب باید چندین

گلاب اضافه کنید

به آب نوشیدنی تان، مقداری گلاب اضافه کنید. گلاب غنی از آنتی اکسیدان، دارای خاصیت ضد التهابی و کاهش دهنده لکه ها است و باعث بهبود رنگ پوست می شود. همچنین مقوی معده، قلب، کبد بوده و آرام بخشی قوی محسوب می شود.

۱۰ عامل سگته مغزی

مهم ترین عوامل سگته مغزی عبارتند از:
۱ استفاده زیاد از قند و شکر، ۲ نخوردن صبحانه، ۳ پر خوری، ۴ کاهش افکار مثبت، ۵ کمبود خواب، ۶ دخانیات، ۷ آلودگی هوا، ۸ کار کشیدن از مغز هنگام بیماری، ۹ کم حرفی و ۱۰ پوشاندن سر در خواب.

روانشناسی بر اساس

گروه خونی

در گروه خونی B سخت گیری کمتری دیده می شود. در گروه خونی O افراد نگران و عصبانی زیاد دیده می شود. افراد دارای گروه خونی AB سر سخت، منطقی و بدون نگرانی اند. گروه خونی A مهربان ترین گروه هستند.

۴ معجزه اصلی شلغم

۱ چرک خشک کن طبیعی است
۲ ضعف جسمانی را درمان و اسپرم را زیاد می کند
۳ سرفه را تسکین می دهد
۴ زن بارداری که شلغم خورده باشد، فرزندان در مقابل بیماری مقاومت بیشتری خواهد داشت.

بادمنوش سیاه دانه، سیستم ایمنی بدنتان را مقاوم کنید

یک قاشق غذا خوری سیاه دانه را در یک قوری ریخته و یک لیوان بزرگ آب با دمای ۸۰ یا ۱۰۰ درجه سانتی گراد به آن اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. با خوردن این دمنوش سیستم ایمنی بدن شما در برابر ویروس کرونا تقویت می شود. سیاه دانه برای تنظیم قند خون نیز در بیماران دیابتی بسیار توصیه می شود.

ناشتا ۲۱ عدد «مویز» بخورید

شدن رگ های خونی هم می شود و مدر، ملین و محرک نیروی جنسی در افراد سر دمزا است. مصرف مویز همراه با عسل را باعث افزایش فواید آن در بدن دانست و تاکید کرد: استمرار در مصرف مویز می تواند به افزایش حافظه، قدرت فهم، تسکین صفر اندفع بلغم و اصلاح خلق و خو هم کمک کند. مصرف مویز در ناشتا نیز باعث حفظ سلامت دهان و دندان و همچنین خوشبو شدن دهان می شود. هنگام خرید مویز انواع چاق، پر گوشت، شیرین و کم دانه آن را انتخاب کنند، زیرا مویز های بسیار خشک، کم گوشت و پر دانه، جزو بدترین انواع مویز هستند.

مصرف ۲۱ عدد مویز سرخ به صورت ناشتا، باعث پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری های می شود. مویز را از خانواده کشمش و جزو گروه میوه ها دانست که بسیاری از افراد ترجیح می دهند به جای قند، جای خود را همراه با مویز میل کنند. مزاج مویز گرم و تراست و در طب سنتی خوراکی هایی مانند سکنجبین، عناب و آب میوه های ترش مصلح مویز هستند. مویز، هضم کننده غذا و گرم کننده تمام بدن بخصوص کلیه و مثانه است. مصرف حجم متعادلی از مویز می تواند باعث تقویت معده، کبد، کلیه ها و مثانه شود. همچنین مویز باعث باز

وقتی تبخال می‌زنید خرما نخورید

قند خرما باعث تکثیر ویروس تبخال در بدن می‌شود و از آنجا که خرما قند خون را بالا می‌برد ویروس‌های تبخال در رشد خود از قند موجود در آن استفاده می‌کنند.

سنگ پا و درمان انسولین بدن

بیشترین مقدار انسولین در پاشنه پاست. کسانی که دچار دیابت نوع ۲ هستند اگر روزانه به مدت ۱۰ دقیقه سنگ پا بزنند باعث تنظیم انسولین خون‌شان خواهد شد.

نان برشته نخورید

قسمتهای قهوه‌ای و تیره نان برشته سمی بنام آکریلامید دارد که خوردن آن در درازمدت باعث سرطان، تأثیر روی DNA، اختلالات باروری، قرمزی پوست، سقط و ناباروری می‌شود.

نیمرو با فلفل سیاه معجزه می‌کند

برخی از خواص این دو ترکیب: عضله‌سازی؛ سلامت مغز؛ استخوان‌های سالم؛ کاهش مشکلات چشمی؛ افزایش گلبول‌های قرمز خون.

سیر جوانه زده‌رو دور نندازید

به عقیده محققان کره‌ای، سیری که ۵ روز جوانه زده، آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به سیر تازه دارد و قادر است خطر بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد.

فواید عطسه کردن

تقویت چشم؛ پاک‌سازی عروق و بافت‌ها؛ پاک کردن رسوبات از قلب، ریه، حنجره؛ مفید برای جریان خون؛ جلوگیری از عطسه کردن باعث پاره شدن رگ خونی در سفیدی چشم می‌شود.

روغن نباتی اصلا مصرف نکنید

روغن‌های هیدروژنه جامد و روغن‌های نباتی مایع، سبب افزایش چربی، کلسترول و تری‌گلیسیرید شده و در عروق بدن و قلب رسوب کرده و پلاک چربی تشکیل می‌دهند. همچنین مواد رنگ‌بر و مواد نگهدارنده افزوده شده به این روغن‌ها، ترکیبات مضر و خطرناکی هستند.

تأثیرات مختلف

ویتامین‌ها در دیابت

کلسیم در حفظ و نگهداری استخوان‌ها و تقویت آنها نقش دارد، این ماده معدنی در تولید انسولین به لوزالمعده کمک می‌کند. کمبود ویتامین D باعث افزایش قند خون دیابتی‌ها می‌شود. برای افرادی که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند، قرار گرفتن ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مقابل نور آفتاب موجب تولید ویتامین D در بدن می‌شود. زینک در بدن دیابتی‌ها کمتر از دیگران می‌باشد. برای افزایش زینک بختن غذا در ظروف روی توصیه می‌شود. زینک باعث مقاومت بیشتر بدن در پیشگیری از طولانی شدن بهبود زخم‌های سطحی در دیابتی‌ها می‌شود. منیزیم هم باعث کاهش مقاومت به انسولین و همچنین کاهش فشار خون می‌شود.

مقدار نرمال قند خون

- قند خون نرمال دو ساعت بعد از غذا
- برای افرادی بدون دیابت کمتر از ۱۴۰
- برای افراد مبتلا به دیابت کمتر از ۱۱۰
- قند خون نرمال در مادر باردار
- بعد از غذا ۱۰۰-۱۲۹
- قبل از غذا ۶۰-۹۹
- قند خون نرمال در حالت ناشتا
- برای افراد بدون دیابت ۷۰-۹۹
- برای افراد مبتلا به دیابت ۸۰-۱۳۰
- * قند خون نرمال در دیابت بارداری
- بعد از غذا ۱۲۰
- قند ناشتا و قبل از غذا ۹۲

ویتامین‌های ضروری برای حفظ سلامت ناخن‌ها

ویتامین B، بیوتین، ویتامین A، کلسیم، ویتامین C، روی (زینک)، ویتامین E.

منیزیم علیه افسردگی و خستگی

اگر احساس خستگی و افسردگی مفرط می‌کنید به مصرف منیزیم بپردازید زیرا خوراکی‌های حاوی منیزیم می‌توانند علیه افسردگی و خستگی بتازند. بهترین مواد غذایی که سرشار از منیزیم هستند عبارتند از: سبزی‌هایی مانند اسفناج، گوجه فرنگی، مغز بادام، فندق، تخمه کدو، موز، انجیر خشک، غلات سبوس‌دار و البته مکمل‌های دارویی نیز می‌توانند مفید باشند.

قابل توجه تنبل‌ها؛ عوارض زیاد نشستن

گردش خون کمتر؛ لختگی خون در رگ‌ها؛ پوکی استخوان‌ها؛ ضعف استخوان‌ها؛ متورم شدن قسمت پایین بدن و پاها.

خواص بی‌نظیر لوبیا چشم‌پلبللی برای خانم‌ها

جلوگیری از پوکی استخوان؛ کاهش کم‌خونی؛ سرشار از روی و افزایش استحکام پوست.

از میگرن رنج می‌برید

مسکن نخورید. آلونهورال استامام کنید. استامام ترکیبات موجود در آلونهورا موجب تسکین درد عضلات سر و گردن می‌شود. می‌توان به صورت موضعی از ژل آلونهورال نیز استفاده کرد.

علل تشنج در کودکان

علل تشنج در کودکان متفاوت است که از جمله این علل می‌توان به کاهش قند خون، تغییرات در کلسیم خون، اختلالات عفونی یا کلیوی اشاره کرد. کودکی که دچار تشنج شده است، باید پزشک او را به خوبی معاینه کند و شرح حال بسیار دقیقی از کودک بگیرد. مادران همچنین می‌توانند با مشاهده علائم غیر طبیعی فرزندشان این نشانه‌ها را به کمک گوشی تلفن همراه خود ضبط کنند تا هنگام مراجعه به پزشک به‌آنها نشان بدهند.

سر درد پشت گوش از چیست؟

سر درد پشت گوش اغلب به دلیل عفونت‌هایی مثل عفونت‌های شنوایی در گوش، مشکلات دندانی یا ورم غدد لنفاوی پشت گوش به وجود می‌آید. درد شدید پشت گوش همچنین می‌تواند با سردرد، درد چانه یا کمر درد و گردن درد همراه باشد.

نشانه‌های رایج سردرد پشت گوش

زمانی که در مورد گوش درد فکر می‌کنید، حتماً یک درد عمیقی را در گوش خود احساس می‌کنید و اغلب هم دردهای گوش همین قدر عمیق است. اگرچه که ناحیه پشت گوش مستعد درد است و فرقی ندارد که این درد عمیق و یا سطحی باشد اما در هر صورت می‌تواند در جوییدن شما اختلال ایجاد کند. این درد در بعضی از موارد روی شنوایی فرد نیز تاثیر می‌گذارد.

نشانه‌های این درد نیز شامل مواردی می‌باشد که عنوان شده است:

- ① غده‌های متورم
- ① قرمزی
- ① التهاب
- ① تب
- ① سردرد

ترشح

- ① زنگ زدن گوش
- ① سرگیجه
- ① محدود شدن حرکات
- ① صدای کلیک کردن چانه
- ① گردن درد

سر درد پشت گوش

ماستوئید یک ساختار استخوانی مستقیماً در پشت گوش است که عصب‌ها، رگ‌های خونی و غدد لنفاوی در آن قرار گرفته‌اند. این استخوان در نزدیکی چانه یا دهان قرار دارد و می‌تواند باعث درد شود که معمولاً علت‌های زیر را داراست:

علت‌های عفونی

گوش شناگر:

گوش خارجی در زمان مواجهه با عفونت در هنگام شنا می‌تواند با ترشحات و تب روبرو شود.

عفونت گوش میانی:

وجود اوتیتیس در گوش میانی نیز می‌تواند باعث سرماخوردگی و تب در فرد شود.

ماستوئیدیتیس:

این نوع عفونت بسیار خطرناک است و در استخوان پشت گوش اتفاق می‌افتد که می‌تواند در نواحی گسترده‌ای در گوش پخش شود و درمان‌پذیر هم نباشد.

علائم سردرد پشت گوش

- ① درد در یک یا هر دو طرف سر
- ① درد پشت چشم
- ① درد با حرکت گردن
- ① حساسیت به نور
- ① درد و سوزش
- ① حساس شدن پوست سر
- ① و علائم سردرد در پشت سر

روزانه چند فنجان چای سبز بنوشیم؟

که عادت‌های غذایی‌تان را تغییر داده و کمی ورزش کنید. میزان چای سبزی که برای هر فنجان می‌ریزید بیش از ۳ گرم نباشد. یادتان باشد که نباید روزانه بیش از ۱۰ گرم چای سبز مصرف کنید نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد که ارتباطی بین مصرف چای سبز در پیشگیری از برخی سرطان‌ها مانند سرطان مثانه و سرطان تخمدان یا پانکراس وجود دارد.

ملاحظات نوشیدن چای سبز

① روزانه بیش از ۵ فنجان چای بنوشید. نوشیدن این چای در صورتی که دچار سردرد یا اسهال هستید توصیه نمی‌شود. ② چای سبز را با داروها مصرف نکنید. ③ اگر از تکیکار دی (تند شدن غیر طبیعی ضربان قلب) رنج می‌برید چای سبز بنوشید. ④ اگر کم‌خونی دارید یا سرخ چای سبز نروید به خاطر اینکه در جذب آهن اختلال ایجاد می‌کند.

بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز

توصیه می‌شود که بیست دقیقه قبل یا بعد از وعده‌های اصلی یک فنجان چای سبز مصرف کنید. اگر می‌خواهید چند کیلو وزن کم کنید؛ اگر می‌خواهید میزان پروتئین و مواد معدنی را بالا ببرید.

چای سبز را به دلیل داشتن موادی مانند کاتچین ضد سرطان و آنتی‌اکسیدان دارای خواص دارویی مفید می‌دانند، که نسبت به آنتی‌اکسیدان‌های معروفی چون ویتامین‌های C و E بسیار قوی‌تر عمل می‌کند. به تازگی علاوه بر مردم چین، چای سبز در بسیاری از کشورهای جهان طرفداران فراوانی یافته است. دلیل اصلی این استقبال، آشنایی مردم دیگر کشورها با خواص درمانی این نوع نوشیدنی است.

چرا نوشیدن چای سبز برای سلامتی مفید است؟

خاصیت اصلی چای سبز بدون شک در میزان بالای آنتی‌اکسیدان آن بخصوص فلاونوئیدهای آن است. متخصصان حوزه‌ی تغذیه سفارش می‌کنند که به‌طور مرتب چای میل کنید به خاطر اینکه منبع طبیعی ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند کاتچین است. این ترکیب موثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با بیماری‌ها فوق‌العاده عمل می‌کند. یکی دیگر از خواص مثال‌زدنی و قابل توجه چای سبز تأثیر آن در لاغری است. راز لاغری چای سبز در تحریک متابولیسم یا همان سوخت‌وساز بدن و مقابله با حالت احتیاس آب است. روشن و واضح است که چای سبز به‌عنوان یک مکمل موثر در کنار رژیم غذایی سالم به خوش‌اندازی شما کمک زیادی می‌کند. برای رسیدن به این هدف لازم است

تداخل غذایی خطرناک!

خوردن ماهی و ماست باهم بخاطر اسید لاکتیک موجود در ماست بر روی عصب پاراسمپاتیک اثر گذاشته و لختی در بدن به وجود می‌آورد. در برخی موارد آلرژی در افراد آنقدر زیاد می‌شود که باعث مرگ فرد می‌شود.

سم‌زدایی ژاپنی

هر روز صبح زود از خواب بیدار شوید و ۴ لیوان آب ولرم را با معده خالی بخورید. در یکی از لیوان‌های آب ولرم نصف لیموترش تازه چکاتیپده و تا ۴۵ دقیقه هیچ غذایی نخورید. پس از وعده تا دو ساعت آب نخورید. اندکی بعد نتیجه آن را خواهید دید.

گیاهان دارویی برای معده درد

گیاهان مفید برای دستگاه گوارش

مصرف برخی مکمل های غذایی
را تحت نظر پزشک آغاز کنید
تا سیستم گوارشی سالم تری
داشته باشید.

چای بابونه

به طور گسترده‌ای در درمان بیماری‌های مختلف کاربرد دارد. طبیعت بابونه برای درمان مشکلات گوارشی از قبیل ناراحتی معده، قولنج و حالت تهوع بعلاوه اضطراب و بی خوابی است. البته مصرف بابونه برای کسانی که مبتلا به آلرژی ابروسیا هستند (آلرژی ابروسیا آلرژی بسیار شایعی است که توسط گیاه ابروسیا از خانواده گل آفتابگردان ایجاد می‌شود)، باید تحت تجویز پزشک باشد.



اسفرزه

فیبر بسیار بالایی دارد و محتوای فیبر بالای آن در روده جذب می‌شود. گیاه اسفرزه از وخیم شدن یبوست جلوگیری می‌کند.



روغن نعناع

مطالعات مختلفی نشان می‌دهد که روغن نعناع در درمان درد و نفخ ناشی از سندرم روده تحریک پذیر مؤثر است. مصرف مکمل روغن نعناع در دوزهای کوچک ایمن است. روغن نعناع در درمان درد و نفخ ناشی از سندرم روده تحریک پذیر مؤثر است.

شیرین بیان

شیرین بیان سال‌هاست که برای درمان علائم سوء هاضمه مانند سوزش سر دل و برگشت اسید معده استفاده می‌شود. شیرین بیان خام البته می‌تواند همراه با عوارض جانبی مانند افزایش فشار خون شود. مصرف شیرین بیان توسط زنان باردار بدون مشورت با پزشک به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.



زنجبیل

این گیاه برای از بین بردن تهوع و استفراغ در دوران بارداری مفید است. زنجبیل به راحتی در دسترس است و می‌تواند به صورت قرص یا به عنوان یک ریشه به طور طبیعی مصرف شود و باید در دوزهای کوچک ۱ تا ۳ گرم در روز استفاده گردد.



۷ آنتی بیوتیک شگفت‌انگیز طبیعی را بشناسید!

اکثر داروهایی که استفاده می‌کنیم دارای عوارض جانبی کم و زیادی هستند. چه بسا خوب است آنتی بیوتیک‌های طبیعی را جایگزین نوع شیمیایی آن کنیم. چرا که هم عوارض کمتری دارند و هم سریع‌تر به نتیجه دلخواه‌مان می‌رسیم، بدون آن که ضربه دیگری به بدن بزنیم.

عسل خام

اثرات عسل خام دیگر برای همه شناخته شده است. در زمان‌های قدیم از عسل برای جلوگیری از عفونت و مراقبت از زخم‌های پوستی استفاده می‌شد. عسل دارای آنزیم‌های است که باعث تولید هیدروژن پراکسید می‌شود که این آنزیم برای درمان زخم‌ها بسیار مفید است. همچنین برای گلودرد، سرماخوردگی و سیستم گوارش بهترین گزینه است.



زردچوبه

زردچوبه به عنوان یکی از هم‌خانواده‌های زنجبیل، خاصیت آنتی بیوتیکی دارد. زردچوبه برای کمک به درمان زخم معده، سوء هاضمه، بیماری‌های قلبی، و عفونت‌های باکتری و ویروسی توصیه می‌شود. زردچوبه دارای یک جزء اصلی به نام کورکومین که آن را بسیار به عنوان یک ضد باکتری موثر است. این ادویه ضد التهاب و ضد باکتری بوده و مصرف آن بصورت روزانه حدود ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم توصیه شده است.



زنجبیل

با خوردن روزانه زنجبیل دستگاہ گوارش‌تان را در برابر مسمومیت‌های غذایی بیمه کرده‌اید. زنجبیل تازه خاصیت آنتی بیوتیک قوی دارد. علاوه بر مسائل گوارشی در سرماخوردگی، آسم، درد معده، تهوع و تپش قلب از بهترین انتخاب‌هاست. استفاده از زنجبیل یکی از راه‌های از بین بردن حالت تهوع ناشی از بیماری حرکت یا بارداری تلقی می‌شود.



فلفل

فلفل قرمز به عنوان یک آنتی بیوتیک موثر شناخته شده است. این خوراکی در درمان عفونت‌های زنانه بسیار موثر واقع شده است. این آنتی بیوتیک قوی و ضد قارچ برای گلودرد نیز بسیار مفید است. فلفل در افزایش جریان خون، تحریک سیستم عصبی، افزایش اشتها و رهایی از سوء هاضمه استفاده کرد. حتی توصیه شده است که خانم‌ها برای رهایی از دردهای ناشی از دوره قاعدگی از این خوراکی استفاده کنند.



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز



Dr.Oz

● **قلب شکسته، یک** بیماری واقعی با علایمی شبیه حمله قلبی است که با غم و شوک ایجاد می‌شود. افزایش ناگهانی هورمون‌های استرس، تپش قلب را ناهماهنگ کرده و حتی شکل فیزیکی قلب را تغییر می‌دهد!



● **خاویار باعث افزایش سطح** هموگلوبین خون می‌شود. مصرف خاویار به کسانی که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند یا افرادی که مراحل شیمی‌درمانی را می‌گذرانند توصیه می‌شود. ☺☀️



● **اگر دل درد دارید به جای** جای و نبات آب جوش و عسل بخورید، فقط حرارت آب پایین باشد زیرا حرارت بالا خاصیت عسل را از بین می‌برد. ⚠️



● **آب پرتقال؛ ضد سنگ کلیه.** سیترات پتاسیم باعث جلوگیری از سنگ کلیه می‌شود. طعم ترش انواع مرکبات به علت سیترات است. سولی آب پرتقال بیشترین اثر را در پیشگیری از تشکیل سنگ جدید دارد. ☺☀️



✓ **آبی که بر روی ماست جمع می‌شود** سرشار از پروتئین و ویتامین B12 و مواد معدنی همچون کلسیم و فسفر است و نباید دور ریخته شود. به جای دور ریختن آن، ماست را هم بزنید. ⚠️



✓ **ژله منبع غنی از اسید فولیک است** و مصرف ژله برای سلامت مو و جلوگیری از نازک شدن مو بسیار مفید است. دادن ژله به کودکان زیر ۳ سال ممنوع است. ☺☀️



روغن پونه کوهی

اگر چه بیش از ۴۰ گونه از پونه در بازار وجود دارد، شما می‌توانید روغن پونه کوهی را به صورت موضعی برای درمان مشکلات پا و یا قارچ بر روی ناخن‌ها بمالید. همچنین استفاده از قطره‌های این روغن بر خاصیت در هنگام استحمام برای التهاب سینوس‌ها بسیار مفید است. مهم‌ترین فایده‌ی این گیاه در سلامتی دستگاه تنفسی است که برای درمان علائم سرفه، آسم و برونشیت استفاده می‌شود.



سیر

سیر سرشار از خواص درمانی از قبیل ضد قارچ، ضد باکتری و ضد ویروسی است. مصرف سیر از آن دسته خوراکی‌هایی است که جز فایده هیچ ضرری ندارد و عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد. دفع انگل‌ها و کرم‌ها از بدن با مصرف سیر به راحتی امکان پذیر است. این خواص سیر مدیون وجود ماده‌ای به نام آلیسین است که ضد میکروبی قوی محسوب می‌شود. عملکرد این ماده در سطح ریه‌ها بسیار قوی است زیرا این ماده‌ی فرار در ریه‌ها تاخیر می‌شود و باکتری‌ها و ویروس‌ها را نابود می‌کند.

سرکه سیب

سرکه سیب علاوه بر این که برای مبارزه با فشار خون بالا و پوکی استخوان مفید است، ضد میکروب موثری برای نابودی عفونت‌های مجرای شنوایی نیز محسوب می‌شود. سرکه سیب طبیعی دارای خواصی است که در درمان سرطان و ریشه کن کردن آن در مراحل اول استفاده می‌شود. علاوه بر آن سرکه سیب دارای آنتی‌بیوتیک، ضد عفونی کننده و ضد قارچ است. همچنین باعث کاهش کلسترول، سوزش معده و کاهش وزن می‌شود.





دارو را با چه نوشیدنی بخوریم؟

دارو را با معده پر بخوریم یا خالی؟

مسکن را با معده پر بخورید

این داروساز در پاسخ به این که برای جذب سریع‌تر برخی از انواع دارو آیا می‌توان آن را در آب حل کرد نیز می‌گوید: قرص‌هایی که به شکل کپسول هستند یا روکش و پوشش دارند به هیچ عنوان نباید در آب حل شوند، مگر این که پزشک معالج با توجه به نوع دارو و شرایط بیمار اجازه حل کردن را بدهد.

نحوه مصرف مسکن‌ها به چه صورت است و این قبیل داروها را قبل از غذا یا بعد از آن باید مصرف کرد. دکتر عربیان پاسخ می‌دهد: به‌طور معمول داروهای خوراکی یا در معده‌باز می‌شوند یا به دلیل داشتن پوشش در روده فعال می‌شوند. بیشتر ضد‌دردها همچون ایبوپروفن، مفنامیک اسید و دیکلوفناک چون در معده‌باز می‌شوند و به خصوص برای افراد مستعد عوارض گوارشی می‌آورد، باید با معده پر مصرف شوند.

برخی افراد برای این که مسکن سریع‌تر اثر کند آن را با معده خالی می‌خورند و برای آن که دچار مشکلات گوارشی نشوند، همزمان از داروهای معده همچون رانیتیدین استفاده می‌کنند. آیا این روش استفاده صحیح است. دکتر عربیان با اشاره به این که مصرف همزمان دارو باید تحت نظر پزشک معالج انجام شود می‌گوید: برخی پزشکان برای آن که دارو کمترین عارضه گوارشی را داشته باشد، این نوع روش مصرف را مناسب می‌دانند.

اغلب افراد بر این باورند که اگر دارو را با شکم خالی بخورند یا قرص را در آب حل کرده یا بجوند یا به جای یک قرص، تعداد بیشتری از آن را بخورند، جذب دارو بهتر و قدرت اثر آن بیشتر می‌شود، اما این باورها تا چه میزان صحت دارد؟

دکتر صابر عربیان، داروساز در این خصوص می‌گوید: دارو باید بنا به تجویز پزشک مصرف شود و هر دارو زمان مصرف مشخصی دارد. علت این که توصیه می‌شود برخی داروها با معده پر مصرف شود، این است که از میزان عوارض دارو کاسته شود یا پر بودن معده باعث جذب بهتر دارو شود و دلیل آن که گفته می‌شود برخی از انواع دارو با شکم خالی خورده شود، این است که بر اثر تداخل با مواد غذایی از قدرت جذب و اثر آن کم نشود. در نتیجه مصرف هر دارویی با شکم خالی جایز نیست.



چه شغلی برای تو مناسبه؟

اگر دلت
می‌خواد بدونی
در آینده چه
شغلی برای
تو مناسبه این
تست بهتر
کمک می‌کنه
خودتو بهتر
شناسی.



۱- همراه دوستان در پروژه مربوط به یک نمایشگاه شرکت می‌کنی. در این شرایط وظیفه‌ت چیه؟
الف- در غرفه میشینی. به سوال‌های مردم جواب میدی و با خوشرویی راهنمایی‌ها می‌کنی.
ب- سعی می‌کنی در تزئین غرفه و طراحی دکوراسیون حتما مشارکت داشته باشی.
ج- خرید و تهیه نذرکات لازم را به عهده می‌گیری.
د- یک نظرسنجی طراحی می‌کنی تا ببینی بازدیدکننده‌ها از کدام بخش بیشتر خوششون می‌آید.
ه- موسیقی مناسبی برای فضای غرفه انتخاب می‌کنی و مسئول بخش آهنگ‌ها میشی.
۲- تولد مادرتمه. می‌خواهی یک هدیه خاص بخری. بخری چی؟
الف- بعضی از قایل‌ها یا دوستو دتوت می‌کنی تا با مامان‌ت برای هدیه جالبی داشته باشن.
ب- برای مامان‌ت مسخره خنجرهای آماده می‌کنی.
ج- یک برنامه دوچرخه‌سواری یا یک نیک‌طواری ترتیب میدی.
د- برسی می‌کنی بینی در روز تولد او چه اتفاقات جالبی افتاده و تقویم تولدش درست می‌کنی.
ه- نمایش گندی جالبی اجرا می‌کنی.

۳- فرض کن قراره از طرف مدرسه به اردو بری. در این شرایط بیشتر مشغول چه کاری هستی؟
الف- همه جا می‌چرخ و با دوستات کلی خوش می‌گذرونی.
ب- سعی می‌کنی برای تمیز کردن و جمع‌آوری وسایل به مسئولین کمک کنی.
ج- دنبال بازی با حیوانات و نمایشی گیاهان هستی.
د- دنبال این هستی که برای تحقیق گیاهشناسی آخر سال اطلاعات جمع کنی.
ه- با دوستات دور آتش جمع می‌شینی و برآشوب آواز می‌خونی.
۴- جمعه است و هیچ کدام از دوستات دور ویرت نیستن. در این شرایط چه کاری می‌کنی؟
الف- با بچه‌های همسایه حساب بازی می‌کنی.
ب- با اشپزی خودتو سرگرم می‌کنی.
ج- بیرون میری و در خیابون جرخ می‌زنی.
د- پشت کلیتور می‌نیشی و خودتو با برنامه اینترنتی سرگرم می‌کنی یا کتاب می‌خونی.
ه- نمایش عروسکی اجرا می‌کنی یا به موسیقی گوش میدی.

۵- در روایات بیست سال بعد خودتو این طور تصور می‌کنی؟
الف- مدیر یک شرکت بزرگ میشی و می‌خواهی یکی از موفق‌ترین شرکتها را داشته باشی.
ب- پزشک موفق می‌شی که جراحی قلب بزرگ انجام میدی.
ج- تور لیدر میشی و به کشورهای مختلف سفر می‌کنی.
د- جوان‌ترین شیمیدان میشی و کتی جایزه می‌گیری.
ه- هنرپیشه یا نوازنده معروفی میشی.

پاسخ‌ها

شغلی در ارتباط با مردم

اگر پاسخ تو به بیشتر سوالات گزینه الف هسته این موضوع نشون میده که فردی اجتماعی هستی و دلت می‌خواد با مردم در ارتباط باشی. در این صورت می‌تونی فروشنده موفق بشی. به هر حال مشاغلی که از نزدیک با مردم در تماس هستن، برای تو مطلوبین چون از دیدن کارهای ارزشی می‌گیری و انرژی خودتو در اختیار لونا قرار می‌دی.

هنرمندی در خون توست

اگر بیشتر پاسخ‌های تو گزینه ب هستن بیشتر به کارهایی علاقه داری که با دست انجام میشه کارهایی مثل آشپزی، قاب سازی، دکوپاژ یا درست کردن زبور آلات برای تو مناسب به نظر می‌رسن. اگر بازار کاری خودتو درست انتخاب کنی و به دنبال محصولات و صنایع دستی خوبی باشی که مردم لونا رو می‌پسندن، می‌تونی پول خوبی هم به دست بیاری.
نمی‌تونی بشینی!

در صورتی که بیشتر پاسخ‌های تو گزینه ج هستن بهتره بدونی که مشاغل پشت میز نشینی برای تو اصلا مناسب نیستن چون حوصله‌ت خیلی زود سر میره و هر کاری که بیرون محیط اداره رفت و آمد داشته باشه، برای تو مناسبتره و البته سعی کن به دنبال مشاغل پرتحرک باشی. مری سالن بدنسازی، خبرنگاری، بازاریابی و... شاید برات مناسبتر باشن.

مافون فکر

اگر بیشتر پاسخ‌های تو گزینه د هستن دلت می‌خواد پشت میز نشینی، تحقیق کنی و مطالعه زیادی داشته باشی. مشاغل تحقیقات و پژوهشی برای تو جذابتر هستن. پس به دنبال شغلی باش که بدونی از مغز، دانش و اطلاعات بهره ببری.

علاقه‌مند به طبیعت

اگر به بیشتر سوالات با گزینه ه پاسخ داری دلت می‌خواد خودتو در جمع مطرح کنی و از اینکه دیگران تو رو تشویق کنن لذت می‌بری. اگر در یک گروه هنری فعالیت داشته باشی یا بدونی خودتو در گروه‌های تئاتر قرار بدی این کار برات دلچسبه. حتی ممکنه با کسب دانش و گذراندن دوره‌های مربوطه یک مجری یا هنرپیشه خوب هم بشی.

اگر دارو را با معده خالی بخوریم

اگر فرد در زمان مصرف دارویی که باید با معده پر خورده شود، خورده دنی یا غذایی در دسترس نداشته باشد و مجبور باشد دارو را مصرف کند، بهترین اقدام چیست؟ دکتر عربیان می‌گوید: در چنین مواقعی اگر فرد مشکل گوارشی داشته باشد، حتما باید دارو را با دو لیوان آب بنوشد، اما لازم است بدانید مسکن‌ها و برخی از انواع آنتی‌بیوتیک‌ها لزوماً باید با دو لیوان آب مصرف شوند تا باعث آسیب به مری و عوارض گوارشی و کلیوی نشوند.

ماجرای قرص‌های جویدنی!

در برگیره راهنمای برخی داروها نوشته شده که ابتدا دارو را بجوید، دکتر عربیان در این باره می‌گوید: دارویی همچون دایمتیکون یا اسپیرین ۱۰۰ میلی‌گرم باید ابتدا جویده و سپس بلعیده شود، چون به دلایل علمی حاوی مواد بازکننده نبوده و اگر قبل از جویدن و خورد شدن مصرف شوند، در معده باز و جذب نمی‌شوند، اما اسپیرین ۸۰ میلی‌گرم چون دارای پوششی خاص است و فقط باید در روده باز شود، نباید جویده شود. در صورت جویدن، این دارو در معده باز شده و سبب آسیب به آن می‌شود.

دارو را با چه نوشیدنی‌ای بخوریم؟

یکی از سوالاتی که اغلب افراد می‌پرسند، این است که آیا می‌توان دارو را با شیر، آبمیوه یا جای خورده؟ دکتر عربیان ضمن اشاره به این که بسته به نوع دارو می‌توان آن را با نوشیدنی خاصی خورد، می‌گوید مثلاً مصرف مکمل آهن به همراه آبمیوه که حاوی ویتامین C است به جذب بهتر دارو کمک می‌کند، اما مصرف اغلب آنتی‌بیوتیک‌ها و مکمل‌های آهن، روی و کلسیم با جای و به خصوص لبنیات از قدرت جذب و اثر دارو می‌کاهد. مصرف مسکن‌های حاوی کافئین همچون نوافن به همراه جای و قهوه هم می‌تواند اثرات کافئین دارو را تشدید کند.



زمان مصرف مکمل‌ها

دکتر عربیان در پاسخ به این که مکمل‌های معدنی (مینرال) و ویتامین‌ها را با معده خالی بخوریم یا پر می‌گوید: معمولاً در مورد زمان مصرف مکمل‌ها توصیه خاصی وجود ندارد، اما ویتامین‌های محلول در چربی همچون K و D, E, A بهتر است بعد از خوردن غذاهای چرب مصرف شوند. در خصوص مکمل‌های مینرال (کلسیم، روی، منیزیم، آهن و...) همزمان نباید با هم مصرف شوند، به عنوان مثال قرص آهن و کلسیم در یک زمان استفاده نشوند. همچنین توصیه می‌شود مواد غذایی حاوی هر ماده معدنی با مکمل معدنی آن مصرف نشود. مثلاً کلسیم با محصولات لبنی یا آهن با گوشت خورده نشود.

تداخل غذایی با داروها

سیدم‌زهر احسینی، کارشناس تغذیه نیز در باره تداخل غذایی با برخی داروها می‌گوید: برخی غذاها، میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن ترکیبات متنوع ممکن است اثرات دارو را کاهش یا افزایش دهند. به عنوان مثال، گریپ فروت به علت کاهش سرعت متابولیسم برخی داروها نباید با داروهای کاهنده فشارخون، داروهای مهارکننده سیستم ایمنی و داروهای هورمونی و ضدبارداری خوراکی مصرف شوند، چرا که به افزایش اثر دارو منجر می‌شود و این اثر تا ۷۲ ساعت ماندگار است. همچنین بی‌عبارتی که از داروی ضد انعقاد خون استفاده می‌کنند، باید در مصرف سیر، پیاز و گیاهان برگ سبز مانند کرفس، کاهو، اسفناج، گیاه گزنه و محصولات پروبیوتیک زیاد روی نکنند. به گفته حسینی به دلیل آن که فیبر موجود در سبوس غلات، حبوبات، ربوایس و اسفناج جذب کلسیم و آهن را مختل می‌کند، نباید همراه با مکمل کلسیم و آهن از این خوراکی‌ها استفاده کرد. دکتر عربیان بهترین زمان مصرف بعضی قرص‌های ضد چربی (استاتین‌ها) را بعد از غذا و هنگام غروب آفتاب عنوان می‌کند و می‌گوید: غروب بهترین زمانی است که سوخت و ساز چربی‌های بدن به حداکثر خود می‌رسد. در حالی که یک نوع دیگری از ضد چربی‌ها (فیبرات‌ها) قبل از غذا باید مصرف شوند.

❑ **با دادن شکلات زیاد به کودکان به آنها لطف نمی کنید آنها را در آینده با مشکل روبرو می کنید.**
بیماری های قلبی و افسردگی از عوارض مصرف همین شکلات هاست. ❀❀



❑ **در زمان سرماخوردگی و سرفه های شدید، آب آناناس بخورید!**
آب آناناس ۵ برابر قوی تر از شربت سینه عمل میکند و از سرماخوردگی و آنفولانزا هم جلوگیری می کند. ❀❀



دکتر آزه یک پرسش جدی پاسخ می دهد؛

آیا دیابت من به فرزندم



دارد. پزشکان دقت بیشتری برای تشخیص زودتر دیابت انجام می دهند و همه خانم های باردار برای تست قند باید در دوران بارداری به آزمایشگاه مراجعه کنند. به این ترتیب درصد بالایی از خانم ها در دوران بارداری دچار دیابت هستند و نگران دیابت در کودک خود هستند. بنابراین باید به ایشان پاسخ صحیح داده شود.

متأسفانه در سال های اخیر شیوع دیابت در مادران باردار زیاد شده است و روز به روز زیادتر هم می شود. علت این موضوع چند عامل است: سن ازدواج و بارداری زیاد شده است و در سن بالاتر از ۳۵ و ۴۰ سال شیوع دیابت در بارداری خیلی زیادتر از سن زیر ۳۰ سال است. پر خوری، بی تحرکی و چاقی عامل اصلی دیابت است که متأسفانه شیوع بسیار زیادی

ایستگاه سلامتی با دکتر آزه



Dr.Oz

- گیاهان موثر در درمان دیابت
- ◆ پیاز و سیر ◆ خیار تلخ ◆ شنبلیله
- ◆ سیاه گیله ◆ خار مریم ◆ هندوانه ابوجهل
- ◆ پسیلیوم باسفرزه ◆ عدس الملک
- ◆ چای سبز ◆ دم کرده گزنه ◆ کلیوره همدانی
- ◆ مریم نخودی همدانی ❀❀

- از گوش پاک کن استفاده نکنید
- ❑ گوش پاک کن به پرده گوش و کانال گوش آسیب میزند و موجب التهاب عفونت و خونریزی از کانال گوش می شود. ❀❀

- جوش پشت بدن و شانه را چگونه از بین ببریم؟
- ❑ آب یک گریپ فروت متوسط و الیمو را با نصف فنجان شکر مخلوط کنید. پشتتان را با آن ماساژ دهید. بعد بشویید. ❀❀

- سیاهی دور چشم ها را با مصرف ۶ ماده غذایی کاهش دهید:
- 1 خیار 2 آووکادو 3 سیب زمینی
- 4 چای 5 آب 6 زرد چوبه ❀❀

- چرا در خواب بیهوشی لریزیم؟
- ❑ زمان فرکانس نفس کشیدن به سرعت و نبض فقط کمی کاهش پیدا می کند و عضلات آرامند مغز این تحولات رو «اعلام مرگ» تفسیر می کند و با تکون دادن سعی می کند نجات تون بده. ❀❀





● نوشیدن چای بعد از غذا آهن موجود در خون را از بین می برد.

همین امر باعث بیماری آرتروز، پیوست، کم خونی، خار پاشنه، ریزش مو، چربی خون، ساییدگی استخوان، ناراحتی قلبی و کلیوی می شود. ✓ ✓



● هندوانه میان وعده ای خوش طعم که که از پروستات و قلبتان محافظت می کند این میوه سرشار است از لیکوپن، یکی از شناخته شده ترین آنتی اکسیدان ها که با سرطان پروستات مبارزه می کند. ❀ ❀

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr.Oz

● شکر عامل آرتروز مفاصل است و کسانی که آرتروز دارند با خوردن آن روز به روز بدتر می شوند.

✓ سکسکه طولانی مدت که بطور ناگهانی آغاز می شود یکی از نشانه های حمله قلبی است! حتی اگر با علامت دیگری مانند عرق کردن، ضعف، درد قفسه سینه و ... همراه نباشد. ❀ ❀ ❀

● سکسکه در اثر گرفتگی عضلات معده اتفاق می افتد و در ماه های بی شماری برایش وجود دارد ساده ترین آنها اینست که کاری کنید شخص عطسه کند.

✓ مقداری از صمغ درخت گردو را روی دندان پوسیده خود بگذارید تا درد آن آرام شود و از پیشرفت پوسیدگی جلوگیری کند. ❀ ❀ ❀

● ماده ضد درد موجود در زنجبیل، در عضله، مفصل، سفت شدن و ورم عضله را در عرض ۲ ماه تا ۶۳ درصد کاهش می دهد.

✓ با نوشیدن آب عفونت کلیه رو از بین ببرید: افرادی که روزانه ۸ الی ۱۳ لیوان آب مینوشند از ابتلا به عفونت کلیوی در امان هستند و همچنین باعث بهبودی عفونت می شود.



منتقل می شود؟

Diabetes



نوزاد به چاقی در سال های پیش رو را کاهش می دهد.

قسمت سوم پاسخ این است که: جدای از دیابت بارداری، وجود دیابت در پدر یا مادر در هر سنی به معنای استعداد فرزندان به دیابت است. خوشبختانه این فقط استعداد است و می توان با روش صحیح زندگی این استعداد را خاموش نگاه داشت.

موضوع مهم دیگر که مورد سوال والدین است، دیابت نوع ۱ در کودکان است. این نوع دیابت که در کودکان ایجاد می شود، ربطی به چاقی و لاغری ندارد. وجود دیابت نوع ۲ در مادر یا پدر ربطی به ایجاد این دیابت در کودک ندارد. همچنین دیابت بارداری مادران نیز استعداد کودک را برای ابتلا به دیابت تیپ ۱ زیاد نمی کند.

در آخر شاید مهم ترین اصل این است که رفتار والدین هم به کودکان به ارث می رسد. پدر و مادر ورزشکار و کم خوراک می توانند به داشتن فرزندان سالم امیدوار باشند والدینی که خودشان پر خور هستند و از ورزش رویگردان، چگونه منتظر فرزندی ورزشکار و سالم هستند؟

جواب سؤال اول به این ترتیب است: دقت بفرمایید بخشی از پاسخ مثبت است و بخشی از آن منفی است.

اول این که: خوشبختانه دیابت از مادر به طور مستقیم به نوزاد منتقل نمی شود و این نوزاد چه در دوره شیرخوارگی و چه در دوره کودکی مثل سایر کودکان خواهد بود.

دوم این که: متأسفانه نوزادانی که از مادران دیابتی متولد می شوند در سال های نوجوانی و جوانی به شدت استعداد چاق شدن و به تبع آن استعداد ابتلا به دیابت را دارند. در اینجا ذکر چند نکته لازم است:

این بچه ها فقط استعداد بالایی برای دیابت دارند و اگر ورزش کنند، غذا به اندازه بخورند و چاق نشوند می توانند از ابتلا به دیابت، رهایی یابند.

هر قدر مادر در دوران بارداری قند خون خود را بهتر کنترل کند، احتمال ابتلای کودکش به چاقی دوران نوجوانی کمتر می شود.

بر خلاف تصور عموم، استفاده از انسولین در مادر بارداری که قند خونش کنترل نمی شود برای جلوگیری از چاقی آینده کودک مفید است و به دلیل کاهش قند مادر، استعداد

چه بخوریم؟ چه نخوریم؟

معمولاً در روزهای گرم سال رژیم غذایی ما نیز تغییر می‌کند. برخی می‌گویند هوا که گرم می‌شود، باید میوه و سبزی بیشتری خورد و کمتر قند و چربی مصرف کرد. می‌گویند باید آب بیشتری نوشید و مصرف مایعات مدری مانند چای و قهوه را کاهش داد... اما این باورها تا چه حد درست است؟ در ادامه این مطلب می‌توانید اطلاعات خود را در این زمینه محک بزنید و البته این نکته را هم فراموش نکنید که در تابستان باید تغذیه صحیح و سالمی داشته باشید تا سالم و تندرست بمانید.

بیشتر میوه و سبزی بخورید

در تابستان مردم بیشتر به مصرف میوه و سبزی به خصوص میوه‌های آبدار شیرین که قند بالایی دارند مثل هندوانه، طالبی و خربزه گرایش پیدا می‌کنند. البته مصرف این میوه‌ها باعث می‌شود قند خون ناگهان بالا برود. قند دریافتی اضافی در بدن به چربی تبدیل می‌شود و در نتیجه بدون آنکه غذای چربی خورده باشید، در بدنتان چربی ذخیره و اندازه دور شکم یا پهلوها بیشتر می‌شود، بنابراین باید در مصرفشان حد اعتدال را رعایت کرد.

غذاهای کم چرب را به غذاهای چرب ترجیح دهید

می‌یابد و غذاها سبک‌تر می‌شود. اما مقدار چربی‌های پنهان مصرفی در طول روز کم نیست مثلاً در تابستان بستنی یا فست‌فود زیاد خورده می‌شود که مملو از چربی‌های اشباع هستند.

در فصل تابستان، این توصیه می‌تواند تا حدی درست و تا حدی غلط باشد. در زمستان معمولاً غذاهای مصرفی پر روغن‌تر و چرب‌ترند اما در تابستان گرچه میزان روغن استفاده شده در غذا کاهش

ظاهر خوراکی‌ها فریب‌تان ندهند

کم کنید، به جای سس سفید یا روغن زیتون ماست کم چرب روی سالاد بریزید. آبمیوه‌ها نیز در مقایسه با خود میوه‌ها کالری بیشتری دارند مثلاً یک خوشه انگور کوچک (۱۰۰ گرم) ۷۵ کیلوکالری انرژی دارد در حالی که یک لیوان آب انگور (۱۰۰ گرم) دارای ۹۰ کیلوکالری انرژی است. بنابراین سعی کنید به جای آبمیوه از میوه‌های تازه استفاده کنید و آبمیوه‌های صنعتی که قند بالایی دارند، نخورید.

اینکه معمولاً در تابستان ناگرایش بیشتری به غذاهای سرد و خام دارید، به این معنی نیست که کالری کمتری دریافت می‌کنید.

سوپ سبزی که زمستان به عنوان پیش غذا میل می‌کنید، ۹۰ کیلوکالری انرژی دارد در حالی که یک بشقاب سالاد سبزی پرگ سبزه همراه روغن زیتون که تابستان می‌خورید، ۱۵۰ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رساند. اگر می‌خواهید میزان کالری دریافتی‌تان را

مایعات بیشتری بنوشید

بدن در فصل گرما به آب بیشتری نیاز دارد. البته گاهی در تابستان میزان مصرف نوشیدنی‌های گازدار نیز افزایش می‌یابد که خود باعث افزایش اندرار و خروج آب از بدن می‌شود. در ضمن این نوشیدنی‌ها حاوی قند بالا هستند که کالری مازادی را نیز به بدن می‌رسانند. بنابراین توصیه می‌شود که فقط آب بنوشید نه مایعات شیرین.

تغذیه‌تان را متعادل کنید

معمولاً در تابستان در مقایسه با زمستان مردم نشاسته کمتری مصرف می‌کنند اما این عادت خوبی نیست. به طور کل، بدن (فرقی نمی‌کند در زمستان یا تابستان) به ۱۲ تا ۱۵ درصد پروتئین (گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و...)، ۳۰ تا ۳۵ درصد چربی و ۵۰ تا ۵۵ درصد کربوهیدرات (نان، برنج، غلات) نیاز دارد تا انرژی مورد نیازش تأمین شود. اگر این مقدار مورد نیاز به اندازه به بدن نرسد، فرد احساس خستگی و گرسنگی خواهد کرد.



توصیه‌هایی برای جلوگیری از سرطان چگونه گوشت را کباب کنیم تا سرطان زان نشود؟



گوشت کباب شده روی آتش بسیار زیان آور است. مواد گوشتی که به علت کباب کردن می‌سوزد، بنز پیرین ایجاد می‌کند و به همین علت است که برای کباب کردن گوشت از دستگاه الکتریکی (مولد) گاز استفاده می‌کنیم تا احتمال تماس گوشت با شعله آتش کمتر شود. به خصوص توصیه می‌شود که از ریخته شدن (ریزش) روغن روی شعله آتش جلوگیری شود تا بنز پیرین تولید نشود. اگر روغن روی آتش بریزد باعث ایجاد هیدروکربن‌های آروماتیک (معطر) چند حلقه‌ای شبیه بنز پیرین می‌شود که این گونه مواد سرطان‌زا هستند. این مواد از طریق دود (آتش) روی گوشت قرار گرفته و زیان آور هستند.

و آلودگی هوا را تا حدودی کاهش می‌دهند، اما باید به یاد داشت با اینکه گیاهان می‌توانند فلزات سنگین را اصطلاحاً بشورانند و برطرف کنند، عمدتاً این مسئله در مورد کادمیوم عملاً امکان‌پذیر نیست. همچنین باید بدانیم که بعضی سموم در گیاهان و حیوانات هستند که سمیت آنها دست کمی از سمومیت با فلزات سنگین ندارد، از این جمله به خصوص می‌توان به سم‌های موجود در اندام‌های داخلی قارچ وحشی (جنگلی) و اختاپوس (هشت پا) اشاره کرد. در کبد گاوها، به خصوص آنها که پیرتر هستند و از علوفه حاوی سرب و کادمیوم تغذیه می‌کنند، می‌توان سرب و کادمیوم را مشاهده کرد، بنابراین باید توجه کرد که از خوردن این گونه علوفه (حاوی فلزات سنگین) اجتناب شود.

توصیه‌های زیر برای جلوگیری یا ایجاد سرطان (در امر تغذیه) توصیه می‌شود:

- از چاقی و پر خوری پرهیز و از مواد غذایی کم چربی‌تر استفاده کنید، خوردن زیاد گوشت نیز سفارش نمی‌شود. سعی کنید هر روز سبزی تازه، میوه و غلات پوست‌کنده نشده و نیم‌خام استفاده کنید.

اگر به دنبال مواد خوشمزه‌تر هستید و خود نیز شخصی خوش ذائقه‌اید، می‌توانید از سس معمولی یا سس‌های دیگر استفاده کرده و همراه کباب، سالاد تازه، سبزیجات و میوه تازه مصرف کنید یا حتی می‌توانید به عنوان دسر همراه غذا یک بشقاب موز کباب‌شده بخورید. باید از داغ کردن بسیار زیاد چربی اجتناب کرد زیرا گرمای زیاد چربی‌های غیر اشباع (مفید) و همچنین ویتامین‌های A، C و E را از بین می‌برد. در این صورت است که احتمال بروز سرطان در روده بزرگ افزایش پیدا می‌کند. سرخ کردن زیاد غذا می‌تواند مواد مضر زیادی ایجاد کند که ضرر آنها برای بدن انسان همانند مواد سمی موجود در زرده تخم مرغ فاسد شده و گندیده است.

سرطان و آلودگی هوا

افزایش فلزات سنگین (سمی) در سرتاسر جهان باعث آلودگی هوا می‌شود. مثلاً افزایش سرب و کادمیوم می‌تواند میزان ابتلا را به سرطان در انسان افزایش دهد. گیاهان نقش بسیار عمده‌ای در پاکسازی فلزات سنگین از محیط زیست و هوا دارند

توصیه‌های کاربردی

- وقتی شما در محیط باز روی حرارت (آتش افروخته) چیزی را کباب می‌کنید، فقط از زغال فشرده (بریکت) استفاده کنید.
- هیچ گاه گوشت را روی شعله آتش یا دود آتش کباب نکنید بلکه آن را روی آتش که چوب روشن و سوخته شده باشد، کباب کنید. یعنی این آتش باید حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه خوب روشن و سوخته شود تا آماده برای کباب کردن گوشت شود.
- بهبتر است که گوشت کبابی را روی تورهای مخصوص آلومینیومی یا فویل‌های آلومینیومی قرار دهید تا مانع از ریزش روغن روی آتش شود. از خوردن مواد سوخته شده روی سطح گوشت که ممکن است گهگاه هم خوشمزه باشد، جدا پرهیز کنید. از کباب کردن سوسیس، گوشت‌های کنسرو شده، همبرگر و ژامبون (گوشت دودی) خودداری کنید زیرا نیتروزامین از طریق گرمای زیاد درست شده و این ماده سرطان‌زا است.
- بهبتر است که از گوشت‌های کم چربی‌دارتر مثل استیک، گوشت کردن قطعه قطعه شده استیک یا کنلث مرغ و گوشت گوساله استفاده شود.
- همچنین مواد گیاهی به‌عنوان مثال پاپریکا، سیب‌زمینی و ذرت یا گوشت‌های مثل تون ماهی، ماهی قزل‌آلا و ماهی آزاد مصرف شود.

درمان‌های خانگی

دکتر آبرای پیوره

Pyorrhoea



پیوره (Pyorrhoea) عفونت لته است که به عنوان بیماری التهاب لته (Periodontitis) شناخته شده است. مهم‌ترین علامت پیوره ورم لته‌هاست که باعث می‌شود لته‌ها به راحتی دچار خونریزی شوند. به ویژه موقع مسواک زدن یا کشیدن نخ دندان. در صورت ابتلا به این بیماری غشای لته‌هایی که ریشه دندان را احاطه کرده‌اند دچار عفونت شده و منجر به لق شدن دندان می‌گردد. همچنین این امر باعث ایجاد عفونت و عقب رفتن لته‌ها و در نهایت جدا شدن دندان از ریشه می‌شود.

علل این بیماری عادت‌های غذایی نامناسب، مسواک زدن نادرست دندان‌ها، نادیده گرفتن بهداشت دهان و ... می‌باشد. از آنجایی که این بیماری مربوط به دهان است می‌تواند به راحتی از طریق نشانه‌های مختلف شناسایی شود. قرمزی لته‌ها، بوی بد دهان، عفونت و خونریزی لته‌ها و افتادن دندان‌ها برخی از این نشانه‌ها هستند. با این وجود، این بیماری بدون درد است و از این رو نباید نادیده گرفته شود. دکتر آبرای پیوره برخی از درمان‌های مؤثر پیوره اشاره می‌کند:

انار، فلفل و نمک

نمک هنگامی که با فلفل و انار مخلوط شود خمیری به دست می‌آید که به عنوان درمانی برای پوسیدگی دندان به کار می‌رود. دو قاشق چای خوری انار له شده را با یک قاشق چای خوری نمک و یک دوم قاشق چای خوری فلفل را به خوبی مخلوط کنید. حدود ۵ دقیقه این مخلوط را روی لته‌های خود قرار دهید و سپس با آب ولرم بشویید.

آب اسفناج و هویج

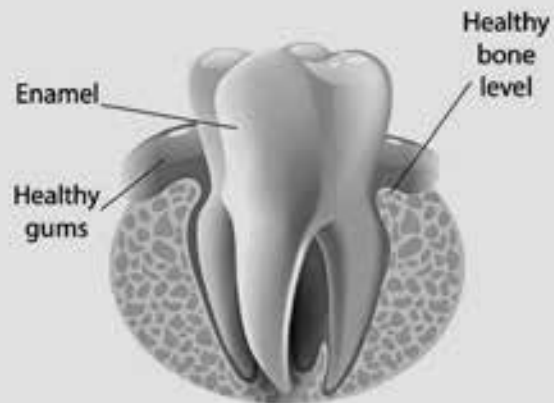
اسفناج و هویج خواص سلامت بسیاری دارند. آب اسفناج و هویج را می‌توان به عنوان درمانی مؤثر برای پیوره مورد استفاده قرار داد. برگ اسفناج و هویج را له کنید تا به صورت خمیر درآیند. سپس این مخلوط را از صافی عبور داده و آب آن را جدا کنید. برای تأثیر قوی روزانه ۲ الی ۳ بار این نوشیدنی را مصرف کنید.

موز و کلم سفید

توصیه می‌شود روزانه یک ظرف موز و کلم سفید را مصرف کنید تا پیوره درمان شود. به طور کلی این دو خوراکی اثر فوری دارند.

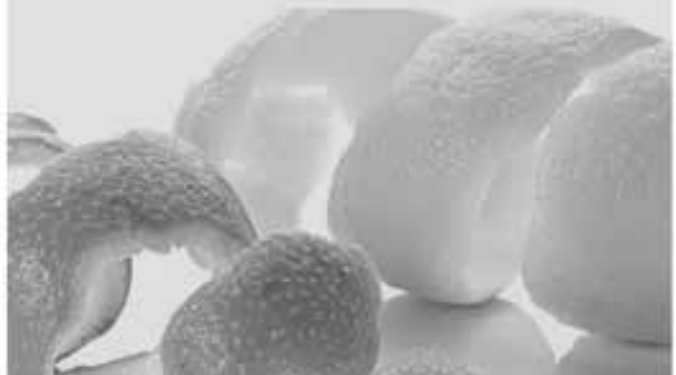
مسواک زدن صحیح دندان‌ها

روزی دو بار مسواک کردن دندان‌ها باعث سلامت دهان و دندان‌ها می‌شود. شیوه مسواک زدن نیز نباید متجز به خونریزی لته‌ها شود. بهتر است هر چهار ماه یک بار به دندان پزشک مراجعه کنید.



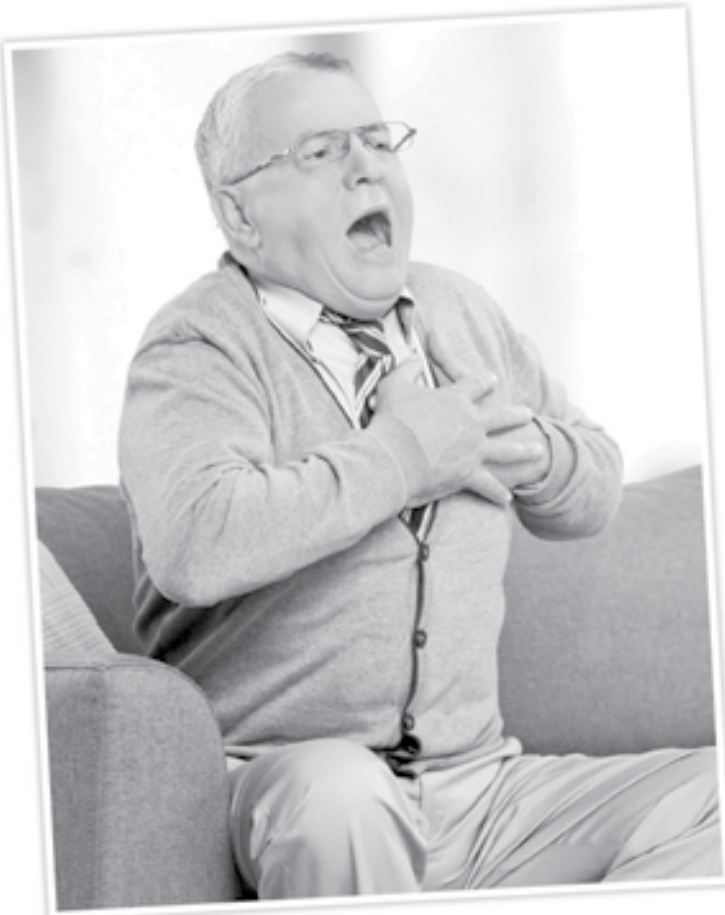
پوست پرتقال و لیموترش

مرکبات از جمله پرتقال و لیموترش منبع خوبی برای درمان این بیماری هستند. فرد مبتلا به این بیماری باید پوست پرتقال یا لیموترش را به مدت ۵ دقیقه روی لته‌های خود بمالد. با مالیدن پوست مرکبات روی لته‌ها اسید سیتریک و برخی از اسانس‌ها از آنها آزاد می‌شوند که لته‌ها را تغذیه می‌کنند و از پوسیدگی دندان می‌کاهند. این کار را حداقل دو بار در روز انجام دهید.



دکتر آز برای دوری از حمله قلبی به شما می گوید؛ بهترین غذاها برای کاهش کلسترول

آیا می دانستید با خوردن بعضی غذاها می توانید کلسترول خونتان را کاهش دهید؟
سیب‌زمینی تنوری با روغن زیتون را می‌پسندید؟ یا یک مشت گردو چطورید؟ یا قزل‌آلای کباب شده؟
اگر دستی به سر و گوش رژیم غذایی‌تان بکشید، البته در کنار تحرک و عادات خوب دیگر، می‌توانید کلسترول خون‌تان را کاهش دهید و قلبی سالم‌تر داشته باشید.



۲- ماهی:

خوردن ماهی‌های چرب به سلامت قلب کمک می‌کند زیرا ماهی‌های چرب مقدار زیادی امگا ۳ دارند که فشار خون و خطر لخته شدن آن را کم می‌کند. انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می‌کند حداقل هفته‌ای ۲ وعده ماهی بخورید. ماهی‌هایی

که بیشترین میزان امگا ۳ را دارند شامل ماهی خال‌مخالی، شاه‌ماهی، قزل‌آلای، ساردین و سالمون هستند. فقط یادتان باشد برای استفاده از فواید ضد کلسترول ماهی نباید آن را سرخ کنید. بهتر است ماهی را تنوری یا بخارپز مصرف کنید.

۱- غذاهای پرفیبر:

سبوس و بلغور جوی دو سر دارای فیبر حلال است که به کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. فیبر محلول، در خوراکی‌های دیگری از جمله جو، لوبیا قرمز، سیب، گلابی و آلو هم یافت می‌شود.

۳- آجیل:

گردو، بادام و مغزهای دیگر می‌توانند کلسترول خون را کاهش دهند. خوردن روزانه یک مشت آجیل شامل بادام، فندق، بادام زمینی، گردو و پسته به سلامت قلب کمک می‌کند اما از آجیل‌های شور نباید برای این منظور استفاده کرد.

۴- روغن زیتون:

روغن زیتون حاوی ترکیب قدرتمندی از آنتی‌اکسیدان‌هاست که می‌تواند کلسترول بد خون را کاهش دهد. خوردن روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون فواید بسیاری برای سلامت قلب و عروق دارد. برای افزودن روغن زیتون به رژیم غذایی‌تان به جای سس سالاد از روغن زیتون و سرکه یا آب لیموترش تازه استفاده کنید. خاصیت آنتی‌اکسیدانی روغن زیتون فرابکر و بکر از انواع فرآوری شده بیشتر است.

۵- تغییرات دیگر:

اگر می‌خواهید از کاهش کلسترول خون‌تان مطمئن باشید، بهتر است مقدار کل چربی مصرفی روزانه‌تان به خصوص چربی‌های اشباع و ترانس را که در گوشت قرمز، لبنیات پرچرب، کیک، شیرینی و بیسکویت‌های بسته‌بندی شده موجودند به حداقل برسانید.



کدام مردان برای ازدواج مناسب نیستند؟

به دنبال رابطه موقت است

3 این مرد بیشتر از آنکه به دنبال ازدواج باشد، تنها به دنبال برقراری رابطه‌ای موقتی و از روی خوشی است. به قول خودمان نمی‌توان به هر چشمک و لبخند زنی دل بست. اگر با مردی که قصد ازدواج با وی را دارید احساس می‌کنید که هیچ‌گاه در طی مدت آشنایی تغییری در روند نزدیک کردن خود به شما ایجاد نکرد کاملاً هوشیار باشید چون احتمالاً خواسته وی تنها یک خواسته زودگذر و موقتی است و چون برنامه‌ای همچون برنامه بلندمدت شما برای زندگی مشترک ندارد، نمی‌توان روی وی حساب باز کرد.

پنهان کاری می‌کند

4 این مرد طی مدت آشنایی خود همواره یک جنبه از ابعاد وجودی خود را به شما نشان داده است. این حالت بیشتر برای شما زمانی آشکار می‌شود که متوجه می‌شوید وی را خوب نشناخته‌اید چون حتی اگر هم با وی لحظات زیادی را در مکان‌های مختلف سپری کرده‌اید، اما به واسطه آنچه که شاید پنهان کاری‌های شخصیتی‌اش باشد نمی‌توانید واکنش‌های او را حدس بزنید و این نشانه چندان خوبی نیست.

دروغش به هم ریخته است

5 از مردی که علائم متناقضی از خود نشان می‌دهد بپرهیزید. ارسال سیگنال‌های گوناگون متناقض نشان‌دهنده درون آشفته و یا پنهان کاری‌های وی است. هرگاه متوجه شدید که در شرایط مشابه، واکنش‌های متفاوت و بعضاً متناقضی از سوی مرد مورد نظرتان روی می‌دهد، آگاه باشید که این مرد با درونی به هم ریخته و آکنده از تضادهای شخصیتی به سوی شما آمده است.



1 این مرد کارهایی انجام می‌دهد که با هر عقلی می‌توان دریافت که به زودی چاره‌ای جز جدایی نمی‌بیند. به عنوان مثال اگر با مردی آشنا شده‌اید و بارها با وی قرار ملاقات می‌گذارید و همیشه دقیق و شاید ساعتی به انتظار وی می‌نشینید تا بیاید، مطمئن باشید که در زندگی مشترک با وی، خیلی بیشتر از اینها باید انتظار انجام هر کاری را از سوی وی بکشید. در واقع در آن موقع است که همیشه خود را یک چشم به راه می‌بیند.

به کارهای ظاهری دل می‌بندد

2 به مردی که سعی می‌کند با انجام کارهای ظاهری از جمله بستن کردن به عکس‌های مختلف از خود زیبایی و ظاهر و باطن خود را به شما بقولاند نمی‌توان چندان اطمینان کرد. صرفاً بستن کردن به چند عکس که در آن گوشه‌های تاریکی از زوایای زندگی این مرد، چه زندگی فردی و چه اجتماعی وی تا حدودی روشن شده هرگز معیارهای خوبی برای قضاوت کردن نیست. همیشه این گونه افراد سعی می‌کنند لایه‌های ناخوشایند خود را در زیر پنهان کاری‌ها مدفون سازند.

راه‌حلهایی برای همسران معترض!

چه کنیم همسرمان در خانه تن به کار دهد؟

• دکتر نالت برمن، زوج‌درمانگر

بیشتر اوقات خانم‌ها معترض‌اند همسرشان در امور منزل و فرزندان هیچ کمکی به آنها نمی‌کنند. به خصوص اگر آنها خارج از منزل شاغل باشند. آنها معتقدند دارای ۲ شغل تمام وقت هستند. یک شغل اداری‌شان و دیگری وظایفشان در منزل. در واقع به نظر می‌رسد هر دو تصور می‌کنند که به خاطر انجام وظایفشان به هیچ عنوان مورد ستایش و قدرانی قرار نمی‌گیرند و مورد ظلم واقع شده‌اند اما چه باید کرد؟ اگر شما جزو این دسته از افراد هستید، پیشنهاد می‌کنیم به توصیه‌های زیر توجه کنید:

کارهایی سخت برای آقایان

همواره از شوهرتان به خاطر تمام تلاش‌هایش قدرانی کنید. از او بپرسید «دوست دارم که بدانم احساس تو در مورد انجام قسمتی از کارهای خانه چیست؟» این نشان می‌دهد شما زندگی‌تان و رضایت شوهرتان را در درجه اول اولویت قرار داده‌اید و نظر او برای شما بسیار مهم است. لیستی تهیه کنید در آن کارهایی را که انجامشان برای شما سخت و دشوار است را مشخص کنید و از او بخواهید برایتان انجام دهد. در مقابل کارهایی که برای او سخت و برای شما امکان‌پذیر است را برعهده بگیرید.

جنگ قدرت

شاید قبل از ازدواج شما و همسرتان در مورد تقسیم امور منزل به توافق‌هایی رسیده باشید اما اکنون شوهرتان هیچ‌گونه وظیفه‌ای را بر عهده نمی‌گیرد. این به دلیل جنگ قدرتی بین شما و شوهرتان است که شما قصد بردن در آن را دارید و همسرتان نیز با شما مقابله به مثل می‌کند. پس قبل از هر اقدامی به خودتان و همسرتان فرصتی برای استراحت، تمدد اعصاب و فراموش کردن همه این تعارضات بدهید.

کارهای لذت‌بخش را معین کنید

لیستی تهیه کنید و در آن زمان‌هایی را که هم شما و هم شوهرتان بیکار هستید، مشخص کنید. در این لیست معین کنید چه کارهایی است که هر دو از انجامشان لذت می‌برید.



آیتا اعتماد

کوچولوکی دوست داشتنی خانواده اعتماد

با گرزوکی بهترین روزهای زندگی برای تو

از طرف خانواده اعتماد

9 غذایی که هوش را از بین می‌برد

در رژیم غذایی ما برخی از مواد غذایی یافت می‌شوند که ما با خوردن آنها به کند ذهنی و نابودی هوش بیشتر کمک می‌کنیم. گزارش فارسی، در زندگی انواع مختلفی از مواد غذایی وجود دارند که به نابودی هوش منجر می‌شود. در این مقاله به شرح مواردی از آن می‌پردازیم. همه ما با آن دسته از مواد غذایی که باعث حملات قلبی، چاقی، سرطان و دیگر موارد ذکر نشده‌ای که تند و زنده هستند آشنا هستیم. اما در واقع خوراکی‌هایی وجود دارند که خوردن آنها باعث نابودی هوش می‌شود. این دسته از مواد غذایی شامل الکل، مواد غذایی کیمز، قندهای مصنوعی است که باعث بیماری‌های فوق‌الذکر می‌شود. بنابراین، اساساً آنچه برای باقی ماندن در بدن بد است که بخوبی در مغز ذخیره نشود. گیج کننده است که در زندگی ما هیچ راه فراری از این مواد غذایی وجود ندارد که در این لیست ذکر شده است. اما به یاد داشته باشید که برای زندگی کردن به صورت سالم در حد اعتدال کلیدی وجود دارد. اگر ما تعادل بین سالم و ناسالم بودن مواد غذایی را مدیریت کنیم، قطعاً به ما اجازه داده می‌شود تا از خوش گذرانی‌های گاه به گاه، بیش از حد لذت ببریم.

۳. محصولات غذایی غنی از قند

قندهای ذخیره شده که مسبب مشکلات عصبی است. مصرف بیش از حد قند منجر به کاهش تولید یک ماده شیمیایی در مغز می‌شود که به عنوان فاکتور نوروتروفیک مشتق شده از مغز شناخته شده است. نبود این ماده باعث اختلال در یادگیری و همچنین به خاطر سپردن می‌شود. طبیعتاً اعتیادآور شکر عواقب بلند مدتی بهمراه دارد به طوری که بر توانایی یادگیری تأثیر می‌گذارد و مهارت‌های شناختی را تضعیف می‌کند.



۵. وعده‌های غذایی منجمد شده

اکثر افراد در زندگی خود به دلیل زمان کمی که دارند مجبور می‌شوند که غذاهای خود را فریز کنند. مصرف مواد غذایی یخ زده، به طور منظم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد و همچنین به زوال عقل که تخریب سلول‌های مغزی در طول زمان است، منتهی شود.



۹. شیرین کننده‌های مصنوعی

بسیاری از ما نسبت به این موضوع که شیرین کننده‌های مصنوعی در زندگی ما فلک‌آسب هستند دارای تصور غلط هستیم. استفاده از شیرین کننده‌های مصنوعی در نهایت به آسیب‌های مغزی منتهی می‌شود.



۱. الکل

قطعاً برای شهرت الکل به عنوان قاتل مغزی خود متعجب نمی‌شویم. ما معمولاً از پیامدهای مخرب و ویرانگر الکل بر کبد خود آگاهی داریم اما این در حالی است که الکل همچنین می‌تواند صدمات جدی به سلول‌های مغزی نیز وارد کند. عوارض جانبی شناخته شده از الکل شامل لغزش‌های حافظه و عدم تمرکز است. سوء مصرف طولانی مدت الکل نیز باعث اختلال در قوای شناختی می‌شود.

۲. تنقلات

برگرا، سرخ‌کردنی‌ها و چیزهایی شبیه آن ما را دچار وسوسه می‌کند اما خوردن این مواد غذایی باعث ابتلا به شدن چربی‌ها می‌شود که این امر اعتیاد را بوجود می‌آورد. مصرف نامحدود تنقلات مانع تولید «دوپامین» می‌شود که ماده شیمیایی «شادی» در بدن ما است و علائمی را به وجود می‌آورد که با نوسان اخلاقی و افسردگی ارتباط دارد.



۴. مواد غذایی سرخ شده

مواد غذایی سرخ شده، به سبک پخت جنوبی در جنوب شرقی آمریکا به عنوان «کمریند سکنه مغزی» شناخته شده است. سطوح بالای چربی و کلسترول موجود در مواد غذایی سرخ شده بر دیواره‌های شریان‌ها تأمین خون به مغز رسوب می‌کند؛ عدم خون‌رسانی کافی در نهایت باعث سکنه مغزی می‌شود. بنابراین، هنگامی که در رژیم غذایی به طور منظم شامل مواد غذایی سرخ شده باشید، شما بیشتر با دردسر و مشکلات مواجه می‌شوید.

۶. محصولات غذایی شور

مواد غذایی شور درست مانند مواد قندی، می‌تواند اعتیاد آور باشد و با عواقب خطرناک همراه باشد. سدیم در تغییرات فشار خون شناخته شده است اما نکته اینجاست که آیا می‌تواند که این ماده می‌تواند همچنین توانایی‌های تفکر ما را مختل سازد؟ نه برای هر چیزی پزشکان به ما توصیه نمی‌کنند که مصرف نمک را کم کنیم. نمک به عنوان یک ماده نگهدارنده در ترشی‌ها استفاده می‌شود. پس از زیاده‌روی در خوردن آن خودداری کنید.



۸. نیکوتین

نیکوتین زمانی که به میزان بالا مصرف می‌شود به دلیل کاهش عرضه خون و اکسیژن به مغز به عنوان عامل سرطان شناخته می‌شود. علاوه بر این، سخت شدن مویرگ‌ها و تأثیر بر عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی و انتقال مواد شیمیایی در بدن از دیگر عوارض آن به شمار می‌آید.



۷. پروتئین‌های فرآوری شده

پروتئین‌ها و چربی‌ها چیزهایی که ما از دوران مدرسه آنها را می‌شناسیم. زمانی که پروتئین‌ها فرآوری می‌شوند و تبدیل به سوسیس، پیرونی و کالباس، می‌شوند پروتئین‌ها خطرناک می‌شوند. مواد نگهدارنده، مانند نیترات سدیم، زمانی که در فرآوری گوشت با پروتئین‌ها ترکیب می‌شود بسیار سرطان زا می‌شوند.



۸ ماده غذایی نشاط آور

امان از زمانی که انرژی کم می آوریم و دل و دماغی برای ادامه زندگی نمی ماند. برای همه ما پیش می آید که در مقاطعی از زندگی دچار این احساس شویم. احساس ضعف می کنیم بی انگیزه هستیم. انرژی انجام کاری را نداریم. بنابراین اولین چیزی که به فکرمان می رسد این است که افسرده شده ایم. این وسط خیلی ها زود دست به کار می شوند و وارد اولین دارو خانه می شوند. چند قرص اعصاب و آرام بخش و ضد استرس می خردند به امید اینکه خود را از دنیا و غم هایش دور کنند. برخی دیگر نیز تا می توانند می خوابند به گمان اینکه خسته هستند و باید استراحت کنند. بعضی دیگر نیز خود را به قهوه خوردن می بندند تا شاید خواب و گرختی از سرشان بیرون و بتوانند به کار ششان ادامه دهند. اما هیچ یک از این راه حل ها چاره ساز نیست. مشکل شما این است که انرژی کم آورده اید و کمی ضعیف شده اید. در نتیجه نیاز دارید تغییر کوچکی در برنامه غذایی تان بدهید و کمی مواد غذایی حال خوب کن میل کنید. با ما باشید تا با این مواد غذایی انرژی بخش بیشتر آشنا شوید.

عسل بخورد جان بگیرد

عسل حاوی آنزیم هایی است که از غدد بزاقی زنبورها حاصل می شود. این ماده غذایی خاصیت آنتی باکتریال بالایی دارد و شمارا از شر خستگی ناشی از ناخوشی های روزمره خلاص می کند. یادتان باشد که عسل سرشار از ویتامین های گروه B مانند B2، B6 و B9 است که برای سر حال شدن و تقسیم سلولی فوق العاده اند. از طرف دیگر عسل باعث احیای سلول های بدن می شود به این ترتیب نیز نقش مؤثری در رفع خستگی دارد. توصیه می کنیم از هر نوع عسل طبیعی استفاده کنید. زله رویال یا شاه انگبین توصیه برتری است.



فلفل دلمه ای قرمز منبع خوب ویتامین ها

وقت آن رسیده که چند عدد فلفل دلمه ای بخرید و به منزل بیاورید. این فلفل گرد و قلمبه قرمز رنگ جزو منابع خوب ویتامین C محسوب می شود. هر ۱۰۰ گرم فلفل دلمه ای حدود ۱۶۲ میلی گرم ویتامین C به بدن می رساند. این سبزی بر خاصیت انرژی زا است و باعث می شود در طول روز با نشاط باشید. توصیه می کنیم فلفل دلمه ای را با دقت شسته و خرد کنید و به صورت خام در سالاد یا کنار غذا میل کنید. اگر در هضم پوست آن دچار مشکل هستید آن را به مدت چند دقیقه داخل فر قرار دهید تا نرم شود. سپس می توانید پوست آن را به راحتی بکنید. توصیه می کنیم روی میز کارتان همیشه فلفل دلمه ای داشته باشید و از آن به عنوان میان وعده استفاده کنید. خواهید دید خیلی زود حالتان خوب خواهد شد.



میوه گواوا: میوه گرمسیری و حال خوب کن

این میوه مخصوص مناطق گرمسیری است. در ایران به ویژه در سیستان و بلوچستان وجود دارد و به آن سیب و زیتون محلی نیز گفته می شود. هر ۱۰۰ گرم این میوه انرژی ۶۵ میلی گرم ویتامین C دارد و برای سالاد میوه فوق العاده است. یادتان باشد که به طور کلی تهیه سالاد میوه به خودی خود حال خوب کن است و مصرف آن نیز حالتان را بهتر و بهتر می کند. پس دست به کار شوید و یک سالاد میوه خوب برای خودتان آماده کنید.



جعفری، حال خوب، پوست خوب

جعفری یکی از در دسترس ترین سبزی های موجود است. هر زمانی که توانستید، از این سبزی معطر خوشمزه میل کنید. جعفری منبع خوب ویتامین C محسوب می شود. هر ۱۰۰ گرم از این سبزی ۱۹۰ میلی گرم ویتامین C به بدن می رساند. بهترین روش افزایش جعفری مصرفی صرفاً سالاد تبوله یا همان سالاد جعفری است. توصیه می کنیم کمی بلغور، لیموترش و گوجه فرنگی خرد شده نیز به سالاد لبنانی نان اضافه کنید تا حالتان بهتر و بهتر شود. یادتان باشد که مصرف جعفری خام ویتامین بیشتری را به بدن می رساند. حال آنکه جعفری پخته شده در آش، سوپ یا خورش ۵۰ درصد ویتامین های خود را از دست می دهد.



انگور سیاه، کوچک اما مؤثر

اگر در مناطقی زندگی می کنید که به انگور فرنگی دسترسی دارید حتماً از آن میل کنید. انگور سیاه یک میوه فوق العاده برای کسب انرژی و نشاط محسوب می شود. هر ۱۰۰ گرم از این حبه های سیاه رنگ و ابدار حاوی حدود ۲۰۰ میلی گرم ویتامین C هستند. یادتان باشد که انگور سیاه همچنین منبع آنتی اکسیدان ها است که از پیری زود هنگام سلول ها جلوگیری کرده و به احیای سلولی کمک زیادی می کند. در نتیجه بفرمایید انگور سیاه!



کیوی؛ بیشترین انرژی در یک میوه

تمام اعضای خانواده مرکبات خستگی را در هم می بچیند و انرژی می دهند. علاوه بر لیموترش که یک ماده غذایی فوق العاده برای کسب انرژی و بانشاطی است. کیوی نیز جزو منابع خوب ویتامین C است. هر ۱۰۰ گرم از این میوه ۹۳ میلی گرم ویتامین C دارد. اگر در طول روز به یکبار انرژی کم می آورید و احساس خستگی می کنید به سراغ کیوی بروید. یادتان باشد که اگر از کیوی اسموتی تهیه کنید ویتامین آن از بین نمی رود. بنابراین اگر طرفدار آب میوه و نوشیدنی هستید حتماً به اسموتی کیوی نیز فکر کنید.



شکلات سیاه: زنده باد کاکائو

کاکائوی موجود در شکلات سیاه سرشار از منیزیم است که در واکنش های فیزیولوژیکی بدن و روح و روانمان تأثیر دارد. علاوه بر این کاکائو حاوی پولىفنول است. این آنتی اکسیدان در مقابله با خستگی نقش مؤثری دارد. توصیه می کنیم که روزانه ۱۰ گرم شکلات سیاه میل کنید تا حالتان خوب شود.



لیموترش: ترش شیرین کار

لیموترش یک ماده غذایی فوق العاده برای کسب انرژی و بانشاطی است. البته حالت اسیدی و ترش آن برای همه دلپذیر نیست. اگر شما هم این مشکل را دارید آن را با پرتقال و گریپ فروت مخلوط کنید. حتی می توانید به ترکیب آب لیموترش و عسل نیز اعتماد کنید. این شربت طبیعی فقط برای روزهای سرماخوردگی نیست. لیموترش همچنین باعث کاهش شاخص گلیسمی غذایان می شود. توصیه می کنیم غذاها پتان را با لیموترش میل کنید.



حرف آخر:

حرف آخر اینکه داشتن حال خوب به خیلی چیزهای دیگر نیز مربوط می شود. داشتن سلامتی، دوستان خوب، بول و خیلی چیزهای دیگر. اما یادتان باشد برای اینکه حالتان خوب باشد علاوه بر تغذیه سالم نیاز به ورزش نیز دارید. توصیه می کنیم هر روز ورزش کنید. پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، دوی نرم و غیره سلامتی تان را تقویت کرده و کمک زیادی به بهبود روحیه تان می کند.

✓ غرغره

در واقع، غرغره به صورت روزانه توصیه می‌شود زیرا می‌تواند به تار و مار کردن باکتری‌های مضر کمک کند. اگر به غرغره کردن صبح و شب عادت ندارید، هنگامی که احساس درد گلو می‌کنید، حتماً این کار را انجام دهید. یک قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیوان آب گرم بریزید و از این مخلوط برای غرغره استفاده کنید.

✓ بخور کردن

یک روش ساده، بخار است که بسیار کارآمد و هزینه آن عملاً صفر است. گرمای آب داغ نه تنها آرام‌بخش است، بلکه به عنوان یک ضد احتقان نیز مؤثر است، و سرفه و سرماخوردگی را تسکین می‌بخشد. استفاده از یک حوله تمیز برای پوشش سر در طول بخور کردن لازم است. شما می‌توانید به مدت ۱۰ دقیقه بخور کنید و دو یا سه بار در روز این روند را تکرار کنید. بخار مخاط را شل خواهد کرد، راه‌های هوایی را باز خواهد کرد و در عین حال با ویروس‌ها و باکتری مبارزه می‌کند.

✓ سر را موقع خواب بالاتر قرار دهید

برخی بیماران با حملات سرفه‌های خشک در شب دست و پنجه نرم می‌کنند، که آنها را ساعت‌ها بیدار نگه می‌دارد. یکی از علل سرفه هنگام خوابیدن ورود مخاط از بینی به گلو است. هنگام خواب سر خود را بالاتر بگذارید تا سرفه کاهش یابد و باعث شود تا خواب بهتری داشته باشید.

✓ پونه کوهی

پونه کوهی به دلیل داشتن خواص ضدقارچ و ضد باکتریایی خود، می‌تواند کمک بزرگی برای درمان سرفه باشد. این گیاه به عنوان خلط‌آور عمل می‌کند و می‌تواند شما را از شر مخاط موجود در راه تنفسی خلاص کند. پونه کوهی سرشار از فولات، فیبر، متیزیم، ویتامین‌های A، K، E، C است که می‌تواند به سادگی به صورت خام غذاهای مختلف اضافه شود و علاوه بر این می‌توانید از دمنوش آن نیز استفاده کنید.



داروهای خانگی برای سرفه‌های شما

هیچ چیز ناراحت‌کننده‌تر از سرفه‌های خشک مستمر نیست. این مسئله سخت است و می‌تواند هم موجب ناراحتی شما و هم خانواده‌تان شود، به خصوص در شب. خوشبختانه سرفه خشک بدون درمان نیست. اگر شما به دنبال رویکردی طبیعی برای گلو درد خود هستید، درمان‌های خانگی زیر را دنبال کنید.

✓ مایعات گرم

هنگام سرفه کردن، نوشیدن مایعات گرم ضروری است. گرمای مناطق ملتهب را آرام می‌کند و موجب می‌شود موقتاً زسر سرفه‌های خشک راحت شوید. بدین منظور چای‌های گیاهی، بهترین نوشیدنی‌ها هستند، زیرا آنها از موادی تشکیل شده‌اند که این درد و ناراحتی را تسکین می‌بخشد. بابونه، زنجفیل و چای اکیناسه سه موردی هستند که توصیه می‌شود در هنگام سرفه استفاده شود. با این حال، اگر زیاد مایل به خوردن نوشیدنی‌ها نیستید، سوپ بهترین گزینه است. سوپ تسکین‌دهنده و مغذی است و در عین حال با مناطق ملتهب که باعث سرفه خشک می‌شود مقابله می‌کند.



ایستگاه سلامتی با دکتر آژ



Dr.Oz

⚠ از بطری پلاستیکی و آب معدنی برای نگهداری مایعات در یخچال استفاده نکنید. اینکار باعث آزادسازی سم دیوکسین «سمی قوی و مضر برای بدن» از پلاستیک شده و سرطانزاست. 😊 😊



✔ مصرف زیاد چغاله بادام در بیشتر افراد باعث دل درد می شود زیرا هضم سنگینی دارد اگر غیر بهداشتی باشد و یا آب غیر بهداشتی شسته شود باعث افزایش بیماری های گوارشی می شود. ❁❁

⚠ مصرف روزانه ۳ تا ۵ فنجان قهوه برای مردان، موجب حفظ قوای جنسی می شود مردانی که روزانه مقدار بیشتری کافئین به بدنشان می رسد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به اختلال نعوظ هستند. 😊 ☀



● توت فرنگی دارای آنتوسیانین است که این ماده خطر حمله قلبی را تا ۳۲ درصد در زنان جوان و میانسال کاهش می دهد! 😊 😊

✔ بتادین برای تمیز کردن ناحیه اطراف زخم استفاده میشود نه برای تمیز کردن خود زخم! بتادین خاصیت خوردگی دارد و ترمیم زخم شما را طولانی تر می کند! 😊 ☀



✔ مصرف ادویه ها را فراموش نکنید. هر ادویه دنیایی از خواص است. ادویه ها و سبزیجات بالا به زندگی سالم کمک می کنند. ⚠

✔ زردچوبه

این ادویه آسیایی نه تنها در ادویه کاری و غذاهای دیگر خوشمزه است، بلکه تسکین دهنده حملات سرفه خشک نیز می باشد. معروف ترین درمان با زردچوبه، شامل ترکیب شیر گرم و زردچوبه می باشد. از نصف قاشق چای خوری پودر زردچوبه استفاده کنید و آن را به شیر گرم اضافه کنید اجازه دهید تا به طور کامل حل شود. این نوشیدنی سریع به خاطر داشتن زردچوبه دارای خواص ضد باکتری و به خاطر وجود شیر دارای خواص ضد التهابی می باشد.



راه دیگر برای استفاده از زردچوبه برای سرفه، قرقره کردن با آن است. نصف قاشق چای خوری زردچوبه را در آب داغ بریزید و قرقره کنید. می توانید دو تا سه بار در روز این کار را تکرار کنید. زردچوبه با عسل نیز ترکیب خوبی است. هم عسل و هم زردچوبه دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی هستند. هنگامی که ترکیب شوند، تبدیل به درمانی مؤثر خواهند شد. یک قاشق چای خوری عسل را به یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه اضافه کنید و مصرف کنید.

✔ عسل

یکی از گزینه های بسیار عالی برای آرام کردن گلوی تحریک شده، عسل است. عسل را می توان به چسب اضافه کرد (البته چای ولرم، زیرا در دمای زیاد خاصیت عسل از بین می رود)، و یا می توان آن را همراه با آب انگور، مخلوط با شیر ولرم یا اضافه کردن به چای لیمو استفاده کرد.



✔ زنجبیل

خواص آنتی هیستامینی، آنتی اکسیدانی و ضد التهابی زنجبیل آن را به یکی از درمان های مؤثر در سرفه تبدیل کرده است. ساده ترین راه استفاده آن برای تسکین سرفه جویدن تکه ای از زنجبیل است. چای زنجبیل نیز بسیار مفید است. چای زنجبیل دارای آثار شوکگفتی نه تنها برای آرام کردن تحریک التهاب بلکه برای پیشگیری از سرفه می باشد. برای درست کردن چای زنجبیل می توانید آن را به قطعات کوچک برش دهید و آنها را بجوشانید. در صورت تمایل آن را با عسل شیرین کنید و در طول روز مصرف کنید.

✔ سیر

سیر به دلیل خواص ضد میکروبی خود، به عنوان یک خلط آور طبیعی عمل می کند. مصرف منظم سیر می تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند و مدت زمان و نشانه های این بیماری را کاهش دهد.



دکتر آز، پزشک محبوب
راهنمایی می کند



دیابتی ها حتماً بخوانند
و دیگر نگران نباشند

دارچین؛

قهرمان مبارزه با دیابت

عنوان ادویه‌ای محبوب در شیرینی‌پزی و آشپزی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دارچین فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند که از آن جمله می‌توان به توانایی کاهش قند خون و کمک به مدیریت دیابت اشاره کرد.

درمان دیابت اغلب شامل مصرف داروها و تزریق انسولین می‌شود. اما بسیاری از مردم مصرف مواد غذایی که به کاهش قند خون کمک می‌کنند را نیز مدنظر قرار می‌دهند. یک نمونه دارچین است که به

دیابت بیماری است که به واسطه قند خون بالا توصیف می‌شود. اگر به درستی کنترل نشود، این بیماری می‌تواند به عوارضی مانند بیماری قلبی، بیماری کلیوی و آسیب عصبی منجر شود.

از ویتامین‌ها یا مواد معدنی فراوان بهره نمی‌برد، حاوی مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها است که فواید سلامت این ماده غذایی را موجب می‌شوند. در حقیقت، گروهی از دانشمندان محتوای آنتی‌اکسیدانی ۲۶ گیاه دارویی و ادویه مختلف را مورد مقایسه قرار داده و دریافتند که دارچین پس از سیر در جایگاه دوم از نظر بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها قرار دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها از این نظر مهم هستند که به بدن در کاهش استرس اکسیداتیو، نوعی آسیب به سلول‌ها، که رادیکال‌های آزاد موجب آن می‌شوند، کمک می‌کنند. استرس اکسیداتیو تقریباً در ابتلا به همه بیماری‌های مزمن از جمله دیابت نوع ۲ نقش دارد.

افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند، اگر لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نباشد یا سلول‌ها به درستی به انسولین واکنش نشان ندهند، با سطوح بالای قند خون مواجه می‌شوند. دارچین ممکن است از طریق تقلید آثار انسولین و افزایش انتقال گلوکز به سلول‌ها به کاهش قند خون کمک کرده و با دیابت مقابله کند. همچنین، دارچین از طریق افزایش حساسیت به انسولین، قند خون را کاهش می‌دهد زیرا انسولین را در انتقال گلوکز به سلول‌ها کارآمدتر می‌کند. نتایج یک مطالعه با حضور هفت شرکت‌کننده مرد افزایش فوری حساسیت به انسولین پس از مصرف دارچین را نشان داد و اثر آن برای ۱۲ ساعت دوام آورد. در مطالعه‌ای دیگر نیز هشت شرکت‌کننده مرد پس از دو هفته مصرف دارچین افزایش حساسیت به انسولین را نشان دادند.

دارچین ادویه‌ای معطر است که از گونه‌های مختلف از درختان دارچین (Cinnamomum) گرفته می‌شود. در شرایطی ممکن است دارچین را به غذا یا سریشال صبحانه خود اضافه کنید، این ادویه هزاران سال است که در طب سنتی و حفظ مواد غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای به دست آوردن دارچین، پوست درونی درختان دارچین باید کنده شوند. سپس، پوست‌های تهیه شده خشک می‌شوند که موجب لوله‌ای شکل شدن پوست و شکل‌گیری چوب‌های دارچین می‌شود، که می‌تواند با پردازش بیشتر از آنها بود. دارچین تهیه کرد.

انواع مختلفی از دارچین به فروش می‌رسد، اما به طور معمول در دو دسته مختلف طبقه‌بندی می‌شوند:

«سسیلان»: به نام «دارچین واقعی» نیز شناخته می‌شود و گران‌قیمت‌ترین نوع دارچین است.

«کاسیا»: نمونه‌ای ارزان‌تر است و در اکثر محصولات غذایی حاوی دارچین یافت می‌شود.

در حالی که در قالب دو نوع به فروش می‌رسد، اما تفاوت‌های مهمی بین این دو نوع دارچین وجود دارد که در ادامه این مقاله به آنها اشاره خواهد شد.

نگاهی سریع به ارزش تغذیه‌ای دارچین ممکن است به این باور منجر نشود که با یک ابر ماده غذایی مواجه هستید، اما در شرایطی که دارچین

پنج خاصیت نهفته در غذای تند!



۱ چندین مطالعه کنترل شده نشان داده‌اند که دارچین در کاهش قند خون ناشتا عملکردی عالی دارد. در شرایطی که نقش دارچین در این زمینه روشن است، اما مطالعات صورت گرفته درباره اثر آن بر هموگلوبین A1c نتایج متضادی را نشان داده‌اند.

برخی مطالعات کاهش چشمگیر در هموگلوبین A1c را نشان داده‌اند، در شرایطی که برخی دیگر هیچ اثری را گزارش نکرده‌اند.

۲ با توجه به اندازه و عده غذایی و میزان کربوهیدرات موجود در آن، سطوح قند خون می‌تواند به طور قابل توجهی پس از صرف غذا افزایش یابد. این نوسان قند خون می‌تواند سطوح استرس اکسیداتیو و التهاب را افزایش دهد و به سلول‌های بدن آسیب وارد کرده و فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن قرار دهد.

دارچین می‌تواند به کنترل این افزایش ناگهانی قند خون پس از وعده‌های غذایی کمک کند. به گفته برخی پژوهشگران، کند کردن روند تخلیه مواد غذایی از معده در این زمینه نقش دارد. همچنین، برخی مطالعات نشان داده‌اند توانایی دارچین در کاهش قند خون پس از وعده‌های غذایی از مسدود کردن آنزیم‌های گوارشی که کربوهیدرات‌ها را در روده کوچک تجزیه می‌کنند، ناشی می‌شود.

۳ مصرف دارچین ممکن است خطر عوارض شایع دیابت را کاهش دهد. افراد مبتلا به دیابت نسبت به افراد سالم دو برابر بیشتر با خطر ابتلا به بیماری قلبی مواجه هستند. دارچین با محدود کردن عوامل خطر آفرین بیماری قلبی مانند سطوح بالای کلسترول بد و یا فشار خون بالا ممکن است به کاهش این خطر کمک کند.

افزون بر این، نقش دیابت به طور فزاینده در ابتلا به بیماری آلزایمر و دیگر بیماری‌های زوال عقل مورد توجه قرار گرفته و بسیاری از افراد در حال حاضر بیماری آلزایمر را به عنوان «دیابت نوع ۳» از جاع می‌دهند.

مطالعات نشان داده‌اند که عصاره دارچین ممکن است توانایی دو پروتئین بتا آمیلوئید و تاو را در تشکیل پلاک‌ها و توده‌ها که به طور معمول با ابتلا به بیماری آلزایمر پیوند خورده‌اند، کاهش دهد. با این وجود، این پژوهش تنها به صورت آزمایشگاهی و حیوانی انجام شده و انجام مطالعات بیشتر روی انسان برای تایید این یافته‌ها نیاز است.



۳- کاهش وزن فلفل قرمز: مصرف زیاد فلفل می‌تواند منجر به کاهش چربی‌ها و در نتیجه کاهش وزن شود. تحقیقات می‌گوید، فلفل‌ها دارای ماده‌ای به نام کپسایسین هستند که دارای خاصیت گرمایی بوده و پس از هر وعده غذایی با تولید حرارت، بدن را وادار به سوزاندن کالری‌های بیشتری می‌کند.

۴- پیشگیری از سرطان: طی یک بررسی صورت گرفته، مشخص شد که کپسایسین موجود در فلفل‌های تند، قابلیت کشتن برخی از سلول‌های سرطانی را دارند.

علاوه بر آن، فلفل‌های تند، سرماخوردگی‌های معمولی را بهبود بخشیده و از ابتلا به چاقی و همچنین سگته مغزی پیشگیری می‌کنند.

۵- آرامش اعصاب: گفته می‌شود غذاهای تند، تولید سروتونین (هورمون‌های احساس خوبی) را افزایش می‌دهند و به این ترتیب عصبانیت و افسردگی را از بدن دور می‌کنند.

بهبتر است طعم غذاها را کمی تند کرده تا از خواص تند آن‌ها بهره‌مند شویم.

غذاهای تندی که گاهی اشک ما را در می‌آورند دارای خواص فراوانی هستند که در اینجا به ۵ مورد از آن‌ها پرداخته‌ایم:

۱- سلامت بهتر قلب: فلفل‌های تند از آن جا که اثرات تخریب حاصله از کلسترول بد را در بدن کاهش می‌دهند می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و نیز سگته مغزی را کاهش دهند.

کپسایسین (فلفل قرمز) با التهاب که عامل اصلی بیماری‌های قلبی است، مبارزه می‌کند.

۲- کاهش فشار خون: نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، در فلفل، ترکیبی وجود دارد که موجب کاهش فشار خون می‌شود.

همچنین در این بررسی مشخص شد که مصرف فلفل، موجب آرامش رگ‌های خونی نیز می‌شود.

بابونه از رفع گلودرد تا تسکین روماتیسم



✓ بابونه برای تسکین گلودرد:

اکثر افراد در فصل سرما دچار رینیت یا گلودرد می‌شوند و همیشه دنبال راه چاره می‌گردند. بابونه خواص ضدالتهابی دارد و به همین دلیل، شما را از دردهای این جنبیتی می‌رهاند. برای تسکین رینیت: مقداری بابونه را در آب جوش ریخته و بجوشانید و روزانه دو سه مرتبه بخور بدهید.

از دهانشویه‌های بابونه استفاده کنید. روزانه دو تا سه مرتبه با این دهانشویه‌ها قرقره کنید تا گلودردتان از بین برود. می‌توانید از جوشانده بابونه نیز برای قرقره کردن استفاده کنید.

✓ بابونه برای مقابله با آفت:

نتایج یک پژوهش برزیلی نشان می‌دهد که بابونه که خواص ضدالتهابی قوی دارد و برای تسکین التهاب‌های مخاطی مانند آفت و غیره مؤثر است.

روش استفاده:

دو قاشق چای خوری بابونه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. محلول را صاف و خنک کرده و بنوشید. می‌توانید از این محلول به عنوان دهانشویه نیز استفاده کنید.

✓ بابونه برای مقابله با آفتاب سوختگی

بابونه به تسکین درد آفتاب سوختگی سطحی کمک می‌کند. این گیاه به واسطه خواص ضدالتهابی‌اش، برای کاهش خارش و سوزش محل آفتاب سوختگی مفید است.

روش استفاده:

از پماد بابونه که در داروخانه‌ها موجود است استفاده کنید و یا اینکه روغن بابونه را با روغن زیتون یا روغن بادام شیرین مخلوط کرده و روی پوست‌تان بمالید. البته زنان باردار و کودکان نباید از روغن بابونه استفاده کنند.

✓ بابونه برای تسکین جای نیش حشرات

بابونه یک گیاه ضدالتهاب است و باعث تسکین خارش جای نیش حشرات می‌شود. این گیاه خواص آنتی‌باکتریایی نیز دارد و می‌توانید از آن برای درمان جای خراش و یا ضربه نیز استفاده کنید.

روش استفاده:

برای تسکین خارش نیش حشرات، مقداری روغن گیاهی بابونه روی آن بمالید. البته لازم است که قبل از استفاده، چند قطره از این روغن را با روغن زیتون یا بادام شیرین (به میزان مساوی) مخلوط کرده و سپس روی جای نیش بزنید.



✓ بابونه برای تسکین خارش و التهاب چشم

بابونه برای تسکین و درمان برخی از مشکلات چشمی مؤثر است. برای درمان خارش جزئی چشم، ورم ملتحمه و التهاب پلک و غیره به بابونه اعتماد کنید.

روش استفاده:

اگر دچار سوزش، خستگی، پف یا گودی پای چشم شده‌اید، یک قاشق سوپ‌خوری گل بابونه را در نصف لیوان آب جوش ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. محلول را خنک کرده و یک تکه پنبه را به آن آغشته کنید و مدت ۲۰ دقیقه روی پلک‌هایتان بگذارید.

برای رفع ورم ملتحمه چشم یک قاشق سوپ‌خوری بابونه را با یک فنجان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و آن را خنک کنید. از این محلول برای شست و شوی چشم استفاده کنید. اگر مشکل‌تان برطرف نشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.



دیابتی‌ها چای ترش بنوشند



این چای یکی از نوشیدنی‌های مناسب برای کسانی است که می‌خواهند جایگزین مناسبی برای چای پیدا کنند. در میان گیاهانی که نام چای را به خود گرفته‌اند، چای قرمز یا چای ترش به علت رنگ، طعم و خاصیت ویژه‌ای که دارد جایگاه مهمی را به خود اختصاص داده است. شما می‌توانید آن را به صورت شربت یا کمی عسل استفاده کنید و یا با آب سیب ترکیب کرده و خنک بنوشید. این چای را می‌توان به صورت سرد و گرم همراه مقداری قند یا نبات و حتی بدون آن به عنوان نوشیدنی رژیمی مصرف کرد.

دم کرده این گیاه کاهش دهنده فشار خون، خسک کننده بدن، رقیق و تصفیه کننده خون، کنترل کننده کلسترول خون، اختلالات کبدی و صفراوی و همچنین آرامش بخش است و یکی از منابع غنی آهن به شمار می‌رود.

افرادی که دارای قند، چربی و فشار خون بالا هستند می‌توانند یک تا دو نوبت از چای روزانه خود را به چای قرمز اختصاص دهند و برای هر بار مصرف، پنج گرم از گلبرگ‌های چای قرمز را داخل یک فنجان ریخته و سپس آب جوش بر روی آن بریزید و سرپوشی گذاشته و صاف کرده و میل کنید.

چای ترش از نوشیدنی‌های گرم و سردی محسوب می‌شود که در سراسر دنیا طرفداران زیادی دارد. اگر به دنبال قلبی سالم هستید هرگز مصرف روزانه چای ترش را فراموش نکنید. می‌توان چای ترش را جایگزینی مناسب برای چای سیاه دانست.

چای ترش که به چای قرمز و چای مکه نیز معروف می‌باشد دارای خواص فراوانی برای بدن است. این چای در مناطق گرمسیر رشد می‌کند. از کاسبرگ این گیاه به عنوان چای استفاده می‌شود. استفاده از چای ترش در بیشتر مناطق آسیا و آمریکا مرسوم است.

مصرف دم کرده چای ترش به وضوح نسبت به چای معمولی بر پرفشاری خون بیماران مبتلا به دیابت نوع دو مؤثر است.

چای ترش از گیاه رز چینی تهیه می‌شود که از گلبرگ و دانه‌های آن می‌توان به عنوان نوشیدنی استفاده کرد. در عهد باستان از چای سرخ به عنوان شاداب کننده و رفع کننده عوارض بیماری‌های قلبی استفاده می‌کردند.

مصرف این محصول در بسیاری از فرهنگ‌ها مانند چین، مکزیک و حتی اروپا وجود دارد و در سودان و مصر به عنوان یک نوشیدنی تشریفاتی و در جشن‌های رسمی از آن استفاده می‌شود.

✓ بابونه آرامبخش است

نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که بابونه برای افرادی که از اضطراب رنج می‌برند مفید است، چون یک آرامبخش طبیعی محسوب می‌شود. این گیاه باعث تسکین و آرامش عضلات شده و خواب راحتی را فراهم می‌سازد.
روش استفاده:

روغن گیاهی بابونه را به طور مستقیم بو کنید. همچنین می‌توانید قبل از خواب مقداری روغن گیاهی بابونه را با روغن بادام شیرین مخلوط کرده و روی مناطق دردناک مانند گردن، شانه و گیجگاه بزنید و به آرامی ماساژ دهید. برای بهره‌مندی بیشتر از خواص آرامبخشی این گیاه می‌توانید ۶۰ گرم از آن را در یک لیتر آب جوشانده و اجازه دهید به مدت یک ساعت دم بکشد. محلول را صاف کرده و به آب وان حمام اضافه کنید. می‌توانید به مدت ۲۰ دقیقه در این آب دراز بکشید. توجه داشته باشید که استفاده از روغن بابونه به خاتم‌های باردار و کودکان توصیه نمی‌شود.

✓ حمام بابونه برای تسکین روماتیسم

در طب سنتی نیز از بابونه به دلیل دارا بودن خواص ضدالتهابی برای تسکین دردهای روماتیسمی و آرتریت استفاده می‌شده است. امروزه محققان به طور علمی در این زمینه بررسی کرده و به نتایج مثبتی نیز رسیده‌اند. شما می‌توانید از این گیاه برای تسکین دردهای روماتیسمی خود استفاده کنید.

روش استفاده:

یک مشت گل خشک بابونه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. این محلول را به آب وان اضافه کرده و به مدت ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید.

همچنین می‌توانید ۱۰ گرم گل تازه بابونه را در ۱۰۰ میلی‌لیتر روغن زیتون ریخته و با حرارت غیر مستقیم گرم کنید. اجازه دهید به مدت دو تا سه ساعت، ترکیب بابونه و روغن زیتون روی حرارت غیر مستقیم بماند. سپس روغن را صاف کرده و روزانه دو تا سه مرتبه، مناطق دردناک مبتلا به روماتیسم را با آن ماساژ دهید.



طب سنتی با استاد خیراندیش

اهمیت نماز شب از دیدگاه پزشکی



نام حسین خیراندیش در زمینه طب اسلامی و حجامت، نامی آشناست. کتاب های زیادی در شناسنامه خود این نام را به عنوان مولف، مشاور یا مترجم دارند و در مراکز مختلفی نشانی از او هست. خیراندیش متولد ۱۳۳۵ در کاشان است. از ابتدای انقلاب وارد عرصه های مدیریتی - آموزشی شد و در دهه های ۷۰ و ۸۰ ادامه تحصیل داد و سال ۲۰۱۲ بالاترین درجه در طب سنتی را از دانشگاه علوم طبیعی روسیه گرفت. او در کنار فعالیت های دانشگاهی، در عرصه طبابت و مراکز خصوصی حجامت و طب سنتی نیز بسیار فعال است و مقالات و نوشته های بسیاری را هم تاکنون به چاپ رسانده است.

● اهمیت سوپ گندم

در شب امتحان، خوردن سوپ گندم با روغن کنجد مفید است چون گرم است و گرمی، اطلاعات را تنگه می دارد و از سردی ها و ترشی ها پر هیز شود و خواب مناسب هم داشته باشید و از عطریات هم استفاده کنید.

بهترین دانه ها، گندم است و بعد جو است در آردهای وارداتی از بس این گندم ها نامرغوب هستند که سیوس اینها را می گیرند تا آرد سیاه نشود، اما سیوس گندم های ایرانی سفید و شفاف هستند و نیازی به پوست گیری نیست و آرد سیوس دار، معتدل و آرد بدون سیوس سرد است، سمنو یک غذای ساده و فراگیر و بسیار قوی است بیماری که می خواهد خودش بیشتر بشود، قوی و سالم باشد و چربی خودش کم شود و کلسترول اش پایین بیاید و چاقی زاندهش برطرف بشود باید گندم بخورد (تصف جو، نصف گندم با روغن زیتون و باسبزی های گرم دیگر، روزی یک وعده) این غذا خیلی سریع هضم و جذب می شود.

جو هم از غذاهای پیامبران بوده است موها را سیاه

نگه می دارد و سردی جو، گرمای اضافی بدن

را می گیرد و در نتیجه فرد نیاز به سرکه

خوردن و ترشی های دیگر ندارد و توان جو

می تواند غذای سالم و غالب افراد باشد

کسانی که از مغز شان زیاد استفاده

می کنند از سوپ ها استفاده کنند

که خواب را کم می کند و همچنین

موجب ضعف نمی شود. بهترین

رژیم، غذاهای کم حجم و پرا انرژی

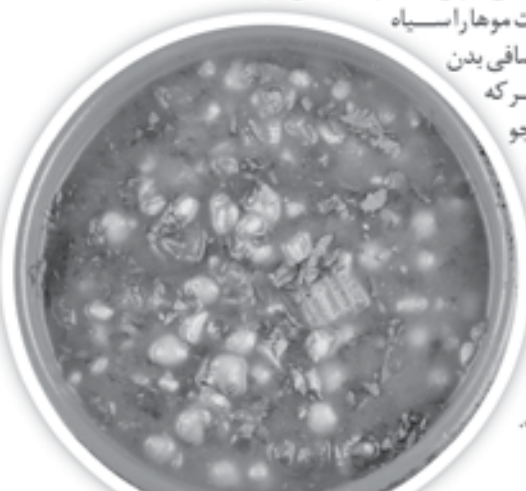
است مثل انواع سوپ، کشمش،

نخود، انجیر، بادام، گردو و توت خشک.



چون مزاج شب، سرد است و اندام های مغز در شب سردتر می شود به این دلیل افسردگی ها در شب سراغ انسان می آید حتی دردهای سرد، شب و در خواب به سراغ انسان می آید چون خواب هم سرد است، اگر در روز بخواهید یک ملاقه کافی است اما اگر در شب بخواهید ملاقه کافی نیست باید پتو باشد و لذا احتمال سرما خوردگی در شب بیشتر است و غم و افسردگی در شب به سراغ انسان می آید و اوج سردی در نیمه شب است و لذا مادر اوج سردی حق خواب نداریم باید بیدار بشویم و غذای گرم به بدن بدهیم تا با این روش انواع بیماری های سرد را دور کنیم و آن خود بیداری و نماز شب است اگر موقع صبح بخواهیم آنرا برمی گیریم چون صبح سرد و خواب هم سرد است.

شب چون مزاجش سرد است لذا غذای گرم در شب بیشتر جذب می شود، دردهای سرد در شب بیشتر بروز می کنند و خواب هم سرد است و لذا آدم از شدت سردی خوابش می برد. عطر معتدل، عطر گل محمدی است یا گلاب آن را کنار بالش می گذاریم و یا بخور می کنیم بعد عطر یاس، عطر نرگس که خیلی مهم است چون عطر نرگس به عمق سر نفوذ می کند و میکرو ب های مغز را از سر خارج می کند. هوای کثیف سودا ساز است.



● علت اینکه بعد از حمام به پاها آب سرد بریزیم چیست؟

علت اینکه بعد از حمام گفتند به پایتان آب سرد بریزید، بخاطر آن است که پا، قلب دوم انسان است و لذا انسان یا از پا و یا از سر، سرما می خورد، وقتی که بعد از حمام، آب سرد به پار یختیم انقباض عروق حاصل می شود و خون از سطح پوست به عمق می رود و بدن حرارت خود را از دست نمی دهد و در نتیجه بعد از حمام، سرما نمی خوریم اگر کسی احساس کرد که دارد سرما می خورد عسل + ابلیموی تازه بخورد سرما خوردگی برطرف می شود و اگر سرما خوردید عسل دو قاشق مرباخوری + ابلیموی تازه سه قطره + عرق نعناع هر ۸ ساعت یک لیوان بخورید.

● نقش جاذبه ماه در بدن

جاذبه ماه باعث عصبانیت می شود خصوصاً در میانه ماه قمری، چون جاذبه موجب بالا آمدن ترکیبات خون به سطح می شود و مغز را گرم می کند و این گرمی باعث واکنش های تند می شود لذا بیشترین تصادفات، قتل ها، غارت ها و دعواها در نیمه ماه اتفاق می افتد و ما هم باید در این روزها غذاهای سرد بیشتری مصرف کنیم مثل شربت ابلیمو و شربت بهار نارنج. افراد سرد مزاج هم در اول های ماه قمری و آخرهای ماه، سست و بی حال می شوند و این به خاطر ماه است و لذا این افراد در این روزها باید گرمی ها را مصرف کنند به اینها نمی شود گفت شاداب باش و بخند.

● چرا حجامت در بهار و پاییز؟

در زمستان چون هوا سرد می شود پوست هم سرد و منقبض و خون به طرف داخل کشیده و هضم غذا بیشتر و تولید خون هم بیشتر می شود و غلبه خون به وجود می آید و لذا بهار بهترین فصل برای حجامت است و در تابستان چون صفرا زیاد است سودای سوخته تولید می شود که با حجامت باید خارج شود و لذا پاییز هم فصل حجامت است.

● نحوه استفاده از زمستان و تابستان

در تابستان سرما زیاد مصرف نکنید و در زمستان هم از گرمای زیاد استفاده نکنید. در زمستان مزاج ریه گرم و در تابستان سرد می شود و لذا ریه در هوای سرد، سردی پسندد و در هوای گرم، گرمی پسندد است در زمستان به جای اینکه خانه را گرم بکنید لحاف بیشتری ببندازید و در تابستان هم از هوای گرم تنفس بکنید این را سعی کنید تنفس کنید و گرنه مغزتان از کار می افتد.

● چرا ابریشم برای مردان حرام است؟

چون ابریشم مزاجش گرم و تن مرد هم گرم است اما برای زنان چون بدن آنها سرد است لذا مفید است و طلا هم اینطور است اما اگر زنی گرم مزاج باشد طلا دوست ندارد چون طلا هم گرم است اگر بدنی خیلی سرد باشد آب طلا می دهیم اما گرمای جذب طلا برای مرد زبان بخش است.

● از درمان و سواسی و سکنه مغزی تا درمان صرع در طب

درمانش چندین ماه طول می کشد.

- ۱- حجامت عام (یک بار)
- ۲- بادکش کتف (۷ بار یک روز در میان)
- ۳- ماساژ سر
- ۴- حجامت پشت گوش در گیر

▼ درمان صرع

دو نوع صرع داریم:

۱- صرع گرم: در این نوع صرع، وقتی حمله صورت می گیرد چهره، لب و چشم گلگون و قرمز می شود و حالت غش اتفاق می افتد.

۲- صرع سرد: در این حالت سردی، سستی و رنگ پریدگی پدید می آید و ایمنی بدن هم پایین می آید، بیشترین صرع ها در ایران از نوع صرع سرد است، درمان اینها به طور کلی:

- ۱- خوردن گرمی ها
- ۲- ارده با شیره انگور هر هفته ۳ تا ۵ وعده
- ۳- سوپ گندم باروغن زیتون هر هفته ۳ وعده
- ۴- جوشانده بهار نارنج
- ۵- خوردن عسل
- ۶- جوشانده ترکیب: اسطوخودوس (به آن چاروگر مغز هم گفته می شود) + سنبل الطیب + عسل؛ که زداينده خلط سرد در مغز است و این ترکیب را باید به صورت دائمی مصرف کنند.
- ۷- استشمام عطر گرم
- ۸- مالیدن روغن کنجد به ملاج سر
- ۹- روغن مالی کل بدن باروغن زیتون یا روغن کنجد

▼ درمان و سواسی

خوردن انار روزی یک الی سه عدد

▼ درمان و سواسی فکری

- ۱- خوردن سرکنگبین
- ۲- پیاده روی کردن
- ۳- دویدن با تعریق
- ۴- حجامت عام دو مرحله
- ۵- دو هفته بعد از حجامت عام دوم، حجامت سر یک مرحله

▼ درمان سکنه مغزی و کاهش پلاکت

- ۱- خوردن مخلوط مغز شتر با عسل، روزی یک قاشق
 - ۲- انجام بادکش گرم کتف
 - ۳- خوردن شربت عسل
 - ۴- ترک سردی ها
 - ۵- ماساژ کف پا
 - ۶- عطسه آور، روزی یک بار
 - ۷- روغن مالی ملاج سر باروغن کنجد یا سیاهدانه
 - ۸- حجامت ماستونید (پشت گوش)
 - ۹- زالوی پشت گوش
- توجه: زالو برای جلوگیری از عوارض بعدی و درمانشان خیلی موثر است.

درمان فلج عصب های صورت

اگر این بیماری تازه باشد با درمان های زیر یکی دو روزه درمان می شود و اگر مزمن باشد



چگونه کلسترول بد (LDL) را به آسانی و به سرعت کاهش دهیم؟

اگر شما نیز جزء افرادی هستید که به کلسترول بد (LDL) دچار هستید و می‌خواهید به سرعت میزان آن را کاهش دهید باید از راهکارهای دکتر از استفاده کنید. پرهیز از عوامل خطرناک همچون سیگار کشیدن به اندازه ورزش کردن حائز اهمیت است. افزودن برخی خوراکی‌ها به رژیم غذایی نیز می‌تواند مفید باشد.

است. مقداری از کلسترول مورد نیاز بدن از طریق مصرف برخی مواد غذایی و در کبد تولید می‌شود. تفاوت کلسترول با سایر چربی‌های موجود در خون این است که این ماده در خون حل نمی‌شود. این ماده توسط لیپوپروتئین‌های بی‌این سلول‌ها جابه‌جا می‌گردد. لیپوپروتئین‌های با چگالی کم که به LDL معروف هستند از انواع بد کلسترول به شمار می‌روند.

کلسترول ماده‌ای نرم و مومی شکل است که از چربی ساخته می‌شود. این ماده در جریان خون و تمامی سلول‌های بدن وجود دارد. کلسترول یکی از مهمترین مواد مورد نیاز بدن است، وجود میزان کافی از آن برای ساخت غشای سلولی، ساخت و ترمیم دیواره رگ‌های خونی، تولید برخی هورمون‌ها، تأمین ویتامین D و... برای بدن ضروری



مصرف فیبر بیشتر

جالب است بدانید که یک رژیم غذایی سرشار از فیبر حلال یکی از بهترین ابزارها برای کاهش کلسترول بد (LDL) است. فیبر رژیمی با کلسترول در ارتباط است و کلسترول بدون جذب شدن توسط بدن را به طور کامل در سرتاسر سیستم گوارش حرکت می‌دهد.

خوراکی‌هایی که سرشار از فیبر حلال هستند عبارتند از غلات کامل از جمله جو و جوی دو سر. برخی میوه‌های حاوی پکتین هستند که یک نوع فیبر خاص است که کلسترول بد (LDL) را کاهش می‌دهد. از این میوه‌ها می‌توان به سیب، توت‌فرنگی، انگور و مرکبات اشاره کرد.

خشکبار و روغن‌ها

برخی چربی‌های سالم میزان بالایی کلسترول بد (LDL) را خنثی می‌سازند. این چربی‌ها در خشکبار و روغن (از جمله روغن کانولا) یافت می‌شوند. اسیدهای چرب موجود در این خوراکی‌هاست که آنها را به نیروهای ضد کلسترول تبدیل می‌کند. مصرف این خوراکی‌ها می‌تواند به طور قابل توجهی میزان کلسترول کلی و کلسترول بد (LDL) را در طول زمان کاهش دهد.



سیر و ماهی پر چرب

به جای گوشت قرمز از ماهی پر چرب مانند ساردین، ماکرل، سالمون و ماهی تن دو یا سه وعده در هفته استفاده کنید تا کلسترول بد (LDL) و میزان تری‌گلیسیرید خود را به طور چشمگیری کاهش دهید. ماهی همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت کلی قلب بسیار مفید است. سیر مانع از اکسیداسیون کلسترول بد می‌شود. با کاهش میزان اکسیداسیون کلسترول بد (LDL) در بدن می‌توانید از ایجاد پلاک خونی که موجب سخت شدن سرخرگ‌ها می‌شود جلوگیری کنید.

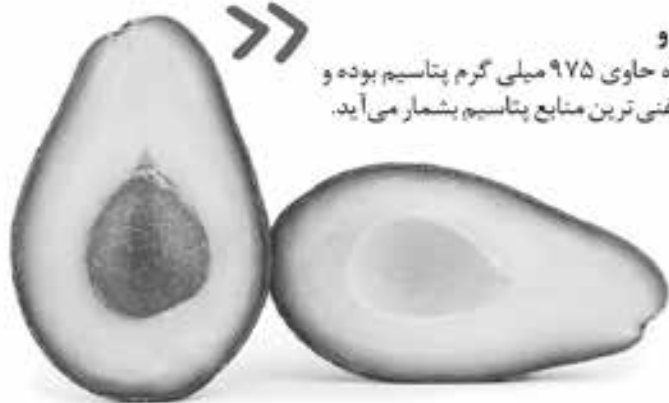
کاهش ریسک سکته با مصرف این خوراکی‌ها



همواره عنوان می‌شود که با خوردن یک سیب در روز سلامت خود را تضمین کنید. اما چه چیزی در سیب است که به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. به گزارش خبرنگار مهر، سیب حاوی ۱۰۷ میلی‌گرم پتاسیم است که به کمک می‌کند تا به بخشی از ۴۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم مورد نیاز بدن مان در طول روز دست یابیم.

اگر چه پتاسیم، سومین ماده معدنی فراوان بدن است، اما بسیاری از افراد مقدار کافی این ماده را مصرف نمی‌کنند. از جمله فواید پتاسیم عبارتند از: کاهش ریسک سکته؛ بهبود سلامت استخوان‌ها و عملکرد مغز؛ افزایش متابولیسم، و رشد بافت عضلانی.

فهرست مواد خوراکی مملو از پتاسیم در ادامه ارائه می‌شود که با گنجاندن آنها در رژیم غذایی‌تان، می‌توانید این ماده معدنی بدن‌تان را تأمین کنید.



آووکادو

این میوه حاوی ۹۷۵ میلی‌گرم پتاسیم بوده و یکی از غنی‌ترین منابع پتاسیم به‌شمار می‌آید.



موز

یکی از معروف‌ترین منابع پتاسیم موز است. این میوه حاوی بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم پتاسیم بوده و منبع خوب فیبر، ویتامین‌های B6 و C به‌شمار می‌آید.



ماست

زمانیکه ماست از شیر کامل و تصفیه نشده تهیه شود حاوی ۴۲۰ میلی‌گرم پتاسیم است. ماست کم‌چرب با میزان ۲۸۰ میلی‌گرم، میزان پتاسیم نسبتاً کمتری دارد و ماست یونانی حاوی ۲۵۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

ماهی سالمون

براساس نوع ماهی، میزان پتاسیم یافت شده در یک ماهی ۸۵ گرمی می‌تواند از ۲۹۲ تا ۵۳۴ میلی‌گرم باشد.



سیبزمینی

یک سیبزمینی پخته حاوی ۹۴۱ میلی‌گرم پتاسیم است و در مقایسه با یک سیبزمینی شیرین نیمه پخته با میزان پتاسیم ۵۴۲ میلی‌گرم، پتاسیم بیشتری دارد.



✓✓ **برای کاهش حمله قلبی** طالبی بخورید. طالبی مانند سیب و پیاز دارای آدنوزین است که رقیق کننده خون و ضد انعقاد خون بوده، به همین علت باعث کاهش خطر حمله های قلبی می شود. ♦♦



✓✓ **مالیدن چشم هنگام خستگی موجب یاری عروق چشم و خونریزی شده** همچنین باکتری ها از طریق دست به چشم انتقال می یابند. چند لحظه چشم را ببندید تا خستگی رفع شود. ⚠️⚠️



گیاهان موثر بر کاهش فشار خون

راه های بسیاری برای در مان فشار خون وجود دارد که از جمله آن ها تغییر شیوه زندگی و استفاده از دارو است. اما در صورتی که به در مان های سنتنی و گیاهی نیز علاقه مند باشید، روش های بسیاری در این زمینه وجود دارد. البته در صورتی که می خواهید از روش های گیاهی استفاده کنید، پیش از شروع با پزشک معالج خود مشورت کنید، زیرا اگر بعضی از گیاهان به مقدار زیاد مصرف شوند، ممکن است اثرات جانبی ناخواسته یا تداخل دارویی داشته باشند.



شدن خون در رگ ها و افزایش جریان خون را داراست و مکمل های آن به صورت قرص، شربت و چای در بازار عرضه می شود.

هل

ادویه های هندی است که معمولاً در غذاهای جنوب شرقی آسیا استفاده می شود. در یک مطالعه تحقیقی روزانه به تعدادی از افراد مبتلا به فشار خون بالا، پودر هل داده شد که در نتیجه اثرات مفید آن در کاهش فشار خون تایید شد. از دانه های هل یا پودر آن می توان در تهیه سوپ و غذاهای دیگر استفاده کرد.

ریحان

سبزی بسیار خوش مزه و خوش طعمی است که می توان آن را به همراه انواع غذا استفاده کرد. عصاره ریحان اثرات مفیدی در کاهش فشار خون دارد، هر چند بسیار جزئی است. این سبزی را بدون نگرانی به رژیم غذایی روزانه افزوده و مطمئن باشید که عوارض جانبی نخواهد داشت.

دارچین

ادویه خوش طعمی است که به کاهش فشار خون کمک می کند. دارچین را به صورت روزانه باید مصرف کرد تا اثرات آن در کاهش فشار خون مشاهده شود. همچنین می توان پودر آن را در انواع غذا یا نان به کار برد یا چوب آن را همراه با چای و دم نوش ها مصرف کرد.

گیاه پنجه گربه (اونگار یا)

از گیاهانی است که در طب سنتی چینی برای در مان بیماری فشار خون و بیماری های عصبی استفاده می شود. این گیاه با تاثیر بر ورود های کلسیم در سلول ها به پایین آمدن فشار خون کمک می کند.

اسطوخودوس

اساس اسطوخودوس همواره برای ایجاد آرامش استفاده شد. همچنین سبب کاهش فشار خون نیز می شود. هر چند به طور کلی از این گیاه در آشپزی استفاده نمی شود، اما می توان از گل های آن به همراه رزماری در تهیه نان و کیک استفاده کرد.

تخم کرفس

برای جاشنی سوپ استفاده می شود. در طب چینی از تخم کرفس برای کاهش فشار خون استفاده می شود، البته مطالعات نیز این موضوع را تایید می کنند. علاوه بر این می توان از آب کرفس نیز برای پایین آوردن فشار خون استفاده کرد. به طور کلی این گیاه اندر از آور است و به همین دلیل در کاهش فشار خون موثر است.

زالزالک

یک در مان گیاهی موثر برای کاهش فشار خون که هزاران سال است که در طب سنتی چین به کار می رود؛ جوشانده زالزالک است. این جوشانده تمام خواص مفید برای سلامت قلب و عروق، کاهش فشار خون، پیشگیری از لخته

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



یکی از باور های غلط در بین مردم در هنگام

خونریزی بینی خیم کردن سر کودک به عقب برای توقف خونریزی است. اینکار عوارضی مانند: ایجاد خفگی، حالت تهوع و نفوذ خون به مری و معده دارد. 😊😊

از نظر طب سنتی، قلبایی شدن محیط رحم

شانس پسر دار شدن و اسپیدی شدن آن شانس دختر دار شدن را افزایش می دهد. برای پسر دار شدن چند ماه قبل از بارداری این غذاها بیشتر باید مصرف شوند: شیر، میوه ها، سبزیجات، میوه های ترش، توت فرنگی، اسفناج، قارچ، موز، سیب، خرما، انجیر و کنگر.

برای دختر دار شدن پنیر، برنج، عدس، نان، ذرت گوشت، تخم مرغ، الو، گردو، شلغم، سبزی های خشک شده، سرکه، رازیانه، ماه الشعیر، سوپ جو، قارچ، شلغم، گوجه فرنگی.



نوشتیدنی های شیرین با افزایش قند و فشار

خون گرم از گرمی را تشدید می کنند. آب، آب انار، آب زرشک و شربت رقیق شده سکنجبین بهترین نوشتیدنی برای افراد گرم مزه است. 😊😊

غوره برای افراد مبتلا به چربی خون بسیار

مفید بوده و ضد عفونی کننده بدن نیز هست. همچنین اگر با سالاد میل شود، برای لاغر شدن سودمند است. ♦♦

یک عدد فلفل

دلماهای قرمز ۳۰۰ در صد نیاز

روزانه ویتامین ک ای

می کند و میزان زیادی ویتامین

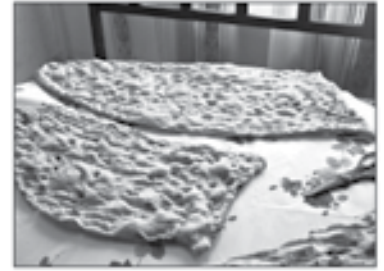
A و بتا کاروتن به بدن می رساند.



این فلفل دوست قلب و سلامت و ضد پیری است.

بعضی خوراکی ها به آزاد شدن سروتونین

(هورمون شادی) در مغز کمک می کنند. مانند موز و آناناس، ماهی و تخم مرغ، بادام، کلم بروکلی، ماست، شیر و پنیر. ⚠️⚠️



● «نان سنگک» سرشار از آهن، روی، منیزیم و کلسیم است و از مشکلات گوارشی، قلبی - عروقی، دیابت و سرطان جلوگیری می‌کند. در هر کف دست از نان سنگک ۸۰ کیلو کالری انرژی نهفته است. ♦♦



▼♦ برای کودکان اسماز تیز نخورید! مواد موجود در انواع اسماز تیزهای رنگی باعث کاهش هوش ذهنی، دل پیچه و ترک خوردگی دندانها می‌شوند و مصرف آنها باید در کودکان به صفر برسد. ❁❁

با تغییر برنامه غذایی التهاب بدن را کاهش دهید

خوراکی‌های ممنوعه در زمان سردرد



آیا تا به حال برایتان پیش آمده است که احساس کنید یک زخم یادر دهر گز از بین نخواهد رفت؟ یا این که به علت در دم فصل دیگر نمی‌توانید به راحتی ورزش کنید؟ اگر چه برخی از در دهابه طور کامل از بین نمی‌روند اما با تغییر دادن برنامه غذایی می‌توان تا حد زیادی این در دها را کاهش داد. اگر با بیماری مزمنی مانند آرتریت یا در دهای کوتاه مدت اما در دناک دست و پنجه نرم می‌کنید، با تغییر دادن برنامه غذایی می‌توانید التهاب بدن را کاهش دهید. به گزارش سایت نیوز ویک، اگر چه ژنتیک و سن می‌تواند در میزان درد تاثیر گذار باشد، اما رفع التهاب راز اصلی در مان ناراحتی‌های مزمن است. تورم باعث احساسی درد می‌شود. در صد بالایی از سیستم ایمنی بدن در دستگاه گوارش فعال است و در صورت وجود باکتری‌های مضر، قارچ، مواد شیمیایی خارجی و فلزهای سنگین به مغز سیگنال می‌فرستد که یک مشکل در سیستم گوارش وجود دارد. این علامت باعث می‌شود که سیستم ایمنی ترشح آنزیم‌ها و پروتئین‌ها را بالا ببرد تا مواد سمی در سیستم گوارشی را خنثی کند. مصرف برخی از غذاهایی در ایجاد تورم نقش دارد. محدود کردن مصرف یابه طور کامل حذف این غذاها به سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند و در نهایت، تورم را کاهش می‌دهد.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr. Oz



● «ویتامین C» نابود کننده باکتری‌های عامل بوی بد دهان است. ترکیبی از میوه‌های سرشار از ویتامین C مانند پرتقال، کیوی، توت فرنگی، لیمو را آماده و سحر میل کنید تا از بوی بد دهان خلاص شوید. ❁❁❁

▼♦ گوش قرمز نشان دهنده مشکلات کلیوی هستند رنگ قرمز تیره نیز می‌تواند علامت از دست دادن حافظه سرد در دهای مداوم یا مشکلات مغزی باشد. ⚠️⚠️

● لیمو را با پوست آن بخورید. لیمو نویدهایی که در لیمو هستند و از رشد سلول سرطانی جلوگیری می‌کنند عمدتاً در پوست لیمو هستند و میزان ویتامین و لیمونوئیدها موجود پوست لیمو ۱۰ برابر آب آن است. ❁❁❁

✔️✔️ اگر ز یاد جوش می‌زنید، حتماً نوشیدن روزی یک لیوان خاکشیر را در برنامه غذایی خود قرار دهید. خاکشیر خنک است و گرمی روزهای داغ را خنثی می‌کند و به پوستتان جلا و جلوه خاصی می‌دهد. ❁❁❁

▼♦ هنگام پخت غذا، از افزودن ادویه‌هایی مانند زردچوبه و زیره سبز غافل نشوید چون تاثیر فوق العاده‌ای در رژیم غذایی و درمان کبد چرب دارند. ⚠️⚠️

✔️✔️ مادرانی که بچه شیر می‌دهند خوردن لیمو را فراموش نکنند. چون هم مادر و هم کودک را در مقابل بیماری کمبود ویتامین C مقاوم می‌کند. ❁❁❁

حساسیت دارند. پس بهترین راه پیدا کردن غذاهایی است که به آن حساسیت دارید و باعث تاثیر گذاری منفی روی سیستم دفاعی بدن می‌شود. این تاثیر گذاری روی سیستم ایمنی بدن باعث بروز و افزایش التهاب و درد می‌شود.

● قند

این روزها میزان مصرف شکر با استفاده از بستنی، نوشابه‌های گازدار و... خیلی بالا رفته است. لازم است به بر چسب‌های غذایی دقت کنید زیرا در بسیاری از مواد غذایی که سالم به نظر می‌آید مانند ماست میوه‌ای، نان، سس و... نیز مقداری قند وجود دارد. قند ماده التهابی به نام سیتی کوئینز را در بدن رها می‌کند که درد را بدتر می‌کند.

● کافئین بالا

مصرف قهوه به هنگام صبح می‌تواند فرد را هوشیار کند؛ اما مصرف زیاد می‌تواند باعث اعتیاد به کافئین شود که علائمی چون اضطراب، سردرد و مشکلات گوارشی را به همراه دارد. این علائم التهاب اضافه در بدن ایجاد می‌کند و روند بهبود آسیب دیدگی و بیماری را کاهش می‌دهد. علاوه بر آن مصرف قند و شکر همراه قهوه باعث تسریع روند پیری می‌شود.

● روغن تصفیه شده از جمله دانه سویا، گلرنگ، کانولا و ذرت سرشار از چربی‌های امگا-۶ است، که وقتی با چربی‌های ضد التهابی خنثی نشود، ایجاد التهاب می‌کند. برنامه غذایی بیشتر مردم حاوی امگا-۶ است، اما بسیاری از آن‌ها از امگا ۳ و تک چربی اشباع نشده به اندازه کافی استفاده نمی‌کنند. برای مقابله با التهاب، از مصرف روغن‌های غیر طبیعی که سریع فاسد می‌شود و سرشار از حلال‌های مواد شیمیایی است، پرهیزید. همچنین می‌توانید روغن زیتون طبیعی روی غذا بریزید تا علاوه بر جذب مواد مغذی، از خاصیت ضد التهابی و تسکین دهنده آن بهره ببرید.

● مواد غذایی حساسیت زا از جمله گلوتن و لبنیات

حساسیت‌های غذایی از عمده‌ترین دلایل بروز ناراحتی‌های دستگاه گوارش، درد و گرفتگی عضلات، درد مفاصل و نفخ است. اگر چه همه از مصرف کردن غذاهای حاوی گلوتن (از جمله نان، گندم و پاستا) یا لبنیات دچار مشکل نمی‌شوند، اما این دو ماده رایج‌ترین مواد غذایی حساسیت زاست. حساسیت غذایی در افراد متفاوت است، برخی به میوه‌ها مانند سیب و گلابی یا انواع سبزی

آیا خال‌های مودار سرطانی هستند؟

فواید چغندر برای پوست

۱- چغندر، گیاهی مناسب برای جلوگیری از جوش و آکنه

چغندر، غنی از مواد مغذی مناسب برای سلامت پوست خصوصاً پوست‌های چرب که مستعد جوش است، می‌باشد. از آنجایی که چغندر حاوی ترکیبات ضدالتهابی است، مصرف منظم آن، از آکنه و جوش جلوگیری می‌کند. اگر شما طعم آن را دوست ندارید، می‌توانید با خیار، هویج و یا پرتقال آن را مخلوط کنید. همچنین اگر از جای جوش پس از بهبود جوش رنج می‌برید، می‌توانید به نسبت ۱ به ۲ کشک و آب چغندر را مخلوط نمایید و روی جای جوش‌ها بزنید. در نتیجه به سرعت با این گونه ماسک‌ها بهبود می‌یابد.

۲- چغندر و شفافیت پوست

به دلیل وجود ویتامین‌ها و مواد مغذی فراوان در این گیاه، چغندر برای شفافیت پوست بسیار مناسب است. نوشیدن منظم آب چغندر، سبب سوزدایی کبد می‌شود و زمانی که درون بدن سالم است، نمود این سلامتی در بیرون از بدن و روی پوست مشاهده می‌شود. همچنین چغندر با از بین رفتن سلول‌های مرده سطح پوست و جایگزین شدن سلول‌های جدید، به شفافیت پوست کمک می‌کند.

۳- پوستی روشن با چغندر

برای روشنی پوست می‌توانید از ترکیب یک قاشق سوپ‌خوری آب چغندر و یک قاشق سوپ‌خوری آب لیمو ۱۵ دقیقه قبل از خواب استفاده کنید و سپس صورت خود را شسته و به رختخواب بروید.

۴- پوستی شفاف و عاری از لکه‌های تیره

برای از بین بردن لکه‌های تیره روی پوست، می‌توانید مقداری آب چغندر را با آب گوجه‌فرنگی مخلوط کنید و روی لکه‌ها بزنید. همچنین جوش، علت‌های درونی نیز دارد که باید آنها را نیز برطرف کرد. برای این کار، روزانه مقداری آب چغندر بنوشید تا بدن شما از درون نیز پاکسازی شود.

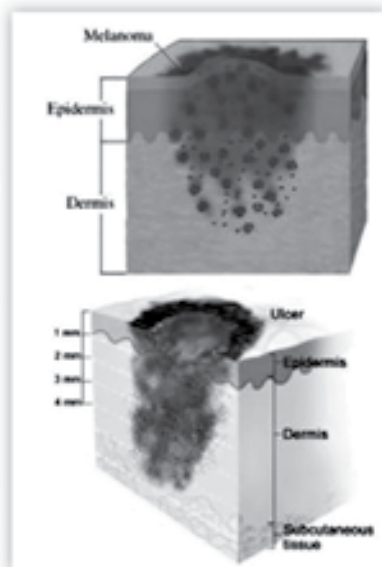
۵- چغندر و رطوبت پوست

پوست خشک، علی‌الخصوص در فصل زمستان، یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد از آن رنج می‌برند. حتماً تأبه حال درباره ترکیب شیر و عسل برای رطوبت پوست شنیده‌اید. اما راه دیگری وجود دارد که مطمئن‌تر از آن است و سریع‌تر نتیجه می‌دهد. مقدار کمی از آب چغندر را با کمی شیر و عسل مخلوط کنید و آن را به صورت پوششی روی پوست قرار دهید و نتیجه آن را ببینید. پس باروشی آسان پوست خود را مرطوب کنید.

رشد مو روی یک خال شاید به نظر تان خیلی بدشکل باشد اما می‌تواند درباره داشتن یا نداشتن سرطان اطلاعات دقیقی به دست دهد. به نقل از سایت دکتر کرمانی، نگران نباشید خبری که می‌خوانید خوب است، بیشتر خال‌هایی که روی آنها مو رشد می‌کند غیر سرطانی هستند. در واقع من به شخصه تا به حال خال موداری را ندیدم که غیر طبیعی باشد.

به این صورت موضوع را ببینید: رشد سرطان، ساختار طبیعی ندارد و رشد موی نیز فرآیندی کاملاً طبیعی است. بنابراین اگر یک خال در دست بالای فولیکولی سالم پدید بیاید، مویی که از آن رشد می‌کند در میان خال ظاهر می‌شود. اما اگر آن ناحیه آسیب دیده باشد، به خاطر سرطان پوست در حال رشد، می‌تواند برای فولیکول مو نیز مضر باشد و مو قادر به رشد نباشد. هر چند این موضوع، هنوز به صورت کامل ثابت نشده است.

ملانوم، نگران‌کننده‌ترین و کشنده‌ترین نوع سرطان پوست، می‌تواند از خالی توسعه پیدا کند که از قبل وجود داشته و دستخوش تغییرات سرطانی شده است. بنابراین خال مودار سالم شما نیز می‌تواند بعدها سرطانی شود (درست مانند هر خال دیگری). در چنین حالتی موی داخل خال، دیگر رشد نخواهد کرد. بنابراین لازم نیست زیاد نگران این گونه خال‌ها باشید. خیلی به ندرت پیش می‌آید خال‌هایی که درون خود مو دارند تبدیل به ملانوم شوند. اما اگر خال یا علامتی روی پوست خود دارید که نگرانش هستید باید حتماً آن را به یک متخصص پوست نشان دهید تا معاینه شوید. بهترین راه در مان ملانوم تشخیص زودهنگام آن است. در صورتی که در مراحل بالاتر متوجه این سرطان بشوید می‌تواند کشنده باشد.



است. با اینکه برخی از ملانوم‌ها از همان ابتدا شکلی نگران‌کننده دارند، اما بسیاری از آنها در ابتدا شکلی طبیعی دارند. چنین علائمی با گذشت زمان و رشد، دچار تغییراتی در ویژگی‌هایشان می‌شود که باید آنها را مدنظر داشته باشید.

۶- خال‌هایی که به نظر متفاوت هستند:

افراد انواع مختلفی از خال را روی بدن خود دارند، بعضی بزرگ، بعضی کوچک، برخی روشن و برخی تیره‌تر هستند. به صورت کلی خال‌ها باید همه یک شکل باشند. خالی که از نظر ظاهر با دیگر خال‌ها تفاوت‌های زیادی داشته باشد باید حتماً مورد معاینه قرار بگیرد. یکی از قدرتمندترین ابزارهایی که برای تشخیص زودهنگام سرطان پوست در اختیار دارید، چک کردن مرتب پوست توسط خودتان است. من به شخصه توصیه می‌کنم ماهی پنج دقیقه وقت بگذارید و دقیق به پوست خود نگاه کنید. این کار باعث می‌شود خال‌های روی پوست خود را بشناسید و کوچکترین تغییری را متوجه شوید.

آشنا شدن افراد با خالی که مشکوک است می‌تواند باعث نجات جان‌های بسیاری شود. در ادامه این نشانه‌ها را معرفی خواهیم کرد:

۱- عدم تقارن: اگر از میان یک خال خطی بکشید هر دو سمت آن باید تقریباً متقارن و شبیه باشند.

۲- لبه‌های نامرتب: به صورت کلی، لبه‌های خال باید صاف و عاری از ناصافی باشند. لوپول‌ها (یا برآمدگی‌های) یک خال می‌توانند نگران‌کننده باشند.

۳- تغییر رنگ: خالی که چندین رنگ داشته باشد می‌تواند نگران‌کننده باشد - مخصوصاً اگر رنگ‌های قهوه‌ای خیلی تیره، آبی یا مشکی را ترکیب شده با صورتی و قرمز می‌بینید.

۴- بزرگی اندازه: در حالت کلی، خال‌های عادی کوچکتر از ۶ میلی‌متر یا یک پاک‌کن سرمداد هستند. خال‌های بزرگتر از این می‌توانند نگران‌کننده باشند.

۵- تغییر در ویژگی‌ها: یکی از مهمترین مواردی که باید حواستان به آن باشد، همین



خوراکی‌های سرشار از فیبر

فیبر برای بدن ضروری است. خوراکی‌های سرشار از فیبر از سرطان، بیماری قلبی، دیور تیکولوز (Diverticulosis)، سنگ کلیه، PMS (سندروم پیش قاعدگی) و چاقی جلوگیری کرده و سلامت مجرای گوارشی را تقویت می‌کند. بسیاری از خوراکی‌های فرآوری شده از جمله غلات صبحانه و نان‌ها نیز فیبر افزوده دارند. خوراکی‌هایی که در اینجا ارائه شده‌اند علاوه بر دارا بودن فیبر فراوان، حاوی مواد مغذی ضروری برای بدن نیز هستند.



بامیه

✓ فیبر رژیمی کلی: ۸/۲ گرم (در هر پیمانه)
✓ مواد مغذی قابل توجه: ویتامین‌های A، C، K، ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین، کلسیم، آهن، فسفر، روی و پروتئین.
تنها یک پیمانه بامیه تقریباً یک سوم از فیبر روزانه توصیه شده را تأمین می‌کند و یکی از بهترین خوراکی‌های سرشار از کلسیم است. پس این خوراکی مغذی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



باقلا

✓ فیبر رژیمی کلی: ۱۳/۲ گرم (در هر پیمانه باقلای پخته)
✓ مواد مغذی قابل توجه: مس، منگنز، فولات، فسفر، پروتئین B۶، B۲.
باقلا علاوه بر داشتن میزان فیبر بالا تقریباً ۲۵ درصد از نیاز روزانه آهن توصیه شده برای زنان را تأمین می‌کند. منگنز موجود در باقلای پخته تولید انرژی و آنتی‌اکسیدان‌های ضد رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. باقلارادر رژیم غذایی خود جای دهید.

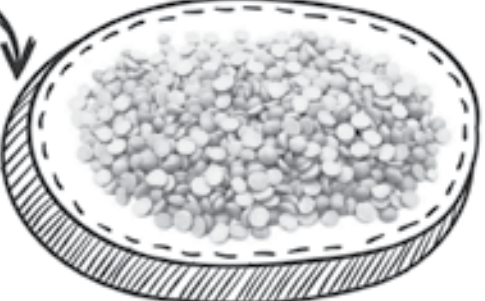


لیه

✓ فیبر رژیمی کلی: ۱۶/۳ گرم (در هر پیمانه لیه پخته)
✓ مواد مغذی قابل توجه: پروتئین، تیامین، فولات، منگنز، اسیدهای چرب امگا۳ و اسیدهای چرب امگا۶.
یک سسرواز لیه علاوه بر تأمین نیمی از میزان فیبر رژیمی، یک سوم از نیاز روزانه بدن به فولات را نیز تأمین می‌کند.

انواع توت

✓ فیبر رژیمی کلی تمشک: ۸ گرم فیبر (در هر پیمانه).
✓ مواد مغذی قابل توجه تمشک: ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K و فولات.
✓ فیبر رژیمی شاتوت: ۷/۶ گرم فیبر در هر پیمانه.
✓ مواد مغذی قابل توجه شاتوت: ویتامین C، ویتامین K، اسیدهای چرب امگا۶، پتاسیم، منیزیم و منگنز.
شاتوت‌ها حاوی ویتامین K زیادی هستند که تراکم استخوانی را تقویت می‌کند و تمشک نیز دارای منگنز زیادی است که سلامت استخوان، پوست و میزان قندخون را تقویت می‌کند.



خشکبار

- ✓ فیبر رژیمی کلی بادام: ۰/۶ گرم (در هر ۶ عدد بادام)
 - ✓ مواد مغذی قابل توجه بادام: پروتئین، ویتامین E، منگنز، منیزیم، ریوفلاوین، اسیدهای چرب امگا ۶
 - ✓ فیبر رژیمی کلی گردو: ۱/۹ گرم (در هر ۲۸ گرم گردو)
 - ✓ مواد مغذی قابل توجه گردو: پروتئین، منگنز، مس، اسیدهای چرب امگا ۶، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین B6، فولات، ویتامین B6 و فسفر.
- مصرف خشکبار راه خوبی برای افزایش سریع میزان فیبر بدن است. بادام نسبت به گردو کالری و چربی کمتری دارد و پتاسیم و پروتئین بیشتری دارا می‌باشد.



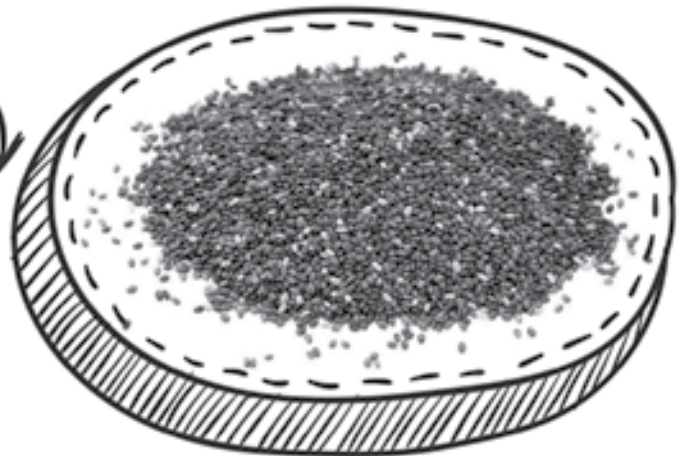
انجیر

- ✓ فیبر رژیمی کلی: ۱۴/۶ گرم (در هر پیمانه انجیر خشک).
 - ✓ مواد مغذی قابل توجه: اسید پانتوتیک، پتاسیم، منگنز، مس و ویتامین B6.
- انجیر خشک و تازه منبع بسیار خوب فیبر است. برخلاف سایر خوراکی‌ها، انجیر میزان متعادلی فیبر حلال و غیر حلال دارد. انجیرها فشار خون را پایین می‌آورند. مصرف این خوراکی مفید را فراموش نکنید.



تخم شربتی

- ✓ فیبر رژیمی کلی: ۵/۵ گرم (در هر قاشق سوپ خوری)
 - ✓ مواد مغذی قابل توجه: پروتئین، کلسیم، فسفر، منگنز، اسیدهای چرب امگا ۳ و اسیدهای چرب امگا ۶
- این دانه‌های کوچک سرشار از فیبر و مواد مغذی ضروری هستند و انرژی را افزایش می‌دهند و سلامت گوارش را تقویت می‌کنند. مصرف تخم شربتی را فراموش نکنید.



نخود

- ✓ فیبر رژیمی کلی: ۸ گرم (در هر پیمانه)
 - ✓ مواد مغذی قابل توجه: پروتئین، مس، فولات، منگنز، اسیدهای چرب امگا ۳ و اسیدهای چرب امگا ۶
- نخود سرشار از مواد مغذی از جمله منگنز است. در حقیقت، این دانه‌های کوچک حدود ۸۴ درصد از نیاز روزانه بدن به منگنز را تأمین می‌کنند. مصرف نخود را فراموش نکنید.



نخود سبز

- ✓ فیبر رژیمی کلی: ۸/۶ گرم (در هر پیمانه نخود سبز پخته)
 - ✓ مواد مغذی قابل توجه: ویتامین C، ویتامین B6، K، تیامین، منگنز، فولات، ویتامین A و پروتئین.
- نخود سبز سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌های قوی و خواص ضد التهابی و فیتونوترینت‌هایی است که سلامت کلی بدن را تقویت می‌کند. نخود سبز یخ زده را به رژیم غذایی خود بیفزایید.





کلم بروکسل

✓ فیبر رژیمی کلی: ۷/۶ گرم (در هر پیمانه)
 ✓ مواد مغذی قابل توجه: ویتامین های B۶، B۲، C، K، B۱، فولات و منگنز.
 کلم بروکسل یکی از بهترین خوراکی های حاوی فیبر است. این سبزی سرشار از آنتی اکسیدان ها و خواص ضدالتهابی است که خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را کاهش می دهد. مصرف این خوراکی سودمند را فراموش نکنید.

شلغم

✓ فیبر رژیمی کلی: ۴/۸ گرم (در هر یک دوم پیمانه)
 ✓ مواد مغذی قابل توجه: ویتامین C، کلسیم، منیزیم، پتاسیم.
 شلغم سرشار از مواد مغذی و منبع بسیار خوب فیبر است. شلغم را به صورت خام یا پخته به رژیم غذایی خود بیفزایید.



گلابی آسیایی

✓ فیبر رژیمی: ۹/۹ گرم (در هر میوه اندازه متوسط با پوست)
 ✓ مواد مغذی قابل توجه: ویتامین C، ویتامین K، اسیدهای چرب امگا ۶، پتاسیم.
 گلابی های آسیایی ترد، شیرین و خوشمزه نه تنها حاوی میزان زیادی فیبر هستند، بلکه سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ (۱۴۹ میلی گرم در هر سرو) نیز می باشند که با سلامت سلول ها، مغز و عملکرد سیستم عصبی در ارتباط هستند. انجمن قلب آمریکا مصرف حداقل ۵ الی ۱۰ درصد کالری خوراکی های حاوی اسیدهای چرب امگا ۶ را توصیه می کند.



نارگیل

✓ فیبر رژیمی کلی: ۷/۲ گرم در هر پیمانه
 ✓ مواد مغذی قابل توجه: منگنز، اسیدهای چرب امگا ۶، فولات و سلنیوم.
 نارگیل شاخص گلیسمی پایینی دارد و به آسانی می توانید آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



آووکادو

✓ فیبر رژیمی کلی: ۱۰/۵ گرم در هر پیمانه (خرد شده)
 ✓ مواد مغذی قابل توجه: ویتامین C، ویتامین E، ویتامین B۶، فولات، ویتامین K، پتاسیم.
 فیبر موجود در آووکادو بسته به نوع آن متفاوت است. آووکادوهای به رنگ سبز روشن و پوست صاف نسبت به آووکادوهای به رنگ سبز تیره و دارای پوست ناصاف میزان فیبر غیر حلال بیشتری دارند. علاوه بر فیبر، آووکادو دارای چربی های سالم است که میزان کلسترول و خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد. سعی کنید آووکادوی تازه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.





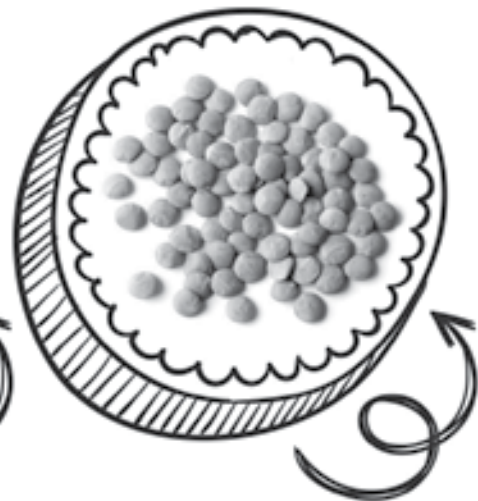
تخم کتان

✓ فیبر رژیمی کلی: ۳ گرم فیبر (در هر قاشق سوپ خوری تخم کتان)
 ✓ مواد مغذی قابل توجه: پروتئین، تیامین، منگنز، فسفر، منیزیم، مس و اسیدهای چرب امگا ۳.
 مواد مغذی بسیار زیاد موجود در این دانه‌های کوچک کلسترول را کاهش داده و نشانه‌های یائسگی را تسکین می‌دهد. این دانه‌های کوچک را آسیاب کرده و به اسموتی‌ها، سالادها و سوپ‌های خود اضافه کنید.



کنگر فرنگی (آرتیشو)

✓ فیبر رژیمی کلی: ۱۰/۳ گرم (در هر کنگر فرنگی متوسط)
 ✓ مواد مغذی قابل توجه: ویتامین‌های A, C, E, B, K، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فسفر.
 کنگر فرنگی با داشتن کالری کم، فیبر و مواد مغذی ضروری فراوان افزودنی بسیار خوبی برای رژیم غذایی می‌باشد. تنها یک عدد کنگر فرنگی اندازه متوسط تقریباً نیمی از میزان فیبر پیشنهادی برای زنان و یک سوم برای مردان را تأمین می‌کند. علاوه بر این، کنگر فرنگی یکی از ۱۰ خوراکی برتر حاوی آنتی‌اکسیدان است.



عدس

✓ فیبر رژیمی کلی: ۱۰/۴ گرم (در هر پیمانه عدس پخته)
 ✓ مواد مغذی قابل توجه: پروتئین، آهن، فولات، منگنز و فسفر.
 عدس علاوه بر داشتن میزان بالایی فیبر، سرشار از فولات بوده و یکی از ۱۰ خوراکی برتر غنی از فولات می‌باشد. فولات برای زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری کبد ضروری است. عدس را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

پونه کوهی و یک دنیا فایده

آیا می‌دانید پونه کوهی یا کاکوتی اثر ضد میکروبی دارد؟

گیاه «پونه کوهی» با نام فارسی کاکوتی و نام علمی *Ziziphora clinopodioides* گیاهی دارویی از خانواده نعناعیان چندساله به بلندی ۴۰-۱۰ سانتی‌متر است که برگ‌های آن پوشیده از کرک و گل‌های آن کوچک سفید و پوشیده از کرک است و در استان ایلام در مناطقی مانند ایوان، تنگ دالاب، مله‌گون، سیوان، بدره، تنگ کافری، ابدانان، انجیره و میمه می‌روید. کاکوتی دارای طبیعتی گرم است و از دم کرده آن به عنوان مقوی معده استفاده می‌شود. این گیاه همچنین دارای خواصی چون ضدنفخ و خلط‌آور است و برای درمان سرماخوردگی، رفع ناراحتی‌های روده و تقویت عمومی بدن مفید است و در طب سنتی استان ایلام طبق گزارشات موجود در درمان اسهال از آن استفاده می‌شود. گیاه پونه کوهی بسیار مورد علاقه مردم بوده و از خشک شده گیاه در مزه‌دار کردن دوغ استفاده می‌شود و به دلیل عطر و مزه مطبوعی که دارد به صورت تغننی در جای مورد استفاده قرار می‌گیرد. نتایج تحقیقات

روی اثر ضد میکروبی عصاره گیاه پونه کوهی (*Ziziphora clinopodioides*) بر باکتری‌های مولد فساد و بیماری‌زای مواد غذایی مثبت ارزیابی شده است، بنابراین می‌توان استفاده از آن را به عنوان یک ترکیب نگه‌دارنده و طعم‌دهنده طبیعی در فرآورده‌های غذایی پیشنهاد کرد.





انواع توت

توت فرنگی، تمشک، بلوبری، توت و شاتوت حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مغذی گیاهی و قوی‌ای هستند که به بدن در کنترل التهاب کمک می‌کنند و سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشند. توت‌های آزالگانیک بخريد زیرا فاقد آفت‌کش‌های شیمیایی هستند.



Dr. Oz

خوراکی‌هایی برای
درمان کمر درد

درمان کمر درد با دکتر آز

عقل سلیم و تحقیقات علمی نشان می‌دهد که رژیم غذایی و تغذیه اصول اولیه سلامت هستند. انتخاب خوراکی‌ها هم می‌تواند به بدن آسیب و صدمه برساند و هم می‌تواند مواد مغذی بدن را تأمین کند. تغذیه بد به بیماری‌هایی چون چاقی، ورم مفاصل و استخوان‌ها، یوکی استخوان، سیاتیک و همچنین علائم درد مزمن منجر می‌شود. حفظ یک رژیم غذایی متعادل و مناسب به تقویت ماهیچه‌ها، زردپی‌ها، رباط‌ها و مفاصل کمک می‌کند. دکتر آز در اینجا خوراکی‌هایی را که برای درمان کمر درد مؤثرند نام برده است.



زردچوبه

زردچوبه یک چاشنی طبیعی است که معمولاً در آشپزی شرقی از آن استفاده می‌شود. زردچوبه حاوی یک ترکیب ضد التهابی بسیار قوی به نام nimucruC (ماده رنگی زردچوبه)

است. استفاده زیاد از این چاشنی در آشپزی

خواص مفیدی برای افراد مبتلا به دردهای مزمن دارد. تأثیر ضد التهابی و کاهش درد زردچوبه بررسی شده و نتیجه این تحقیق آن را به عنوان یکی از قوی‌ترین کاهش‌دهنده‌های درد شناسانده است.



آناناس

آناناس حاوی بسیاری آنزیم‌های ضد التهابی قوی است که برای سلامت بدن مفید هستند. این میوه را تازه مصرف کنید. آنزیم‌های طبیعی در کنسرو آناناس وجود ندارند. پس مطمئن شوید که آناناس آزالگانیک می‌خرید، زیرا آفت‌کش‌های شیمیایی ارزش غذایی خوراکی‌ها را کاهش می‌دهند و باعث ایجاد بیماری‌های مزمن می‌شوند.

سیب

این سبزی قدرتمند ترکیبات ضد التهابی قوی‌ای دارد. سیب فشار خون، کلسترول و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد و جریان لنفاوی را بهبود می‌بخشد. استفاده از سیب در آشپزی فواید بسیاری برای بدن به همراه دارد.



زنجفیل

ریشه زنجفیل از دیرباز برای درمان تهوع، سوء هاضمه و اختلالات قلبی استفاده می‌شده است. زنجفیل یک خوراکی ضد التهابی قدرتمند است که آنزیم سیکلو‌اکسیژناز (XOC) را از فعالیت باز می‌دارد. این آنزیم از مهم‌ترین آنزیم‌های ساختاری در تولید میانجی‌های التهابی بدن است.



آب

۶۶ درصد از بدن را آب تشکیل می‌دهد. حتی کاهش مزمن آب بدن به میزان کم سرعت متابولیسم بدن را کاهش می‌دهد و ابتلا به شماری از بیماری‌ها را دفع می‌دارد.

کمبود آب باعث اسپاسم (گرفتگی) ماهیچه‌ای مزمن می‌شود و ویسکوزیته خون را افزایش می‌دهد و در نتیجه التهاب و آماس ایجاد می‌شود.

به طور کلی باید روزانه آب کافی بنوشید تا این آب را حداقل ۳ الی ۴ بار در روز دفع کنید.



چای سبز

چای سبز حاوی انواع مختلفی از آنتی‌اکسیدان‌ها مثل فلاونوئیدها و پلی‌فنول‌هاست. همچنین چای سبز سموم بدن را دفع می‌کند. این امر سلول‌ها را از AND در مقابل آسیب رادیکال آزاد محافظت می‌کند. روزانه ۲ الی ۳ لیوان چای سبز بنوشید تا از تأثیر درماتی آن بهره‌مند شوید.



Dr. Oz



با نوشیدنی‌های گیاهی سلامت رابطه زناشویی خود را تضمین کنید

نوشیدنی‌های ویژه گیاهی برای تقویت رابطه زناشویی

و با بروز اختلالاتی مانند سردمزاجی یا بی میلی جنسی خدا حافظی کنید.
نوشیدنی‌هایی که با نزدیک شدن فصل‌های گرم سال، بهار و تابستان، می‌توانند بهترین انتخاب برای رفع عطش و از آن مهم‌تر بهبود روابط میان زوج‌های جوان باشند.

در مواردی به پیشگیری از بروز برخی اختلال‌ها کمک کند. ماه‌شعاعی گویم چگونه از ترکیب برخی از گیاهان دارویی مانند هل، زنجبیل، گل‌پایس، فلفل قرمز، وانیل و زعفران با میوه‌های تازه می‌توانید نوشیدنی تهیه کنید که با نوشیدن آن به افزایش سطح هورمون، بهبود جریان گردش خون در بدن، افزایش برانگیختگی و تقویت بنیه خود کمک کرده

شاید برای تان عجیب باشد که چگونه یک نوشیدنی گیاهی می‌تواند به بهبود روابط زناشویی کمک کند.
به نوشته مجله ایده آل در حالی که این موضوع یک اصل ثابت شده است که سلامت، تازگی و مغذی بودن مواد غذایی که مصرف می‌کنیم می‌تواند تأثیری مستقیم بر کیفیت و چگونگی رابطه میان زوج‌ها و همسران داشته باشد و حتی

نوشیدنی وانیلی و یژه ماه عسل

یکی دیگر از شربت‌هایی که در بسیاری از کشورهای آسیای شرقی به نوشیدنی ماه عسل نیز مشهور است و خانواده‌ها نوشیدن آن را به زوج‌های جوان توصیه می‌کنند شربت عسل وانیلی است که به دلیل عطر و خاصیت مقوی‌ای که دارد می‌تواند به بهبود روابط زناشویی و تقویت بنیه زوج‌ها کمک کند. مصرف این شربت علاوه بر تقویت قوای جسمی به آرامش زوج‌ها نیز کمک می‌کند و می‌تواند بر ترشح مناسب هورمون تستسترون نیز اثر بگذارد.

برای تهیه این شربت کافی است آب ولرم را با ۲ تا ۳ قاشق عسل طبیعی مخلوط کنید و به آن اندکی بودر، چوب یا عصاره وانیل خوراکی اضافه کنید. بعد از تهیه این شربت آن را درون یخچال بگذارید تا خوب خنک شود. اگر مایل باشید می‌توانید آن را ولرم هم میل کنید.



شربت رز با چاشنی هل

کمتر کسی می‌تواند در برابر عطر خوش گل سرخ که با هل ترکیب شده از خود مقاومت نشان دهد. بنابراین تهیه نوشیدنی خنکی که از ترکیب هل و گل سرخ تهیه شود می‌تواند بسیار گوارا و فرح‌بخش باشد و هر کسی را علاقه‌مند به مزه کردن آن کند. در کنار این مزایا خواص درمانی و معجزه‌آسای گل سرخ و هل در درمان ناتوانایی جنسی و سرد مزاجی ارزشی افزوده برای این نوشیدنی به همراه دارد، چرا که نه تنها به رفع عطش فرد کمک می‌کند بلکه می‌تواند به بهبود روابط زناشویی نیز کمک کند. اگر دست کم ۳ تا ۴ بار در طول هفته مصرف شود. برای تهیه این کوکتل می‌توانید از عصاره تهیه شده از گل سرخ استفاده کنید. در یک لیوان ۲ قاشق سکنجبین بریزید و به میزان ۳ تا ۴ قطره عصاره گل سرخ به آن اضافه کنید. نصف خیار رنده شده را به سکنجبین اضافه کنید و متناسب با ذائقه‌ای که دارید یک تا ۲ عدد هل را درون آن بیندازید.

در نهایت یک لیوان آب خنک اضافه کنید. عصاره گل سرخ و هل از آنجا که در گروه گیاهان دارویی باطبع گرم قرار می‌گیرند، می‌توانند تأثیر قابل ملاحظه‌ای در بهبود روابط زناشویی شما داشته باشند.

با این کوکتل پروژسترون بسازید

یکی از مهم‌ترین هورمون‌هایی که میزان آن می‌تواند به بهبود روابط زناشویی زوج‌ها کمک کند میزان هورمون پروژسترون بدن است. بی‌شک تعادل این هورمون و میزان مناسب آن در بدن می‌تواند خاطر هر زوجی را از این بابت آسوده کند. بنابراین مصرف مواد غذایی و گیاهان دارویی که به تولید و تنظیم این هورمون در بدن کمک می‌کنند بسیار اهمیت دارد. دانه‌های کدو تنبل، قارچ و اسفناج از جمله سبزی‌هایی هستند که به کنترل میزان پروژسترون بدن کمک می‌کنند. نگران نباشید نمی‌خواهیم کوکتلی از این سبزیجات به شما معرفی کنیم. کوکتلی که با کمک آن می‌توانید همین میزان از پروژسترون را دریافت کنید کوکتلی تهیه شده از میوه‌های تازه بهاری است. می‌توانید با ترکیبی از انگور، تمشک، کیوی و نعنای تازه یکی از بهترین و مفیدترین کوکتل‌های سلامت را تهیه کنید. برای تهیه این کوکتل یک عدد کیوی و یک فنجان تمشک را میکس کنید و آن را درون یک لیوان بریزید و سپس متناسب با گنجایش لیوان آب انگور زرد به این ترکیب اضافه کنید. حتی می‌توانید چند حبه انگور زرد پوست گرفته شده به این کوکتل اضافه کنید. در نهایت چند برگ نعناع را خیلی ریز ساطوری کنید و به کوکتل اضافه کنید. نوشیدن این کوکتل می‌تواند به تامین پروژسترون بدن کمک کند و کیفیت روابط زناشویی شما را بهتر و مفیدتر کند.



نوشیدنی پالپ‌دار با طعم انبه

یکی دیگر از نوشیدنی‌هایی که می‌تواند به بهبود روند درمان سردمزاجی و بی‌میلی جنسی کمک کند خوردن میوه انبه یا نوشیدنی‌های تهیه شده از آن است. ماه به شما یکی از نوشیدنی‌های مفید و سالم را که با انبه و با چاشنی زنجبیل تهیه می‌شود معرفی می‌کنیم. این نوشیدنی با توجه به طبع گرم و مزه تندى که دارد بیشتر مورد توجه مردان قرار می‌گیرد و می‌تواند به بهبود جریان گردش خون در بدن آنها کمک کند و تا حد زیادی بی‌میلی جنسی را از آنها دور کند.

برای تهیه این نوشیدنی باید پوست انبه را بکنید و آن را درون دستگاه میکسر بریزید و آنقدر آن را میکس کنید تا مایع رقیقی شود. حین میکس کردن می‌توانید یک فنجان آب خنک نیز به انبه اضافه کنید. بعد از آماده شدن میکس انبه را درون لیوان بریزید و اگر لازم بود کمی دیگر آب یخ به آن اضافه کنید.

در نهایت یک برش کوچک از انبه را رنده کرده و به میکس انبه اضافه کنید. حتی می‌توانید به جای رنده کردن زنجبیل را به حب‌های خیلی کوچک ببرد و آن را درون مخلوط انبه بیندازید تا یک نوشیدنی پالپ‌دار مفید آماده کنید.



یک نوشیدنی مقوی با طعم لیمو فلفلی

یکی دیگر از نوشیدنی‌های طبیعی و گیاهی که می‌تواند به بهبود جریان گردش خون در بدن و آزادسازی اندورفین در بدن کمک و انرژی و نشاط زوج‌ها را تقویت کند تهیه نوشیدنی لیمو فلفلی با چاشنی عسل است. این نوشیدنی می‌تواند در عین حال که انرژی زیادی در بدن تولید می‌کند به از بین رفتن بی‌میلی و بی‌حوصلگی برخی از زوج‌ها کمک کند. برای تهیه این نوشیدنی به لیموترش تازه احتیاج دارید. نصف لیوان آب را با نصف لیوان ابلیموی تازه و ترش ترکیب کنید. یک تا ۲ قاشق عسل طبیعی و تازه به آن اضافه کنید و در نهایت یک عدد فلفل قرمز خیلی ریز را که روی آن را با نونک چاقو خراش داده‌اید به این شربت اضافه و آن را خنک میل کنید. مراقب باشید که نباید از زمان تهیه این نوشیدنی تا مصرف آن مدت زمان زیادی بگذرد. چرا که به مرور زمان میزان تندى شربت بیشتر و بیشتر می‌شود و مصرف تندى بیش از اندازه برای حفظ سلامت دستگاه گوارش توصیه نمی‌شود.

مخلوط یاس و آناناس را تجربه کنید

گل یاس از آن دست گیاهان دارویی است که در شیوه‌های درمانی طبیعی درمان مانند گیاه‌درمانی و عطر درمانی از گل، برگ، اسانس و عصاره آن برای درمان استفاده می‌شود. یکی از کاربردی‌ترین موارد مصرف عصاره یاس در درمان بی‌میلی و سردی جنسی است. به همین دلیل تهیه مخلوطی از عصاره خوراکی این گیاه و میوه‌ای همچون آناناس با توجه به طبع گرمی که دارد می‌تواند یک گزینه خوب برای تقویت و بهبود روابط زناشویی زوج‌ها باشد. برای تهیه این مخلوط خوشمزه و در عین حال خوش‌عطر کافی است آب آناناس را با ۴ تا ۵ قطره از عصاره یاس مخلوط کنید و آن را درون لیوانی بریزید و به آن ترکیبی از نعناع و خیار اضافه کنید. می‌توانید چند برگ نعناع را ساطوری کنید و با نصف خیار رنده شده مخلوط کرده و به این ترکیب مقوی اضافه کنید. این نوشیدنی را باید خنک بنوشید.



درمان‌های دکتر آوز برای سلامتی استخوان‌ها

آیا می‌دانید که رژیم غذایی نقش مستقیمی بر سلامتی استخوان دارد؟ خوراکی‌های سرشار از کلسیم، ویتامین C و منیزیم برای تقویت استخوان‌ها بسیار حیاتی هستند. این خوراکی‌های مقوی و لذیذ را در سبد خرید خود بگنجانید و از فواید آنها بهره‌مند گردید.



بادام

مصرف خشکبار بهترین راه گنجانیدن منیزیم (تقویت کننده استخوان) در رژیم غذایی است. تنها یک سرو بادام (۲۳ عدد بادام که معادل ۳۰ گرم، یک چهارم پیمانه یا یک مشت است) حدود ۲۰ درصد از نیاز روزانه به منیزیم را تأمین می‌کند.



ماهی ساردین

این ماهی نه تنها به کاهش کلسترول کمک می‌کند، بلکه میزان HDL (کلسترول خون) را افزایش می‌دهد و حاوی میزان زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ است. ماهی ساردین منبع بسیار خوب ویتامین D، B۱۲ و فسفر است که همگی برای استحکام و تقویت استخوان‌ها مفید می‌باشند.



روغن زیتون

این روغن خواص ضدالتهابی بسیاری دارد و از این رو انتخاب خوبی برای جلوگیری از نشانه‌های آرتریت (التهاب مفاصل) می‌باشد. هنگام مصرف روغن زیتون سعی کنید به منظور کاهش التهاب و بهبود سلامت کلی بدن تاجایی که می‌توانید از مصرف غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید. مصرف این ماده غذایی مفید برای مفاصل را فراموش نکنید.



سیب‌زمینی شیرین

یک عدد سیب‌زمینی شیرین اندازه متوسط منبع خوب منیزیم است و حدود ۱۰ درصد از نیاز روزانه بدن به پتاسیم را تأمین می‌کند.



تخم کدو

تخم کدو منبع بسیار خوب پروتئین اسیدهای چرب امگا ۶ و آهن است و به دلیل داشتن میزان زیاد فسفر، روی و منیزیم نقش مهمی در تقویت استخوان‌ها ایفا می‌کند.



شکلات تلخ

مصرف روزانه چند تکه شکلات تلخ نه تنها میل به شیرینی را در شمارف می‌کند، بلکه به دلیل داشتن فلاونوئیدها منجر به بهبود سلامت استخوان‌ها می‌گردد.

بادام زمینی؛ دشمن سنگ صفرا

بادام زمینی

را جدی بگیرید

بادام زمینی از خانواده نخود فرنگی و عدس می باشد. گل های آن روی زمین رشد می کنند و بدلیل سنگینی آنها به درون زمین نفوذ کرده و بادام ها در آنجا رشد می کنند و بزرگ می شوند.

بزرگ دومین سرطان در کشورهای در حال توسعه و سومین نوع سرطان در دنیا می باشد. بر اساس یک تحقیق ریسک ابتلا به سرطان روده در افرادی که بادام زمینی مصرف می کردند به اندازه قابل توجهی کاهش یافته است.

« جلوگیری از تشکیل سنگ صفرا

۲۱ سال تحقیق بر روی رژیم تقریباً ۸۰ هزار زن نشان داده است که زنانی که حدوداً هر هفته یک گرم آجیل، بادام زمینی و یا کره بادام زمینی استفاده می کنند احتمال ابتلا به سنگ صفرا در آنها حدود ۲۵ درصد کاهش می یابد.

« جلوگیری از عارضه فراموشی

مطالعات انجام شده بر روی بادام زمینی نشان داده است که بادام زمینی به دلیل داشتن نیاسین از مبتلا شدن افراد به بیماری آلزایمر (فراموشی) جلوگیری می نماید. محققان شیکاگویی بر روی تغذیه ۳ هزار نفر در رده سنی ۶۵ سال به بالا تحقیق کردند و سپس میزان فراموشی آنها را به مدت ۶ سال سنجیدند. کسانی که میزان بیشتری نیاسین در تغذیه آنها قرار داشت (۲۲ میلی گرم) به میزان ۷۰ درصد پیشرفت بیماری آلزایمر در آنها کمتر از کسانی بوده که از میزان کمتری نیاسین (۱۳ میلی گرم در روز) استفاده کرده اند

« فواید بادام زمینی

بادام زمینی منبعی غنی از چربی های غیر اشباع شده است، نوعی چربی که در غذاهای مردم مدیترانه یافت می شود و برای سلامتی قلب مفید می باشد. مطالعات انجام شده بر روی بادام زمینی نشان داده اند که این گیاه کوچک، دوست بسیار خوبی برای سلامت قلب است و به این دلیل که حاوی چربی های غیر اشباع شده می باشد باعث کاهش ریسک ابتلاء به بیماری های قلبی - عروقی می گردد. بادام زمینی حاوی مواد دیگری نظیر ویتامین E، نیاسین، فولات، پروتئین و منگنز نیز می باشد.

« بادام زمینی رقیب میوه ها

بادام زمینی نه تنها حاوی اسید اولئیک، چربی مفید موجود در روغن زیتون، می باشد بلکه تحقیقات نشان داده اند که این گیاه خوشمزه مانند میوه ها منبعی از آنتی اکسیدان نیز است.

« بادام زمینی و سرطان روده

مطالعات نشان داده اند که موادی مغذی در بادام زمینی وجود دارد مانند فولیک اسید، اسید فیتیک، فیتواسترولز، که تاثیری ضد سرطان دارند. سرطان انتهای روده



ملاس نیشکر

یک قاشق سوپ خوری ملاس نیشکر بیش از ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به منیزیم را تامین می کند و منبع بسیار خوب کلسیم نیز می باشد سعی کنید برای شیرین کردن اسموتی ها و ... به جای عسل از ملاس نیشکر استفاده کنید و از خواص سلامت آن برای تقویت استخوان ها بهره مند گردید.



مرکبات

گریپ فوروت و پرتقال نه تنها برای سرماخوردگی مفید هستند، بلکه به دلیل داشتن ویتامین C که از پوکی استخوان جلوگیری می کنند باعث تقویت سلامت استخوان ها می گردند. در صورتی که گریپ فوروت را به دلیل مزه ترشی آن دوست ندارید، از کیوی، گوجه فرنگی یا فلفل دلمه ای برای افزایش میزان ویتامین C استفاده کنید.



برگ تربچه

هر پیمانه برگ تربچه ۲۰۰ میلی گرم کلسیم دارد. آنها را چه به صورت تفت داده یا در سالاد حتماً در رژیم غذایی خود بگنجانید.



اگر رژیم لاغری دارید، این مواد غذایی را بخورید!

خوراکی‌هایی که اشتها را کاهش می‌دهند

تأثیر هر ماده غذایی بر روی بدن ما متفاوت است. بعضی‌ها مفید و برخی مضر هستند و از آنجایی که احتمالاً خود شما هم تا حدودی آگاه هستید که چه مواد غذایی برای شما مفید هستند به طور مثال میوه‌ها و چه موادی مثل گوشت‌های چرب مضر هستند بهتر است با چند ماده خوراکی مفید که خیلی هم در باره مزایای آن‌ها اطلاعات کافی ندارید آشنا شوید. در ادامه مطلب با خوراکی‌هایی که باعث لاغری شما می‌شوند آشنا خواهید شد.



بروکلی

دلیل خاصی وجود دارد که چرا اغلب ورزشکاران مقداری زیادی بروکلی مصرف می‌کنند. خوردن بروکلی باعث کاهش وزن می‌شود. علاوه بر این بروکلی سرشار از کلسیم و فیبر هم هست که می‌تواند حس سیری را در ما القا کند.

سینه مرغ و گوشت‌های کم‌چربی

در سال‌های اخیر مصرف گوشت بسیار بحث‌برانگیز و جنجالی بوده است. گوشت‌خواران به وسیله گیاه‌خواران و ویگن‌ها (افرادی که تنها میوه و سبزی مصرف می‌کنند و نه هیچ‌گونه فرآورده‌های حیوانی) و متخصصین علم تغذیه و سلامت تحت فشار بوده‌اند. این موضوع که مصرف گوشت دلیل ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن و چاقی مفرط است همیشه قابل توجه بوده و هست اما نکته مهم این است که در واقع مصرف گوشت‌های فرآوری شده خط قرمز سلامتی ما است و مصرف این دسته از گوشت‌ها بسیار مضر است تا سایر گوشت‌های غیر فرآوری شده. استفاده از گوشت‌های کم‌چرب و سینه مرغ می‌تواند انتخاب مناسب‌تر و بهتری در زمینه سلامت و کاهش وزن باشد. آن‌ها سرشار از پروتئین هستند و زمانی که پای کاهش وزن در میان است بدون شک گوشت برای بسیاری از افراد پادشاه خوراکی به حساب می‌آید.



تخم‌مرغ

زمانی که موضوع کلسترول بد در سال ۱۹۸۰ میلادی تبدیل به خبر اول رسانه‌های جهان در حوزه سلامتی شد بسیاری از مردم در مصرف تخم‌مرغ دچار شک و ترس شدند. اما نتایج تحقیقات علمی در این زمینه مشخص کرد، در واقع مزایای استفاده از تخم‌مرغ بسیار بیشتر است تا معایب آن. برای مثال تخم‌مرغ هیچ تأثیر منفی بر روی کلسترول خون شما نخواهد داشت و این بدان معناست که مصرف تخم‌مرغ هیچ‌گونه ارتباطی با بیماری‌های قلبی هم ندارد. پس اگر شما به دنبال کاهش وزن و لاغری هستید بهتر است زمان خرید، تخم‌مرغ جزء موارد اصلی لیست خریدتان باشد. چرا؟ به دلیل اینکه تخم‌مرغ سرشار از چربی‌های مفید و پروتئین است که باعث احساس سیری طولانی مدت شما خواهد شد. اضافه کردن تخم‌مرغ به وعده صبحانه می‌تواند یک ایده عالی برای کامل کردن این وعده غذایی مهم باشد.



آب

معمولاً افرادی که تمایل دارند وزن کم کنند و لاغر شوند خیلی به تأثیر نوشیدن آب در زمینه لاغری توجه نمی‌کنند. ولی آب به تنهایی می‌تواند یک جایگزین سالم و عالی به جای مصرف آب‌های گازدار (مملو از شکر) و قهوه (ادرار آور) باشد. برای آب‌رسانی خوب و کامل به بدن‌تان روزانه بیش از ۵ لیوان آب مصرف کنید.



سبزیجات برگ سبز تیره

فکر می‌کنید خوردن سبزیجات چطور می‌تواند باعث ایجاد حس سیری در ما شود؟ بیشتر فکر کنید! وقتی کوچک بودیم، مادرها همیشه سعی داشتند تا حد امکان ما را مجبور به خوردن سبزیجات پر از خاصیت مثل اسفناج، کلم و کلم بیج و غیره کنند اما بیشتر ما تمایل به خوردن آن‌ها نداشتیم. اما حالا که کمی بزرگ‌تر شده‌ایم و احتمالاً عاقل‌تر! همه ما به خوبی از فواید بسیار این دسته از سبزیجات آگاه هستیم. سبزیجات برگ سبز تیره فاقد کربوهیدرات و کالری اما سرشار از فیبر هستند. پس می‌توانید تا آنجایی که دوست دارید از آن‌ها مصرف کنید و نگران اضافه وزن و چاقی هم نباشید. این سبزیجات سرشار از مواد غذایی مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای بدن هستند.



حُمص

حُمص (این پیش غذا با نخود پخته، روغن زیتون، ارده، آبلیمو و سیر له شده درست می‌شود) مانند یک هدیه از دل خاورمیانه است. بی‌نهایت خوشمزه و خوش طعم و سرشار از پروتئین است. مصرف پروتئین به معنای کم‌تر شدن حس گرسنگی و احساس سیری طولانی مدت است. خوردن حُمص باعث تنظیم و کنترل میزان قند خون می‌شود و بدین شکل از خوردن‌های گاه و بی‌گاه و بی‌مورد هم جلوگیری می‌کند. تهیه حُمص آسان و به دلیل ترکیبات گیاهی آن مقرون به صرفه هم هست.



خوراکی که اشتها را کاهش می‌دهد

چیزی که برای غلبه بر اشتها، هرگز نباید فراموش کنید این است که به خوردن میان وعده اهمیت بدهید. شاید فکر کنید خوردن بین وعده‌های اصلی غذایی، برای کاهش وزن و حفظ وزن ایده‌آل، مناسب نیست، اما واقعیت این است که خوردن میان وعده‌های سالم حتی می‌تواند بهترین راه غلبه بر اشتها و گرسنگی باشد. وقتی در شرایط «گرسنه بودن» قرار نگیرید، احتمال اینکه غذاهای سالم و مغذی را انتخاب کنید خیلی بیشتر می‌شود و سراغ اولین چیزی که برای خوردن در دسترس دارید نخواهید رفت.

تغذیه داشته باشید. گردو، منبغی بسیار مغذی است که به ویژه از نظر ویتامین E، امگا ۳ و فیبرهای غذایی زیادی که دارد، برای تان فوق العاده مفید است. خوردن گردو برای سلامت قلب و سیستم تنفسی سودمند است و حتی خواص ضدسرطانی دارد. توانایی گردو برای فریب دادن مغز جهت انتخاب غذاهای سالم‌تر، امتیازی است که نمی‌توان به راحتی از آن گذشت. گردو می‌تواند میان وعده‌ی هوشمندانه‌ای باشد اما برای اینکه از فواید آن بیشترین بهره را ببرید می‌توانید آن را به سالاد، ماست و اسموتی‌های تان اضافه کنید، حتی می‌توانید خودتان کرده‌ی گردو درست کنید.

داشتن اشتهای کاذب یکی از چیزهایی است که نمی‌گذارد به رژیم لاغری تان وفادار بمانید. در این مقاله به شما می‌گوییم که برای کاهش و کنترل اشتهای تان چه چیزهایی را باید بخورید. انتخاب غذای درست می‌تواند بیماری‌ها را از شما دور کند، پوست و موهای تان را زیبا و سالم نگه دارد و حتی به شما کمک کند بیشتر عمر کنید. شواهد بسیار فراوانی نشان داده که رژیم غذایی روزانه‌ی شما، می‌تواند اشتهای کاذب را از بین ببرد. همه‌ی ما چیزهایی را هوس می‌کنیم بخوریم که معمولاً هم ارزش غذایی ندارند. اما حرکتی به سادگی انتخاب یک میان وعده‌ی مناسب می‌تواند به شما کمک کند، همیشه انتخاب‌های بهتری در

خواص تازه کشف شده پوسته هسته آووکادو

فتالات در موم هسته آووکادو خبر دادند که به‌عنوان نرم‌کننده در ساخت لوازم آرایشی کاربرد دارد. البته نتایج فوق به این معنی نیست که از فردامی‌توانید پوسته هسته آووکادو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید! پژوهشگران با وجود شناسایی ترکیبات سازنده پوسته هسته آووکادو هنوز در تلاشند راهکارهای بهره‌گیری از این ترکیبات را در مصارف صنعتی کشف کنند، اما از خود میوه آووکادو که سرشار از خواص تغذیه‌ای است، نباید غافل شد. صد گرم از این میوه مغذی، مقادیر قابل توجهی ویتامین و مواد معدنی دارد. به علاوه، با مصرف هر صد گرم آووکادو حدود ۱۶۰ کالری، دو گرم پروتئین و ۱۵ گرم چربی‌های مفید به بدن می‌رسد. چربی موجود در این میوه، از نوع اسیدهای چرب غیراشباعی است که به‌طور مثال در روغن زیتون یافت می‌شود، با این حال مصرف روزانه یک عدد آووکادو کامل کمی زیاده‌از حد است.

پژوهشگران دانشگاه تگزاس بتازگی دریافتند پوسته هسته آووکادو دارای خواص درمانی و کاربردهای فراوانی در صنعت ساخت لوازم آرایشی است. در این پژوهش، ابتدا پوسته خشک شده ۳۰۰ هسته آووکادو پودر شد و پودر حاصل که حدود ۶۰۰ گرم بود، به‌روش کروماتوگرافی گازی-طیف‌سنجی جرمی مورد بررسی قرار گرفت تا تمام ترکیبات شیمیایی موجود در پوسته و هسته آووکادو آشکار شود. نتایج این بررسی نشان داد پوسته هسته آووکادو دارای الکل پنتیل است که در ساخت داروهای ضدویروسی کاربرد دارد. پژوهشگران همچنین مشاهده کردند پوسته هسته آووکادو دارای هپتاکوزان است که می‌تواند از رشد سلول‌های تومور جلوگیری کند و نیز از مقادیری دودکانونیک اسید برخوردار است که از خطر ابتلا به تصلب شرایین می‌کاهد. افزون بر اینها، پژوهشگران از وجود بیس

نکات سلامت

با این غذاها، ساعتها پرانرژی باشید

برای تامین انرژی، برخی از غذاهای کاملی که به صورت طبیعی سرشار از آهن، پروتئین و اسید چرب های ضروری هستند را توصیه می کنیم.

هندوانه



۹۳ درصد این میوه توبی شکل را آب تشکیل داده است. بسیاری از مردم نمی دانند غذاهای آبدار می توانند بیش از ۲۰ درصد مایعات مورد نیاز بدن را تامین کنند. در خانم های جوان حتی مقداری کم آبی بدن با خستگی در ارتباط است، چون آب برای تمام عملکردهای بدن ضروری است. یک فنجان ونیم هندوانه، می تواند به اندازه یک لیوان آب به بدن برساند و همچنین به صورت طبیعی حاوی ویتامین A، B6 و C است که همه اینها در نوع خود انرژی بخش هستند.

بادام



یک چهارم فنجان از این آجیل می تواند ۳۰ درصد منیزیم مورد نیاز بدن در روز را تامین کند. متأسفانه بسیاری از افراد به اندازه کافی این ماده معدنی را جذب نمی کنند.

کمبود منیزیم می تواند منجر به خستگی شود، چون بدن از آن برای تولید ATP استفاده می کند. ATP مولکول هایی هستند که انرژی را بین سلول ها منتقل می کنند. بادام همچنین منبعی غنی از ویتامین های B نظیر فولات و ریبوفلاوین است که کمک می کنند کالری را تبدیل به سوخت کنید.

کشمش



هنگام دویدن صبحگاهی تنها کافی است چند عدد کشمش بخورید تا ببینید چه انرژی زیادی را به پاهایتان منتقل می کنند. ورزشکاران کشمش را به خاطر کربوهیدرات و الکترولیتی که سریع وارد بدن می کند دوست دارند. در یک تحقیق مشخص شد کشمش به اندازه های مقاومت دوندگاران را بالا می برد که یک میان وعده طراحی شده برای ورزشکاران این کار را می کند.

دانه های سویا



دانه های سویا منبعی غنی از فولات هستند، یکی از ویتامین های B که نقشی اساسی در تبدیل غذا به انرژی دارد. یک فنجان از این دانه ها می تواند به اندازه یک روز، ویتامین به بدن منتقل کند. این دانه ها دارای منیزیم و ریبوفلاوین هم هستند که هر دوی آنها روی انرژی تاثیر می گذارد.

ساردین



هیچ وقت این ماهی های کوچک و غنی را امتحان نکرده اید؟ وقتش است که امتحانشان کنید. ساردین ها منابع غنی آهن هستند که برای انتقال اکسیژن به سراسر بدن، بسیار ضروری اند. اکسیژن عضلات شما را تغذیه می کند تا آنها را به حرکت در بیاورد. تحقیقات نشان داده خانم هایی که ذخایر آهن کمی دارند، حتی اگر کم خونی نداشته باشند نسبت به کسانی که به اندازه کافی ذخیره آهن دارند انرژی و استقامت پایین تری خواهند داشت. به علاوه این کوچولوها حاوی CoQ10 هستند، یکی از باز یگران اصلی نیروگاه سلول ها یعنی میتوکندری.

توت فرنگی



شاید فکر کنید ویتامین C فقط در پرتقال پیدا می شود، اما وجب به وجب توت فرنگی سرشار از این ویتامین است. در یک تحقیق محققان به افرادی که سعی داشتند وزن کم کنند، ویتامین C دادند. این افراد در مقایسه با کسانی که ویتامین C دریافت نمی کردند در یک تمرین ۶۰ دقیقه ای تردمیل، کمتر احساس خستگی کردند. غذاهای حاوی ویتامین C همچنین کمک می کند بدن بتواند آهن بیشتری جذب کند زیرا یکی از خواص آهن مقابله با خستگی است. یک فنجان توت فرنگی، ۸۹ میلی گرم ویتامین C در خود دارد که این مقدار از نیاز روزانه تان بیشتر است.



طبق تحقیقات،

بادام از سالم ترین

خوردهای روی

زمین است.

خوردن ۱۰ عدد

بادام با ۱ لیوان شیر

ارزش غذایی به اندازه

۵ پرس چلوکباب دارد.

خوردن روزی ۱۴ عدد

بادام باعث قطع شدن

ریزش مو می شود.

زردآلوی بد

دهان را رفع می کند.

تبر است. به علت

داشتن کبالت برای

کم خونی مفید است.

التهاب مفاصل را

برطرف می کند.

ضد نرمی استخوان

است.

برای قلیایی کردن

بدن مفید است.



آنتی اکسیدان

موجود در سیب قرمز

از سبزی بیشتر است.

رنگ قرمز تیره

سیب نشان دهنده

وجود مقدار زیاد آنتی

اکسیدان است! اگر

دچار مسمومیت شدید

سیب بخورید سیب به

سرعت مسمومیت را رفع

می کند!



کیوی پادزهر

سیگار است.

این میوه، موادمسمی

ورادیکالهای آزاد دود

سیگار را از بین می برد!

سیگاری ها باید ۴۰

درصد بیشتر ویتامین

C مصرف کنند که این

مقدار با خوردن دو عدد

کیوی در روز تامین

می شود!



پرسش و پاسخ‌های جالب از دندان‌های شما

با کنترل مناسب قند خون این کار امکان پذیر است.
مراقبت‌های پروتز ثابت و متحرک چیست؟



همیشه پیشگیری مقدم بر درمان است. توصیه من بر مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و استفاده از دهانشویه است. نخ دندان فقط برای در آوردن باقیمانده غذا از بین دندان‌ها نیست. از آن برای تمیز کردن پلاک‌های میکروبی که روی سطح دندان قرار گرفته‌اند، استفاده کنید که با چشم دیده نمی‌شوند. برای برداشتن پلاک میکروبی لازم است، نخ دندان را ۱۵-۱۰ بار به هر دیواره دندان بکشید. مسواک را هم ۱۵-۱۰ بار به دیواره‌ها بزنید.

بهترین دهانشویه، آب نمک ساده است. یک چهارم قاشق چایخوری در یک لیوان آب (۲۵۰ سی‌سی) برای چهار روز کافی است. دهانشویه در بازار زیاد است، اما در دسترس‌ترین آنها آب نمک ساده است. آب نمک را دو دقیقه بعد از مسواک زدن و نخ دندان کشیدن قرقره کنید. با عمل به این چند توصیه پوسیدگی شدت کاهش می‌یابد.

تحلیل می‌برد. باید در شبانه روز هشت ساعت (موقع خواب) دست دندان را در آورید تا بازسازی نسج نرم استخوان انجام شود. برخی می‌گویند، دست دندان را در آب نمک بگذارید و برخی می‌گویند نیازی ندارد. اگر از دست دندان پلاستیکی یا رزینی استفاده می‌کنید، صبح و شب با استفاده از مسواک مخصوص خودش یا از مایع صابون دست برای شست و شوی آن بهره ببرید. هفته‌ای یکبار برخی قرص‌ها با برندهای مختلف را در آب ۷۰ درجه قرار دهید و دست دندان را در آن بگذارید. اگر این مواد در دسترس نیست، دو قاشق سر که را در یک لیوان آب نیمه ولرم ۷۰ درجه به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.

آیا افراد دیابتی می‌توانند از پروتز استفاده کنند؟



دیابت سه بخش را درگیر می‌کند؛ عروق انتهایی مثل عروق ته چشم، پاهای و دندان‌ها. دندانپزشک با شرط کنترل مناسب قند خون، می‌تواند کارهای دندان فرد مبتلا به دیابت را انجام دهد چون این افراد نیاز به مراقبت ویژه دارند و تحت شرایط خاص

برای پروتز هم توصیه‌های ذکر شده را بیان می‌کنید؟



هر پروتز به مراقبت خاص نیاز دارد. وقتی پروتز ثابت یا متحرک گذاشته می‌شود، رنگ دندان‌ها ممکن است تغییر نکند. بیمار تصور می‌کند دندان‌ها تمیز است و نیاز به مسواک زدن ندارد و این اشتباه است. بهترین روکش‌ها به اندازه نزدیکی مینای دندان به عاج چسبندگی ندارد و یک فاصله ۱۰۰ میکرونی با دندان دارد. از این فضا میکروب وارد و لثه‌ها دچار آسیب و التهاب می‌شود. شما به اندازه دندان طبیعی باید برای تمیز کردن پروتز ثابت و متحرک وقت بگذارید. به عنوان مثال باید از نخ دندان مخصوص و مسواک مخصوص که شبیه شیشه‌شوی است (دونوع مخروطی و استوانه‌ای دارد) استفاده کنید.

آیا برای شست و شوی دست دندان باید از دهان‌شویه خاصی استفاده کرد؟



اگر دست دندان ۲۴ ساعت در دهان بماند، مخاط لثه نازک و زخم ایجاد می‌شود و استخوان زیرین را



آیا روکش‌هایی نیاز به جرم‌گیری دارند؟



برخی انواع روکش‌ها ممکن است دچار جرم و رنگ شوند. بستگی به نوع روکش دارد که استفاده می‌شود. در صورت نیاز باید برساز و جرم‌گیری انجام شود.



#پروفیسور #مجید #سمیعی

سلامتکده



● آیا می‌دانید استرس، خطر ابتلا به بیماری ام‌اس را بیش از ۳۵ درصد افزایش می‌دهد؟ 😊 😊



● شکلات شامل مقدار کمی از ماده‌ای به نام آناندامید است که اثراتی همانند ماری‌جوآنا دارد، به همین علت است که با خوردن شکلات، بخشی در مغز که مختص لذت و شادی است فعال می‌گردد! ❁ ❁



● قبل از خواب با مصرف یک عدد سیب می‌توانید هم به کاهش وزن خود کمک کنید و هم دهان خود را ضد عفونی نمایید. 😊 😊



✓ نعناع باعث خنکی و رفع التهاب پوست‌های خشک شده و شادابی پوست را به‌ارمغان می‌آورد. 😊 🌞



✓ جلوگیری از پیر شدن مغز یا توت‌فرنگی، این میوه به دلیل دارا بودن قیتو کمیکال، اثرات مثبت بسیاری بر روی مغز می‌گذارد و می‌تواند اثرات نامطلوب پیری بر مغز را کاهش دهد. ❁ ❁



● برگ‌های بیرونی کاهوارزش خوراکی بسیار دارد. زیرا این برگ‌ها بیشتر در معرض نور آفتاب قرار دارد و نسبت به برگ‌های داخلی حاوی ویتامین بیشتر است. هر چه کاهو سبزتر باشد، ویتامین بیشتری دارد. 😊 😊



● چرا پنیر را با گردو بخوریم؟ تیرامین (کندکننده عملکرد مغزی) موجود در پنیر توسط آنزیمی تجزیه می‌شود که برای فعالیتش به «مس» نیاز دارد. گردو منبع خوبی از مس می‌باشد. ❁ ❁



✓ کافئین در چربی سوزی و کاهش وزن موثر می‌باشد و می‌تواند سطح هورمون‌های ذخیره‌کننده چربی در زنان را نیز کاهش دهد. 😊 🌞



● مصرف مرتب قارچ، موجب تنظیم میزان هورمون استروژن در خانم‌ها می‌شود و از بروز سرطان پستان جلوگیری می‌کند. 😊 😊



توصیه های پر و فسور مجید سمیعی به شما



● **معروف ترین سبزی ضد سرطان را**
پشناسید. مصرف کلم بروکلی مانع از گسترش سلول های سرطانی به ویژه در قفسه سینه می شود. همچنین بینایی را تقویت کرده، دوستدار گوارش است و کلسترول را کاهش می دهد. ☺☀️



● **مویز، هضم کننده غذا و گرم کننده**
تمام بدن بخصوص کلیه و مثانه است مصرف حجم متعادلی از مویز می تواند باعث تقویت معده، کبد، کلیه ها و مثانه شود. ☺☺



✓ **کشمش بخورید، مصرف کشمش همراه**
با صبحانه باعث روشن شدن پوست و لاغری می شود همچنین مویز به صورت ناشتا سبب تقویت حافظه است. ❁❁



▼ **شکر سبب ترشح بیش از اندازه**
هورمون آدرنالین در بدن می شود. احساس اضطراب بیش از اندازه، آشفتگی و بدخلقی از نتایج آن هستند. همچنین عامل اصلی خرابی دندان شکر است. ☺☀️



✓ **آب معمولی در اثر شست و شوی بی رویه**
می تواند باعث خشکی پوست شود. بیش از ۱ تا ۲ بار در روز صورت خود را نشوید و بعد از شست و شو از کرم مرطوب کننده استفاده نمایید. ☺☀️



✓ **برای کاهش غلظت خون کیوی بخورید**
چون کیوی مانند قرص آسپرین موجب رقیق شدن خون شده از ایجاد پلاک در خون جلوگیری می کند. ❁❁



✓ **خوردن هویج رنده شده که از قبل**
در یخچال گذاشته اید، علاوه بر اینکه خنک تر می کند میزان زیادی ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و فیبر به بدن می رساند. ☺☀️



● **اگر زخم معده دارید، صبح ها شیر**
نخورید. چرا که شیر به علت داشتن کلسیم، محرک اسید معده است. ⚠️⚠️



✓ **سیگار کشیدن مانع رسیدن اکسیژن**
به پوست می شود و سبب می گردد پیر تر از سنستان به نظر برسید. مواد سرطان زای موجود در سیگار منجر به چرب تر شدن پوست و در نتیجه سبب ایجاد جوش می شود. ☺☀️

رز ماری هدیه طبیعت برای درمان بیماری‌ها



رز ماری یک گیاه دارویی چوبی، معطر و همیشه سبز با برگ‌هایی سوزنی شکل و گل‌های سفید، صورتی، بنفش یا آبی است. برخی از فواید سلامت رز ماری شامل توانایی تقویت حافظه، بهبود خلق و خو، کاهش التهاب و سوزدایی بدن می‌شوند. رز ماری بومی منطقه مدیترانه است و یکی از رایج‌ترین گیاهان در قفسه‌های ادویه خانگی یا فروشگاه‌های محسوب می‌شود. محبوبیت بالای رز ماری بی دلیل نیست زیرا نه تنها از مزه و عطر فوق العاده‌ای سود می‌برد، بلکه در صورت استفاده منظم در رژیم غذایی مجموعه‌ای از آثار سودمند برای سلامت انسان را نیز ارائه می‌کند.



تقویت حافظه

یکی از نخستین موارد مستند در زمینه استفاده از رز ماری برای بهبود سلامت محرک شناختی آن است. رز ماری حافظه را تقویت می‌کند و به افزایش هوش و تمرکز کمک می‌کند. در شرایطی که همچنان پژوهش و مطالعه درباره درستی بسیاری از این ادعاها ادامه دارد، اما آثار رز ماری بر مغز از بهبود قدرت حافظه حکایت دارند. در همین راستا، رز ماری با تحریک فعالیت شناختی در افراد مسن و همچنین آنهایی که از اختلالات حاد شناختی مانند آلزایمر یا زوال عقل رنج می‌برند، مرتبط است.

خوشبو کننده نفس

به عنوان یک عامل ضد باکتری طبیعی، رز ماری در قالب یک خوشبو کننده نفس کاربرد دارد و همچنین سلامت دهان و دندان شما را بهبود می‌بخشد. شما می‌توانید برگ‌های رز ماری را در آب داغ ریخته و سپس این مخلوط را در دهان خود غرغره کنید تا افزون بر نابودی باکتری‌ها، نفسی تازه و خوشبو را تجربه کنید.

خلق و خو و استرس

عطر رز ماری به تنهایی با بهبود خلق و خوی انسان، پاکسازی ذهن، و کاهش استرس در افرادی که مبتلا به اضطراب و استرس مزمن ناشی از عدم تعادل هورمونی اند پیوند خورده است. هنگامی که این گیاه مصرف می‌شود یا به صورت موضعی مورد استفاده قرار می‌گیرد می‌تواند اثراتی مشابه داشته باشد. رایحه درمانی با استفاده از روغن عصاره‌های رز ماری نیز چنین هدفی را دنبال می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی بدن

اجزای فعال موجود در رز ماری آنتی‌اکسیدان، ضد التهاب و ضد سرطان هستند. بر همین اساس، رز ماری می‌تواند تهاجمی سه جانبه علیه بسیاری از بیماری‌ها و عوامل بیماری‌زا که سیستم ایمنی بدن را تهدید می‌کنند و یا به یکبار چگی بدن آسیب وارد می‌کنند شکل دهد. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی خط دوم دفاعی در پس سیستم ایمنی بدن را تشکیل می‌دهند و رز ماری حاوی مقدر قابل توجهی از ترکیبات قدرتمند است که از آن جمله می‌توان به رزمارینیک اسید، کافنیک اسید، بتولیک اسید و کارنوسول اشاره کرد.

تسکین درد

به عنوان یک ماده ضد درد، رز ماری صدها سال است که به صورت موضعی در قالب خمیر یا مرهم روی بخش درناک بدن استفاده می‌شود. هنگامی که به صورت خوراکی مصرف شود، رز ماری به عنوان یک مسکن درد برای نقاطی که دسترسی به آنها دشوارتر است مانند سر و دردهای ناشی از یک بیماری به کار گرفته می‌شود. در حقیقت، یکی از محبوب‌ترین کاربردهای رز ماری برای درمان میگرن است. مالش عصاره رز ماری روی شقیقه‌ها یا بو کردن عطر رز ماری با کاهش شدت علائم میگرن مرتبط است.

تحریک جریان خون

رز ماری به عنوان یک محرک برای بدن عمل می‌کند و تولید گلبول‌های قرمز و جریان خون را تقویت می‌کند. این شرایط به اکسیژن‌رسانی بهتر به اندام‌ها و مناطق حیاتی بدن کمک می‌کند و از عملکرد کارآمد فعالیت‌های متابولیک در این مناطق اطمینان حاصل می‌شود. افزون بر این، حرکت مواد مغذی به سوی سلول‌هایی که نیازمند ترمیم هستند، تحریک می‌شود.

تسکین دهنده معده

رز ماری دیرزمانی است که در فرهنگ‌های مختلف به عنوان یک درمان طبیعی برای ناراحتی معده، یبوست، نفخ و اسهال مورد استفاده قرار می‌گیرد. ویژگی‌های ضد التهابی و محرک این گیاه دلیل کاربرد آن است و از این رو برای کمک به تنظیم حرکات روده و دستگاه گوارش می‌تواند مصرف منظم رز ماری را در رژیم غذایی هفتگی خود مد نظر قرار دهید.

بلوغ جنسی دیرتر طول عمر بیشتر

محققین به تازگی رابطه‌ای میان بلوغ جنسی با طول عمر پیدا کرده‌اند و در طی آن به این نتیجه رسیده‌اند که بانوانی که در سنین بالای دوازده سال اولین عادت ماهیانه خود را تجربه کرده‌اند نسبت به کسانی که در سنین پایین‌تر به بلوغ رسیده‌اند عمر بیشتری را تجربه خواهد کرد!

بلوغ جنسی و طول عمر

به نظر شما میان این دو چه ارتباطی وجود دارد؟ آیا بلوغ زودرس یا دیررس می‌تواند بر طول عمر ما اثر گذار باشد؟ آیا می‌توان سن بلوغ جنسی را به عنوان شاخصی برای پیش‌بینی طول عمر در نظر گرفت؟

احتمالا در نگاه اول به نظر نمی‌رسد که میان سن بلوغ جنسی و طول عمر ارتباطی وجود داشته باشد؛ اما تحقیقات دانشمندان پرده از این راز برداشته است که زمان رسیدن به بلوغ جنسی در زنان با طول عمر آنها مرتبط است. بر این اساس، احتمال رسیدن به نهمین دهه زندگی در دخترانی که عادت ماهانه در سنین بالاتر تجربه می‌کنند بیش از دیگران است.

آخرین یافته‌های به دست آمده خبر از آن می‌دهد که شروع عادت ماهانه بعد از ۱۲ سالگی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را به شدت کاهش می‌دهد. در کنار این مورد بسیار با اهمیت، دخترانی که در این گروه جای می‌گیرند کمتر به سمت گرایش پیدا می‌کنند و حتی کمتر به دیابت مبتلا می‌شوند. این در شرایطی است که بسیاری از دختران امروز به دلیل تغییرات جغرافیایی، تغییرات ژنتیکی و برخی دلایل زیست محیطی پیش از ۱۲ سالگی اولین قاعدگی خود را تجربه می‌کنند.

شروع قاعدگی پس از سن ۱۲ سالگی نه تنها سلامت عمومی بدن را افزایش می‌دهد بلکه احتمال ورود به دنیای ۹۰ سالگی را نیز افزایش می‌دهد.

در واقع، تجربه قاعدگی در سنین پایین آسیب‌پذیری بدن دختران برابر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد و زمینه را برای نفوذ بیماری‌های مختلف به بدن آنها افزایش می‌دهد. بنابراین، اگر فرزند دختری دارید که پیش از ۱۲ سالگی اولین قاعدگی خود را پشت سر گذاشته است مراجعه به پزشک را فراموش نکنید، جدی نگرفتن این موضوع می‌تواند تبعات ناخوشایندی برای دختر شما به دنبال داشته باشد.



سلامت پوست

ویژگی‌های ضد پیری رزماری به خوبی شناخته شده‌اند. اگر چه استفاده از روغن عصاره‌های آن رایج‌تر است، اما برگ‌های رزماری می‌توانند هم از داخل و هم به صورت موضعی روی پوست اثر گذار باشند و به بهبود کیفیت جوانی و شادابی بزرگترین عضو بدن انسان کمک می‌کنند. افزون بر این، رزماری به درمان لکه‌ها، درخشش طبیعی و ظاهر هیدراته پوست نیز کمک می‌کند.

ویژگی‌های ضد التهابی

شاید مهم‌ترین کاربرد رزماری به عنوان یک عامل ضد التهاب در بدن باشد. کارنوسول و کارنوسیک اسید دو ترکیب آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی قدرتمند موجود در رزماری بوده و با کاهش التهاب در عضلات، رگ‌های خونی و مفاصل مرتبط هستند. از این رو، رزماری درمانی مؤثر برای بسیاری شرایط از جمله فشار خون، نقرس، ورم مفاصل و جراحات ناشی از فعالیت بدنی یا جراحی محسوب می‌شود. رزماری به صورت خوراکی یا موضعی برای ایجاد اثر ضد التهابی قابل استفاده است. افزون بر این، کاهش التهاب در سیستم قلبی عروقی می‌تواند به بهبود سلامت قلب و جلوگیری از تصلب شرایین کمک کند.

هشدار

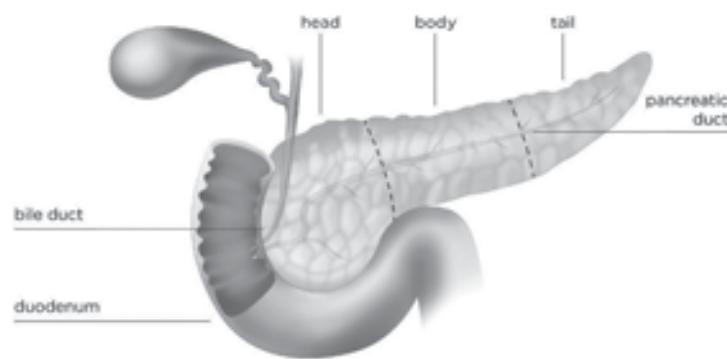
روغن عصاره‌های رزماری مصرف خوراکی ندارد، اما خوردن رزماری به میزان کافی و اندازه در رژیم غذایی مشکلی ایجاد نمی‌کند. اگر به دیگر اعضای خانواده تعناع حساسیت دارید، استفاده از رزماری نیز ممکن است احساس ناخوشایندی را در شما ایجاد کند اما واکنش‌ها به‌طور معمول خفیف هستند.

سم‌زدایی بدن

طبیعت رزماری اندکی اندرا آور است و از این رو می‌تواند به خروج کارآمدتر سموم کمک کند. افزون بر این، هنگامی که رزماری به صورت مرتب مصرف شود با افزایش میزان آب خروجی از بدن به خروج عوامل بیماری‌زا، نمک‌ها، سموم و حتی چربی اضافی کمک می‌کند. رزماری با کاهش سطوح سیروز (التهاب شدید کبد) و بهبود سریع‌تر این عضو در ارتباط است. کبد از جمله اندام‌هایی با آهنگ کند در مان در بدن انسان محسوب می‌شود.

توصیه های دکتر آز برای کاهش خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده

دکتر آز از قدرت رژیم غذایی در مبارزه با سرطان لوزالمعده می گوید. او در اینجا به ما می گوید که چگونه با گنجاندن خوراکی ها در رژیم غذایی از سرطان لوزالمعده جلوگیری کنیم.



مصرف ویتامین D بیشتر

با مصرف ویتامین D بیشتر می توانید از سرطان لوزالمعده جلوگیری کنید. ویتامین D به سلولها کمک می کند تا به یکدیگر بچسبند و در نتیجه از رشد سلولهای سرطانی جلوگیری می کند. ویتامین D علی رغم تمامی خواص خود یکی از رایج ترین ویتامین هایی است که اکثر افراد با کمبود آن مواجه هستند. به منظور اینکه میزان این ویتامین را در رژیم غذایی خود بیشتر کنید، این خوراکی های غنی از ویتامین D را هنگام صبح مصرف کنید:

« تخم مرغ

« قارچ

« سبزیجات سبز و پربرگ

« غلات غنی شده

« علاوه بر این روزانه یک ویتامین D ۱۰۰۰ IU مصرف کنید و مطمئن شوید که این مکمل ۲-D است. همچنین روزانه ۱۲ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید تا میزان این ویتامین را در بدن افزایش دهید.

مصرف جای سبز

تحقیقات نشان داده است که جای سبزی از ابتلا به سرطان لوزالمعده جلوگیری می کند. یک ماده شیمیایی در جای سبز وجود دارد که سلولهای سرطانی را از میان می برد و از رسیدن خون به تومور و بزرگ شدن آن جلوگیری می کند. توصیه می شود روزی سه لیوان جای سبز بنوشید.



مصرف خوراکی های ضد التهابی

تمامی خوراکی هایی که از زمین رشد می کنند سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که سموم و رادیکال های آزاد در بدن را از بین می برند. ماهی های پر چرب مانند سالمون نیز خوراکی ضد التهابی قوی هستند. به دلیل داشتن میزان جیوه زیاد تنها یک یا دو بار در هفته ماهی سالمون بخورید. در اینجا برخی خوراکی های ضد التهابی آورده شده اند:

- گوجه فرنگی
- انواع فلفل
- گردو
- زنجبیل
- سیب
- غلات کامل
- کور کومین (Curcumin)
- ماده رنگی زردچوبه
- « ادویه ها را فراموش نکنید. آنها روشی آسان برای تبدیل هر نوع غذا به یک وعده ضد التهابی هستند.
- سبزیجات تیره و پربرگ





با خوردن سیراز انواع مسمومیت‌ها جلوگیری کنید

سیر را جدی بگیرید. بعضی از افراد در مواقعی که به آن‌ها پیشنهاد می‌کنی از سیر استفاده کنند سریع موضع می‌گیرند و از سیر تصور یک ماده سمی دارند. در واقع باید اعتراف کنیم که این افراد با نخوردن سیر شانس داشتن یک داروخانه سیر را از دست می‌دهند. در بعضی فصل‌ها میزان مسمومیت‌های غذایی افزایش چشمگیری پیدا می‌کند اما محققان معتقدند با انجام یک کار ساده درصد زیادی از این مسمومیت‌ها قابل پیشگیری هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد یک ترکیب شیمیایی که در سیر وجود دارد ۱۰۰ برابر بهتر از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند با مسمومیت‌های غذایی مبارزه کند. این ترکیب که «سولفید دی‌پالیل» نام دارد نه تنها نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها قدرت بیشتری دارد بلکه برای از بین بردن میکروب‌ها به زمان بسیار کمتری احتیاج دارد.

این کشف اهمیت بسیاری دارد، زیرا در دنیای مدرن امروزی مصرف فراورده‌های گوشتی رواج زیادی دارد و به همین دلیل پیدا کردن یک روش ارزان و مؤثر برای پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی می‌تواند جان بسیاری از مردم را نجات دهد.

یکی از معمول‌ترین باکتری‌های عامل مسمومیت غذایی کمپیلوباکتر نام دارد که باعث عفونت می‌شود. علائم این عفونت شامل اسهال، استفراغ، درد شکم و تب است. در اکثر موارد این عفونت از طریق خوردن گوشت خام یا نپخته وارد بدن می‌شود.

البته فواید سیر فقط محدود به ضد عفونی کردن سیستم گوارشی نیست. دانشمندان معتقدند این سبزی می‌تواند به اندازه داروها در کاهش فشار خون مؤثر باشد. همچنین سیر نقش زیادی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی دارد.



کمر درد می‌تواند نشانه سرطان پانکراس (لوزالمعده) باشد. سرطان پانکراس (لوزالمعده) به عنوان قاتل خاموش تلقی می‌شود، زیرا معمولاً تا زمانی که آشکار نشود کاملاً پیشرفت می‌کند. غده پانکراس (لوزالمعده) اسیدی تولید می‌کند که به هضم غذا کمک می‌کند و در قسمت پایینی و کاملاً پشت شکم قرار دارد و به این دلیل است که اغلب قابل شناسایی نیست. هنگامی که یک توده سرطانی مجرای پانکراس را مسدود می‌کند، اسید انباشته می‌شود و پانکراس را از بین می‌برد و این امر باعث دردهای شکمی شده که اغلب در کمر احساس می‌شود.

بسیاری از مردم کمر درد را تجربه کرده‌اند که اغلب مربوط به عضله است. با وجود این، در صورتی که دچار درد مداوم می‌هستید که با داروهای ضد التهابی رفع نمی‌شود و یا اینکه با زرد شدن پوست یا کم‌رنگ شدن مدفوع همراه است، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا جلوی سرطان پانکراس را بگیرید.

درد ناشی از سرطان پانکراس (لوزالمعده) به طور موقت با خم شدن تسکین می‌یابد، در حالی که کمر درد معمولی ناشی از درد عضلات با انجام این کار همچنان باقی می‌ماند.



خوراکی‌هایی که از سرطان لوزالمعده جلوگیری می‌کنند
«میوه‌هایی همچون هندوانه، طالبی، سیب، انواع توت، لیموترش، آناناس، گوجه‌فرنگی، انجیر، خرما و خربزه.

«سبزیجاتی چون سبزیجات سبز پربرگ (اسفناج، برگ چغندر، کاهو...)، سیب‌زمینی شیرین، هویج، خیار، کلم بروکلی، مارچوبه، کلم سفید و کلم بروکسل.

به طور کلی، سابقه خانوادگی، دیابت، سیگار کشیدن، چاقی و عدم فعالیت و التهاب مزمن پانکراس یا لوزالمعده منجر به سرطان لوزالمعده (پانکراس) می‌شوند.

دکتر آرز، پزشک محبوب راهنمایی می کند



دیابتی‌ها حتماً بخوانند
و دیگر نگران نباشند

دارچین؛

قهرمان مبارزه با دیابت

عنوان ادویه‌ای محبوب در شیرینی‌پزی و آشپزی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دارچین فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند که از آن جمله می‌توان به توانایی کاهش قند خون و کمک به مدیریت دیابت اشاره کرد.

درمان دیابت اغلب شامل مصرف داروها و تزریق انسولین می‌شود، اما بسیاری از مردم مصرف مواد غذایی که به کاهش قند خون کمک می‌کنند را نیز مدنظر قرار می‌دهند. یک نمونه دارچین است که به

دیابت بیماری است که به واسطه قند خون بالا توصیف می‌شود. اگر به درستی کنترل نشود، این بیماری می‌تواند به عوارضی مانند بیماری قلبی، بیماری کلیوی و آسیب عصبی منجر شود.

از ویتامین‌ها یا مواد معدنی فراوان بهره نمی‌برد، حاوی مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان‌ها است که فواید سلامت این ماده غذایی را موجب می‌شوند. در حقیقت، گروهی از دانشمندان محتوای آنتی‌اکسیدانی ۲۶ گیاه دارویی و ادویه مختلف را مورد مقایسه قرار داده و دریافتند که دارچین پس از سیر در جایگاه دوم از نظر بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها قرار دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها از این نظر مهم هستند که به بدن در کاهش استرس اکسیداتیو، نوعی آسیب به سلول‌ها، که رادیکال‌های آزاد موجب آن می‌شوند، کمک می‌کنند. استرس اکسیداتیو تقریباً در ابتلا به همه بیماری‌های مزمن از جمله دیابت نوع ۲ نقش دارد.

افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند، اگر لوزالمعده قادر به تولید انسولین کافی نباشد یا سلول‌ها به درستی به انسولین واکنش نشان ندهند، با سطوح بالای قند خون مواجه می‌شوند. دارچین ممکن است از طریق تقلید آثار انسولین و افزایش انتقال گلوکز به سلول‌ها به کاهش قند خون کمک کرده و با دیابت مقابله کند. همچنین، دارچین از طریق افزایش حساسیت به انسولین، قند خون را کاهش می‌دهد زیرا انسولین را در انتقال گلوکز به سلول‌ها کارآمدتر می‌کند. نتایج یک مطالعه با حضور هفت شرکت‌کننده مرد افزایش فوری حساسیت به انسولین پس از مصرف دارچین را نشان داد و اثر آن برای ۱۲ ساعت دوام آورد. در مطالعه‌ای دیگر نیز هشت شرکت‌کننده مرد پس از دو هفته مصرف دارچین افزایش حساسیت به انسولین را نشان دادند.

دارچین ادویه‌ای معطر است که از گونه‌های مختلف از درختان دارچین (*Cinnamomum*) گرفته می‌شود. در شرایطی ممکن است دارچین را به غذا یا سرریال صبحانه خود اضافه کنید، این ادویه هزاران سال است که در طب سنتی و حفظ مواد غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای به دست آوردن دارچین، پوست درونی درختان دارچین باید کنده شوند. سپس، پوست‌های تهیه شده خشک می‌شوند که موجب لوله‌ای شکل شدن پوست و شکل‌گیری چوب‌های دارچین می‌شود، که می‌تواند با پردازش بیشتر از آنها بود. دارچین تهیه کرد.

انواع مختلفی از دارچین به فروش می‌رسد، اما به طور معمول در دو دسته مختلف طبقه‌بندی می‌شوند:

«**سیلان**»: به نام «دارچین واقعی» نیز شناخته می‌شود و گران‌قیمت‌ترین نوع دارچین است.

«**کاسیا**»: نمونه‌ای ارزان‌تر است و در اکثر محصولات غذایی حاوی دارچین یافت می‌شود.

در حالی که در قالب دو نوع به فروش می‌رسد، اما تفاوت‌های مهمی بین این دو نوع دارچین وجود دارد که در ادامه این مقاله به آنها اشاره خواهد شد.

نگاهی سریع به ارزش تغذیه‌ای دارچین ممکن است به این باور منجر نشود که با یک ابر ماده غذایی مواجه هستید. اما در شرایطی که دارچین

پنج خاصیت نهفته در غذای تند!



۳- کاهش وزن فلفل قرمز: مصرف زیاد فلفل می تواند منجر به کاهش چربی ها و در نتیجه کاهش وزن شود. تحقیقات می گوید، فلفل ها دارای ماده ای به نام کپسایسین هستند که دارای خاصیت گرمایی بوده و پس از هر وعده غذایی با تولید حرارت، بدن را وادار به سوزاندن کالری های بیشتری می کند.

۴- پیشگیری از سرطان: طی یک بررسی صورت گرفته، مشخص شد که کپسایسین موجود در فلفل های تند، قابلیت کشتن برخی از سلول های سرطانی را دارند.

علاوه بر آن، فلفل های تند، سرماخوردگی های معمولی را بهبود بخشیده و از ابتلا به چاقی و همچنین سکنه مغزی پیشگیری می کنند.

۵- آرامش اعصاب: گفته می شود غذاهای تند، تولید سرتونین (هورمون های احساس خوبی) را افزایش می دهند و به این ترتیب عصبانیت و افسردگی را از بدن دور می کنند.

بهتر است طعم غذاها را کمی تند کرده تا از خواص تند آن ها بهره مند شویم.

غذاهای تندی که گاهی اشک ما را در می آورند دارای خواص فراوانی هستند که در اینجا به ۵ مورد از آن ها پرداخته ایم:

۱- سلامت بهتر قلب: فلفل های تند از آن جا که اثرات تخریب حاصله از کلسترول بد را در بدن کاهش می دهند می توانند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و نیز سکنه مغزی را کاهش دهند.

کپسایسین (فلفل قرمز) با التهاب که عامل اصلی بیماری های قلبی است، مبارزه می کند.

۲- کاهش فشارخون: نتایج بررسی ها نشان می دهد، در فلفل، ترکیبی وجود دارد که موجب کاهش فشارخون می شود.

همچنین در این بررسی مشخص شد که مصرف فلفل، موجب آرامش رگ های خونی نیز می شود.

۴ چندین مطالعه کنترل شده نشان داده اند که دارچین در کاهش قند خون ناشتا عملکردی عالی دارد. در شرایطی که نقش دارچین در این زمینه روشن است، اما مطالعات صورت گرفته درباره اثر آن بر هموگلوبین A1C نتایج متضادی را نشان داده اند.

برخی مطالعات کاهش چشمگیر در هموگلوبین A1C را نشان داده اند، در شرایطی که برخی دیگر هیچ اثری را گزارش نکرده اند.

۵ با توجه به اندازه وعده غذایی و میزان کربوهیدرات موجود در آن، سطوح قند خون می تواند به طور قابل توجهی پس از صرف غذا افزایش یابند. این نوسان قند خون می تواند سطوح استرس اکسیداتیو و التهاب را افزایش دهد و به سلول های بدن آسیب وارد کرده و فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری های مزمن قرار دهد.

دارچین می تواند به کنترل این افزایش ناگهانی قند خون پس از وعده های غذایی کمک کند. به گفته برخی پژوهشگران، کند کردن روند تخلیه مواد غذایی از معده در این زمینه نقش دارد. همچنین، برخی مطالعات نشان داده اند توانایی دارچین در کاهش قند خون پس از وعده های غذایی از مسدود کردن آنزیم های گوارشی که کربوهیدرات ها را در روده کوچک تجزیه می کنند، ناشی می شود.

۶ مصرف دارچین ممکن است خطر عوارض شایع دیابت را کاهش دهد. افراد مبتلا به دیابت نسبت به افراد سالم دو برابر بیشتر با خطر ابتلا به بیماری قلبی مواجه هستند. دارچین با محدود کردن عوامل خطر آفرین بیماری قلبی مانند سطوح بالای کلسترول بد و یافشارخون بالا ممکن است به کاهش این خطر کمک کند.

افزون بر این، نقش دیابت به طور فزاینده در ابتلا به بیماری آلزایمر و دیگر بیماری های زوال عقل مورد توجه قرار گرفته و بسیاری از افراد در حال حاضر بیماری آلزایمر را به عنوان «دیابت نوع ۳» از جاع می دهند.

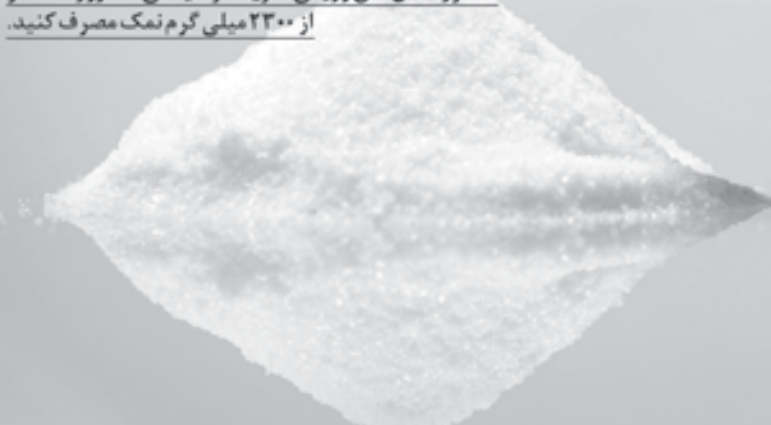
مطالعات نشان داده اند که عصاره دارچین ممکن است توانایی دو پروتئین بتا آمیلوئید و تاو را در تشکیل پلاک ها و توده ها که به طور معمول با ابتلا به بیماری آلزایمر پیوند خورده اند، کاهش دهد. با این وجود، این پژوهش تنها به صورت آزمایشگاهی و حیوانی انجام شده و انجام مطالعات بیشتر روی انسان برای تایید این یافته ها نیاز است.



هشدارهای دکتر آزاراجدی بگیرید

این نشانه‌ها می‌گویند؛ باید مصرف نمک را کاهش دهید!

رابطه‌ای قوی بین فشار خون بالا و سردرد وجود دارد. ولی در این مطالعه مشخص شد کسانی که غذای شور می‌خورند با وجود فشار خون طبیعی، بیشتر دچار سردرد می‌شوند. متخصصین از علت این مساله مطمئن نیستند ولی راه حل مشخص است: اگر سر تان در حال منفجر شدن است سعی کنید مصرف نمکتان را کم کنید. دستورالعمل‌های رژیمی امریکا توصیه می‌کند روزانه کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم نمک مصرف کنید.



۴- دائم در راه دستشویی هستید
به گفته منبع موثقی، نوشیدن زیاد آب تنها عاملی نیست که شما را مجبور می‌کند دائم به دستشویی بروید. با کمال تعجب خوردن نمک بیش از حد هم می‌تواند همین اثر را داشته باشد. وقتی سدیم زیادی مصرف کنید، کلیه‌های شما مجبور به اضافه کاری برای جدا کردن نمک اضافه از خون می‌شود. بنابراین بیشتر از حد معمول ادرار می‌کنید.

۵- مغزتان گیج و مه گرفته است
نمکدان با دهیدراته (بی‌آب) کردن بدن شما، می‌تواند شما را دیوانه کند. مصرف بیش از حد نمک می‌تواند آب بدن‌تان را کم کند و زمانی که آب بدن کم شود توانایی شما برای تفکر واضح و روشن کاهش پیدا می‌کند. وقتی زنان در میانه راه از دست دادن آب بدن هستند نمره پایین‌تری در آزمون‌های شناختی تمرکز، حافظه و استدلال بدست آوردند همچنین زمان واکنش‌شان در مقایسه با زمانی که بدنشان آب کافی داشت، کمتر شده بود. این یافته در مجله مطالعه تغذیه بد چاپ رسید. از دست دادن آب بدن حس و حال شما را هم از بین می‌برد.



۱- حلقه از دواج‌تان زیادی تنگ شده

هیچ وزنی اضافه نکرده‌اید، پس چرا انگشتری که همیشه دستتان بوده یکباره خیلی برایتان تنگ شده است؟ احتمالش هست که بزرگ شدن انگشتان به علت احتیاس آب باشد. این اتفاق زمانی می‌افتد که نمک خونتان زیاد شده باشد. «بدن ما ماشین پیچیده‌ای است که تعادل مایعات و الکترولیت آن باید حفظ شود. مصرف بیش از حد سدیم باعث می‌شود مغزتان دستور ترشح هورمونی را بدهد که به بدن دستور می‌دهد برای پیشگیری از صدمات جبران‌ناپذیر تا جایی که می‌تواند آب در خود نگه دارد».

۲- دهانتان خشک است

احساس می‌کنید دهان‌تان مثل چوب کبریت خشک است؟ ممکن است به خاطر نمک زیاد باشد. به گفته منبع موثقی، بعد از مصرف غذاهای سرشار از سدیم، بدن‌تان شروع به تعادل سطح آب و نمک می‌کند. برای برگشتن همه چیز به حالت طبیعی نیاز است آب بیشتری مصرف کنید. در نتیجه مغز پیام تشنگی ارسال می‌کند که باعث مصرف زیاد آب می‌شود.

۳- سرتان درد می‌کند

ممکن است به فکر تان نرسد چیپس‌های شوری که خورده‌اید ربطی به سردردتان داشته باشد. ولی تحقیقات حرف دیگری می‌زنند: بزرگسالانی که روزانه ۲۵۰۰ میلی‌گرم سدیم مصرف می‌کنند سه برابر بیشتر از کسانی هستند که فقط ۱۵۰۰ میلی‌گرم مصرف نمک دارند، دچار سردرد می‌شوند.

رابطه‌ای قوی بین فشار خون بالا و سردرد وجود دارد. ولی در این مطالعه مشخص شد کسانی که غذای شور می‌خورند با وجود فشار خون طبیعی، بیشتر دچار سردرد می‌شوند. متخصصین از علت این مساله مطمئن نیستند ولی راه حل مشخص است: اگر سرتان در حال منفجر شدن است سعی کنید مصرف نمکتان را کم کنید.

Dr.Oz

پریشنت کننده مو

هر چند، همه خواستار موی زیبا هستند، اما ریزش مو در زنان و مردان رایج است. برخی از عواملی که به نازک شدن تارهای مو کمک می کنند عبارتند از:

- « استرس
- « عدم تعادل هورمون ها
- « بیماری تیروئید
- « قرارگیری در معرض سموم
- « کمبود ویتامین ها و مواد معدنی مهم
- « آلرژی ها
- « وراثت

نازک شدن تارهای مو موجب ریزش آن می شود. درمان هایی برای جلوگیری از ریزش مو وجود دارند که از آنها نه تنها می توانید برای ضخیم کردن تارهای موی خود و پرپشتی آنها استفاده کنید، بلکه مقرون به صرفه نیز می باشند. برخی از این درمان ها عبارتند از:

- « تغییر در شیوه زندگی به منظور کاهش استرس
- « مصرف ویتامین ها و مواد معدنی بیشتر
- « استفاده منظم از درمان های طبیعی برای ضخیم کردن تارهای مو از جمله روغن های ضروری.

سه روغن ضروری

برای ضخیم سازی تارهای مو

« رزماری یکی از بهترین روغن های است که رشد مو را افزایش داده و تارهای مو را ضخیم می سازد. تصور می شود روغن رزماری متابولیسم سلولی را افزایش می دهد و باعث تحریک رشد مو می شود.

« روغن ضروری درخت سدر نیز با افزایش جریان خون به پوست سر پیازهای مو را تحریک می سازد. این امر باعث رشد مو و کاهش ریزش آن می گردد. روغن درخت سدر از نازک شدن تارهای مو و ریزش آن جلوگیری می کند.

« روغن ضروری مریم گلی می تواند میزان چربی پوست سر را متعادل سازد. روغن ضروری مریم گلی خواصی شبیه به روغن ضروری رزماری دارد. این روغن نیز متابولیسم سلولی را افزایش می دهد.

مواد لازم:

۳ قاشق سوپ خوری روغن جوجوبا	۳ قاشق سوپ خوری
۳ قاشق سوپ خوری روغن هسته انگور	۳ قاشق سوپ خوری
۳۰ قطره روغن ضروری درخت سدر	۳۰ قطره
۳۰ قطره روغن ضروری رزماری	۳۰ قطره
۳۰ قطره روغن ضروری مریم گلی	۳۰ قطره

طرز تهیه:

روغن جوجوبا و روغن هسته انگور را در ظرف مناسبی قرار دهید و روغن های ضروری را به آنها اضافه و به خوبی مخلوط کنید. این مخلوط را روی پوست سر و موی خشک یا مرطوب بمالید و ماساژ دهید و پس از حداقل ۲۰ دقیقه با شامپو شست و شو دهید. می توانید این مخلوط را از شب قبل روی پوست سر و موی خود مالیده و ماساژ دهید و روز بعد آن را با شامپو شست و شو دهید.

اصلاح سبک زندگی غلط از جمله کم تحرکی و رژیم غذایی نامناسب، ضمن حفظ سلامتی و تندرستی سبب زندگی پاتشاپ و شاداب می شود. چاقی یکی از عارضه های اصلی زندگی ماشینی است و تعداد زیادی از مردم به آن دچار شده اند که رژیم غذایی مناسب و تمرینات ورزشی راهکار اصلی درمان آن است. لازم است بدانید زمانی که شاخص جرم بدن (BMI)، شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم بر توان دوم قد وی بر حسب متر بدست می آید: از ۳۰ بیشتر شود، فرد چاق محسوب می شود.

فقط با تجویز پزشک

داروهای ضد چاقی با تجویز پزشک ممکن است برای کاهش اشتها یا جلوگیری از جذب چربی، در کنار یک رژیم غذایی مناسب ورزش و دارو مؤثر نباشند، با اصلاح بد رژیم غذایی، ممکن است جراحی برای کاهش وزن کمک کند، یا یا طول روده، به جهت ایجاد سیری زودرس و کاهش توانایی جذب مواد مغزی، انجام گیرد.

هر روز ۵ وعده غذا و ...

توصیه های دکتر آزی برای یک روز «سر حال و قیراق»

ایستگاه سلامتی با دکتر آز



Dr.Oz

● کبد در حین خواب نیز به پاکسازی بدن، سنتز آنزیم ها و سوخت و ساز بدن مشغول است. خوردن یک قاشق عسل قبل از خواب باعث سلامت کبد و داشتن خوابی راحت می شود. ✓✓

◆ ▼ هسته زردآلو (شیرین) ضد سرطان است! هسته زردآلو حاوی ماده لتریل است که ویتامین B17 نیز نامیده میشود، لتریل با سلولهای سرطانی میجنگد و نابودشان میکند، در حالی که با سلولهای سالم کاری ندارد. 😊😊



● اولین و بدترین ماده غذایی ممنوعه برای «افراد افسردگی» خوردن عدس است! مصرف عدس باعث تشدید علائم افسردگی در این افراد میشود! 😊😊

◆ ▼ موقع درد عسل بخورید. زمانیکه عسل خوردید عسل خودش را به موضع درد می کشاند همانطور که آهن ربا به سمت آهن می رود. ✓✓

● موز غنی از پتاسیم است که پاهای بی قرار را آرام و از گرفتگی ماهیچه ها در طول شب جلوگیری میکند و حاوی منیزیم است که اعصاب را آرام و ماهیچه ها را شل میکند! 🌸🌸🌸



◆ ▼ بر اساس تحقیقات انجام شده، «ترنج» سلول های سرطانی بدن را از بین برده و در بهبود عوارض شیمی در مانی موثر است و به دلیل دارا بودن ید برای بیماران مبتلا به گواتر مفید است و با تنظیم سوخت و ساز بدن، گردش خون را بهبود میبخشد و برای دفع سنگ کلیه و کیسه صفرا مفید است. 😊😊

● گیلان ضد درد و التهاب است. ترکیبات موجود در گیلان موسوم به «انتروسپاین» ها تأثیری مشابه داروهای ضد التهابی در کاهش درد و التهاب دارد. دیکه جای دارو و مسکن با کلی عوارض گیلان بخورید. 😊😊



◆ ▼ شاهی سرشار از بتاکاروتن است، این آنتی اکسیدان باعث میشود پوست سفت و نرم بماند و برای استحکام استخوان و تقویت بینایی موثر است. ✓✓



● تب، نشانه ی بیماری است. وقتی باکتری یا ویروس در بدن موجب عفونت میشود دستگاه ایمنی بدن برای مقابله با آن تولید گلبول های سفید را افزایش می دهد که موجب بالا رفتن دمای بدن و بروز تب میشود. 🌸🌸🌸

◆ ▼ هوش با اندازه مغز از تباطی ندارد، بلکه بیشتر با منبع جریان خون به سوی مغز مرتبط است. هر چقدر مغز فعال تر باشد، نیاز به منبع خونی بیشتری دارد، از این رو شریان های منبع بزرگتر می شوند. 😊😊

● فیزیکدان آلمانی، رونتگن در سال ۱۸۹۵ امواج ایکس را کشف کرد که برای عکس برداری از اعضا، داخلی بدن استفاده می شود. اگر اشعه ایکس کشف نشده بود باید برای تعیین محل دقیق شکستگی چه می کردیم؟! ✓✓

✓✓ هرگز بعد از غذا خوردن حمام نروید زیرا موجب افزایش گردش خون به سمت دست و پاها می شود و هضم با اختلال مواجه می گردد. 🌸🌸

چند توصیه برای اصلاح تغذیه

- ◆ هر روز ۵ وعده غذا میل کنید (۳ وعده کامل و ۲ وعده میان وعده صبح تا ظهر و ظهر تا شب. در این صورت سوخت و ساز بدن افزایش یافته و کالری ها سوخته می شود.
- ◆ وقتی احساس کردید که اشتها یادتان بر طرف شده است، از سر میز بلند شوید، در این صورت شما معده خود را آموزش می دهید که به یک جاب بدون انتها تبدیل نشود.
- ◆ از خوردن غذاهای سرخ کردنی اجتناب کنید، گوشت، مرغ و ماهی باید در کباب پز پخته شوند و با کمی روغن و مواد معطر آب پز شوند.
- ◆ از برنامه غذایی تان، مواد غذایی شور را حذف کنید (پنیر، غذاهای کنسرو شده، انواع سس ها و ماهی دودی)
- ◆ در مصرف نمک زیاده روی نکنید، چرا که نمک آب را در نسوج بدن نگاه می دارد.
- ◆ به مقدار زیاد آب بنوشید، زیرا سموم زاید بدن و باقی مانده نمک موجود در بدن را دفع می کند.
- ◆ بهتر است یک لیوان آب قبل از خواب نوشیده شود، زیرا اسید لوریک بدن را رقیق می کند. همچنین هر روز صبح بلافاصله بعد از بیداری، خوردن یک لیوان آب برای مبارزه با یبوست ضروری است.
- ◆ یک لیوان آب پر تقال، لیمو، گریپ فروت و... قبل از غذا میل کنید. این موضوع به حفظ اندام کمک می کند، زیرا دستگاه گوارش را آرام کرده اشتها را کاهش می دهد.
- ◆ خوردن سبزیجات به صورت خام ضروریست، خصوصاً کاهو، پیاز، رازیانه، مارچوبه، کدو حلوایی، لوبیا، فلفل و قارچ.
- ◆ خوردن میوه با پوست، راهی است برای مقابله با یبوست. در این ارتباط می توانید آلبالو، گیلان، آلو، توت فرنگی، سیب، انگور و هلو بخورید.
- ◆ از غذا خوردن لذت ببرید و در حین غذا خوردن سعی کنید آرامش داشته و با نشاط غذا بخورید. تلاش کنید بعد از شام چیزی میل نکنید، زیرا زمان لازم جهت هضم غذا قبل از خواب از میان می رود.
- ◆ از مصرف انواع شیرینی و نوشابه های گازدار اجتناب کنید و به جای آن از آب یانوشیدنی بدون شکر استفاده کنید.
- ◆ کالری، پروتئین، چربی، شکر و چیزهایی را که می خورید با هم مقایسه کنید، در این صورت یک رژیم سالم غذایی به دست می آید.
- ◆ از غذاهای اشتها آور دوری کنید و به جای آن تا می توانید از میوه یا مواد غذایی کم کالری در نمر روز استفاده کنید.

چند توصیه برای ایجاد زندگی پر تحرک

- ◆ بعد از خوردن هر غذا یا در هر موقعیتی پیاده روی کنید و بدانید که پیاده روی تنش و اضطراب را کاهش می دهد.
- ◆ از ماشین شخصی تان کمتر استفاده نموده، به جای آن پیاده، طی طریق کنید.
- ◆ یک ایستگاه قبل از مقصد و یک ایستگاه بعد از مبدأ از اتوبوس سوار یا پیاده شوید.
- ◆ از آسانسور دوری کنید و از پله ها برای رسیدن به خانه یا اداره استفاده کنید. بالا رفتن از پله ها ۱۱۰۰ کالری در ساعت می سوزاند و همچنین عضلات ران ها را تقویت می کند.
- ◆ یک روش خوب برای شروع یک روز خوب، انجام حرکات ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه است.
- ◆ تنبل نباشید و از راه های میان بر و کوتاه برای رسیدن به مقصد خودداری کنید. بهتر است که از راه های طولانی تر استفاده کنید و در زمان تردد صرفه جو نباشید.

عوامل سکته را بشناسید



✓ عوامل خطر ساز سکته (قلبی و مغزی) چیست؟

فشار خون بالای درمان نشده، تصلب شرایین که در آن رگ‌ها سخت شده و پلاک در جدار رگ‌ها تشکیل می‌شود، دیابت کنترل نشده، چربی خون یا LDL بالا، استعمال سیگار بویژه در آقایان، از عواقب زندگی ماشینی و بی تحرکی است. از عوامل خطر کمتر شایع سکته قلبی مواردی مانند وجود بیماری‌های مادرزادی، افرادی که ترکیب خونشان اختلال دارد و همچنین افرادی است که ترکیب بدنی مختل شده دارند.

✓ زمان طلایی رساندن بیمار مبتلا به سکته مغزی به بیمارستان چقدر است؟ اطرافیان چه اقدامی می‌توانند انجام دهند؟

در خانه هیچ اقدامی نباید صورت گیرد. مهم‌ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان مجهز است. از زمانی که سکته مغزی اتفاق می‌افتد تا سه چهار ساعت پس از آن رازمان طلایی تلقی می‌کنیم. در زمان طلایی داروی تزریقی می‌دهیم که لخته را حل می‌کند. بعد از آن هم داروی ضعیف‌تر را می‌دهیم.



✓ برای پیشگیری از سکته مغزی از چه زمانی باید اقدام کرد؟

پیشگیری هر چه زودتر باشد، اثر مفید آن بیشتر است. توجه به کودکی که چاقی غیر معمول دارد، نوعی پیگیری محسوب می‌شود.

✓ کدام یک از عوامل خطر سکته مغزی در اختیار ماست؟

فشار خون بالا، دیابت، چربی خون بالا، همه این موارد اگر کنترل شود می‌تواند از بروز سکته مغزی پیشگیری کند.

✓ آیا آنوریزم جزو سکته مغزی به حساب می‌آید؟

آنوریزم جزو عوامل خطر به شمار می‌آید چون مشکل عروقی است که جدار عروق، قرمز رنگ و بزرگ می‌شود؛ مانند یک گیلان.

✓ کسسی که تاری دید داشته و بعد از پنج دقیقه بهتر شده است یا سابقه مشکل صحبت کردن دارد نیاز به پیگیری دارد؟

بله، این نشانه می‌تواند یک زنگ خطر باشد.

✓ نشانه‌های سکته مغزی کدام است؟

نشانه‌ها دو علامت مشخص دارند؛ یکی این که ناگهانی هستند و دوم این که موضعی‌اند، یعنی فرد اظهار می‌کند ناگهان یک سمت بدنش ضعیف شده یا ناگهان یک سمت بدن فرد قدرتش را از دست می‌دهد. سر گیجه و عدم تعادل ناگهانی را باید جدی بگیریم.

✓ مهم ترین عامل ناتوانی در بزرگسالان چیست؟

سکته مغزی.

✓ آیا سکته مغزی نشانه‌های هشدار دهنده دارد؟

بله، بیماران می‌گویند پرده‌ای جلوی یکی از چشم‌ها پدیدار می‌شود و فرد سابقه تار دیدن اشیا را ذکر می‌کند. بیماران همچنین اظهار می‌کنند که سه ماه قبل یک سمت بدنشان ضعیف شده و بعد از ده الی ۱۵ دقیقه بهتر شده است. بی‌شک این موارد نیاز به بررسی دارد.

مولتی ویتامین‌ها هرگز جایگزین گروه‌های غذایی نیستند و نباید به دلیل استفاده از آنها مصرف مواد غذایی تازه را از برنامه غذایی خود حذف کرد، بلکه مکمل‌ها فقط برنامه غذایی را از لحاظ دریافت ویتامین و املاح غنی‌تر می‌کنند. به خاطر داشته باشید ویتامین‌ها را با غذا بخورید زیرا در آن لحظه شما در حال خوردن و آشامیدن هستید. ویتامین‌های محلول در چربی به چربی نیاز دارند تا جذب شوند، بنابراین آنها باید همیشه با غذاهایی که چربی دارند مصرف شوند. این ویتامین‌ها شامل A، E، D و K هستند. ویتامین C فقط چند ساعت در رگ در حال گردش است. برای کسب نتیجه بهتر ویتامین C باید هر سه ساعت یکبار یا در سه وعده غذایی تقسیم و مصرف شود. بهترین زمان برای جذب فیبر صبح است. در این لحظه، فیبر در روده وارد می‌شود بدون این که غذایی مانع ورود آن شود. بسیاری خوردن کلسیم را نیز در شب پیشنهاد می‌کنند.

چه زمانی برای جذب ویتامین مناسب است؟

۳ منبع پروتئین طبیعی برای بعد از ورزش

پروتئین‌ها برای ساخت عضلات و احیای بدن لازم و ضروری است. بعد از انجام ورزش‌های سنگین لازم است که در خصوص تغذیه و میزان پروتئین دریافتی دقت بیشتری داشته باشید. در این مطلب ۳ منبع غذایی سرشار از پروتئین معرفی می‌کنیم که برای بعد از ورزش مناسب هستند.

تخم مرغ، خوشمزه و سرشار از پروتئین

تخم مرغ حاوی حدود ۱۲ درصد پروتئین است. بنابراین مصرف آن به ورزشکاران توصیه می‌شود. زرده تخم مرغ دارای چربی‌های ضروری است که به عملکرد خوب بدن کمک زیادی می‌کند و سفیده آن حاوی پروتئین‌های باکیفیت است. تهیه این ماده غذایی کار ساده‌ای است و این مزیت را دارد که در اکثر غذاها قابل استفاده است. البته به تنهایی نیز غذای کاملی است و شما می‌توانید از خواص آن بهره‌مند شوید.



پنیر سفید، منبع پروتئین

پنیر سفید یک ماده غذایی مفید برای ورزشکاران است چون علاوه بر اینکه کلسیم زیادی به بدن می‌رساند، میزان پروتئین آن را نیز بالا می‌برد. باید بدانید که در هر ۱۰۰ گرم پنیر سفید حدود ۸ گرم پروتئین وجود دارد. این ماده غذایی مفید و مغذی حاوی میزان قابل توجهی کازئین است که به کندی در بدن پخش می‌شود.



آجیل‌ها، یک منبع پروتئینی فراموش شده

آجیل‌ها برای سلامتی بدن بسیار مفید هستند اما خیلی از افراد زیاد آن را مصرف نمی‌کنند. البته شاید قیمت بالای آن در این عدم مصرف تأثیر داشته باشد. آجیل‌ها علاوه بر اینکه سرشار از پروتئین هستند، حاوی فیبر و اسیدهای چرب ضروری نیز می‌باشند. توصیه می‌شود بعد از جلسه ورزش‌تان یک مشت بادام، پسته یا انواع دیگر آجیل‌ها را میل کنید. مزیت آجیل‌ها این است که به راحتی قابل حمل و قابل مصرف هستند. آجیل‌ها قادرند بعد از یک جلسه ورزش سنگین ذخایر گلیکوژن را احیا کنند.



مراقب چشم‌تان باشید

ریزش اشک و قرمزی و التهاب چشم‌ها از جمله عوارض ناشی از آلودگی هواست که با شستشوی روزانه تاحدی قابل پیشگیری است اما گاهی این آلودگی‌ها باعث بروز گل‌مژه می‌شود که با گذاشتن نمک روی پلک و مالیدن روغن بنفشه در طول یک تا دو روز درمان خواهد شد.

یکی از مهم‌ترین عوارض آلودگی هوا، بروز مشکلات پوستی، به ویژه جوش‌های سر سیاه است. در چنین شرایطی طب سنتی استفاده از بخور گیاهی را توصیه می‌کند. کافی است یک قاشق سوپ‌خوری آویشن را با همان مقدار بابونه در یک لیتر آب بجوشانید و ۱۵ دقیقه صورت‌تان را با این گیاهان دارویی بخور دهید. بابونه خاصیت روشن‌کنندگی دارد و در کنار آویشن باعث بهبود جوش‌های سر سفید و سر سیاه می‌شود و برای هر نوع پوستی هم مناسب است. برای پاک کردن گرد و غبار از روی پوست هم می‌توانید هر شب قبل از خواب صورت‌تان را با گلاب شستشو دهید. گلاب باعث بسته شدن منافذ پوستی می‌شود و از بروز جوش‌های پوستی پیشگیری می‌کند.

**ماسک
ضد جوش برای
هوای آلوده**



راه‌های ساده تقویت حافظه با دکتر آز

داشتن حافظه قوی نشان دهنده یک مغز سالم است. راه‌های مختلفی وجود دارند که می‌توانند به منظور بهبود عملکرد ذهنی از جمع حافظه انجام شوند. دکتر آز در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کند.



« افزایش خواب و ورزش

مطالعات نشان می‌دهند که مغز توانایی سازگاری و تغییر دارد چنین توانایی‌هایی را می‌توان تحت کنترل در آورد تا قدرت و ظرفیت مغز را حتی در پیری بهبود بخشید. مهم‌ترین چیزی که باید به آن تاکید کرد سبک زندگی خوب است که شامل ورزش و خواب به میزان کافی است.

حافظه در طی عمیق‌ترین مراحل خواب رخ می‌دهد.

« صرف زمان بیشتر برای تفریح و سرگرمی و دوستان

بسیاری از افراد بر این باورند که افزایش یا تقویت حافظه بیشتر با فعالیت‌های جدی همچون حل کردن جدول یا بازی شطرنج صورت می‌گیرد. با این وجود، مطالعات نشان داده‌اند که پرداختن به تفریحات و سرگرمی‌ها عملکرد مغز و حافظه را بهبود می‌بخشد.

« ورزش ذهن و بدن

با انجام تمرینات فیزیکی، توانایی مغز برای پردازش و به یادآوری اطلاعات افزایش می‌یابد. هنگامی که فردی ورزش می‌کند، اکسیژن بیشتری به مغز فرستاده می‌شود و خطر ابتلا به اختلالاتی که منجر به از دست دادن حافظه و همچنین بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت می‌شوند، کاهش می‌یابد.

« داشتن روابط سالم
تعامل با دیگران بهترین روش تمرین مغز و حافظه است.

« خنده

شاید شنیده باشید که خنده بهترین دارو است. این برای مغز نیز صحت است. خنده، نواحی مختلفی در مغز را درگیر می‌کند که برای عملکرد مغز بسیار مفید می‌باشند.

« خواب کافی

در صورتی که خواب کافی نداشته باشید، مغزتان قادر نخواهد بود با ظرفیت کامل عمل کند. هنگامی که مغز به اندازه کافی استراحت نکند بر تفکر، توانایی‌های حل مسئله و خلاقیت تاثیر می‌گذارد. تقویت

« پرهیز از استرس

استرس یکی از بدترین دشمنان مغز است. استرس سلول‌های مغز و قسمت‌هایی که خاطرات جدید ثبت می‌شوند و خاطرات قدیمی بازایی می‌شوند از بین خواهد برد.

لبنیات کم چرب بخورید تا کمتر دچار افسردگی شوید

در هفته محصولات لبنی کم چرب مصرف می‌کردند کمتر مبتلا به افسردگی بودند. البته در این مطالعه هیچ ارتباطی بین مصرف لبنیات پر چرب و افسردگی یافت نشد. محققان گمان می‌کنند اسید چرب ترانس موجود در شیر پر چرب که با افسردگی مرتبط است، موجب از بین رفتن تاثیر ضد افسردگی ماده موجود در شیر موسوم به تربیتوفان می‌شود.



پرفسور ریوچی ناگاتومی از دانشگاه تو هو کو و همکارانش در چین و ژاپن، ارتباط بین محصولات لبنی پر چرب و کم چرب را با علائم افسردگی نظیر خستگی، غم و اندوه، اضطراب، در ماندگی و ناامیدی مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه شامل ۱۱۵۹ فرد بزرگسال ژاپنی بین رده سنی ۱۹ تا ۸۳ سال بود. از بین این تعداد ۸۹۷ مرد و ۲۶۲ زن مبتلا به افسردگی بودند. محققان از شرکت کنندگان در مورد میزان مصرف ماست یا شیر پر چرب و کم چرب سوال کردند. علائم افسردگی افراد با استفاده از ۲۰ سوال متمایز کننده افراد مبتلا به افسردگی و بدون بیماری ارزیابی شد. نتایج نشان داد افرادی که بین یک تا چهار وعده

تیمی از محققان ژاپنی و چینی عنوان کرده‌اند افرادی که محصولات لبنی کم چرب بین یک تا چهار وعده در هفته مصرف می‌کنند کمتر دچار افسردگی می‌شوند. به گفته محققان افرادی که شیر و ماست کم چرب بیش از محصولات لبنی پر چرب مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند. همواره مصرف محصولات لبنی با طیف وسیعی از فواید سلامت جسمی مرتبط بوده است، اما تاثیر آن بر سلامت روان همچنان ناشناخته باقی مانده بود. حال مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که لبنیات کم چرب مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

دکتر آز توصیه جدی برای شما دارد

زیان‌های پنهان نوشیدن آب سرد

« کاهش انرژی: هر چند نوشیدن آب سرد در کوتاه‌مدت احساس تازگی و سرحالی ایجاد می‌کند، اما در بلندمدت از دست رفتن انرژی را به دنبال دارد، زیرا بدن باید انرژی بیشتری را برای گرم کردن آب و رساندن آن به دمای متعادل صرف کند.

« کند شدن ضربان قلب: عصب واگ - عصبی که از مغز تا اندام‌های داخلی شکم ادامه می‌یابد - تحت تاثیر مصرف آب سرد قرار می‌گیرد و قلب در یک واکنش فوری به تحریک این عصب، ضربان خود را کاهش می‌دهد تا زمانی که دمای بدن به میزان متعادل برسد.

« تحریک گلو: همچنان که در یک روز سرد زمستانی دچار آبریزش بینی و گرفتگی سینوس‌ها می‌شویم، آب سرد نیز می‌تواند تحریک‌کننده چنین واکنش‌هایی باشد. در واقع بدن در واکنش به هوا یا مایعات سردی که وارد آن می‌شوند، به تولید مخاط که یک مرطوب‌کننده طبیعی است، اقدام می‌کند. با این تفاوت که هنگام نوشیدن آب سرد، این واکنش غیر ضروری باعث ایجاد مخاط اضافی در نای، تحریک گلو و گاهی دردناک شدن آن می‌شود.

لذت نوشیدن یک لیوان آب سرد در یک روز گرم تابستان را شاید نتوان با چیز دیگری جایگزین کرد، اما دانستن مضرات این نوشیدنی گوارا می‌تواند باعث شود قبل از رفتن سراغ آن تامل بیشتری کنیم. با برخی مضرات عجیب، خطرناک و کمتر شناخته شده نوشیدن آب سرد آشنا می‌شویم.

« چربی اضافی: این که گفته می‌شود نوشیدن آب سرد، بدن را به انجام کار بیشتر و سوزاندن کالری بیشتر وادار می‌کند نمی‌تواند کاملاً درست باشد. در واقع دمای پایین در بدن باعث می‌شود چربی‌ها سفت و منجمد شوند و هضم آنها برای بدن مشکل‌تر شود. این شرایط، زمینه را برای تشکیل و تجمع چربی‌ها فراهم می‌کند.

« یبوست: هر چند نوشیدن آب هم دمای محیط به روند گوارش کمک می‌کند، نوشیدن آب سرد زمینه‌ساز بروز یبوست است. آب سرد باعث می‌شود غذای حرکت در درون بدن سخت و سفت شود و در همین حال روده‌ها نیز خود را منقبض کنند. چنین شرایطی عمل دفع را مشکل‌تر می‌کند.

« مانعی برای آبرسانی: نوشیدن آب سرد نه تنها روند آبرسانی به بدن را سرعت نمی‌بخشد، بلکه آن را کند می‌کند. دلیلش این است که بدن باید قبل از استفاده از این آب، دمای آن را به دمای متعادل برساند. تنها استثنا در این زمینه دوندگانی هستند که به نظر می‌رسد از تاخیر در مکانیسم آبرسانی به بدن سود می‌برند، زیرا این حالت باعث می‌شود در طول یک دوی طولانی مدت سطح آب بدن حفظ شود.



« سرد درد: شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که در حال خوردن بستنی به طور ناگهانی دردی شدید را در سرتان احساس کنید. این حالت که درد انجماد مغز نامیده می‌شود می‌تواند با خوردن آب یا هر نوشیدنی بسیار خنک دیگر نیز رخ دهد. در انجماد مغز که انجم بین‌المللی سرد درد (HIS) علت اصلی آن را نوعی گرختی مغز شناسایی کرده است، تماس ماده خوراکی بسیار سرد با سقف دهان دمای بافت دهان را به طور ناگهانی تغییر می‌دهد. در نتیجه رگ‌های خونی سقف دهان که دچار انقباض و انبساط شدید و تورم می‌شوند گیرنده‌های درد را تحریک می‌کنند و پیام درد از طریق اعصاب به مغز ارسال می‌شود.



سالم هستيد يا بيمار؟ چگونه مي توانيد بفهميد مزاجتان سالم است يا خير؟

اگر مزاج شما سالم باشد چه گرم باشد چه سرد، بدن شما نسبت به غذاهایی با مزاج گرم یا سرد واکنش شدید نشان نخواهد داد اما اگر شما با خوردن غذایی با مزاج سرد دچار سردی شوید یا به اصطلاح سردیتان کند یعنی دچار سوءمزاج سرد هستید و اگر با خوردن غذای گرم دچار علائمی مثل جوش زدن و داغ کردن شوید و به اصطلاح گرمیتان کند یعنی دچار سوءمزاج گرم هستید. فردی مبتلا به این مشکلات باید به دنبال درمان باشد و غذاهای مخالف با بیماریش مصرف کند. اما وقتی فردی چنین مشکلاتی نداشته باشد نباید به دنبال مصرف غذاهای مخالف باشد و این در واقع اشتباه رایجی است که دایماً به آن دامن زده می شود.

سبزی و میوه را چگونه نگهداری کنیم؟

بهترین جای نگهداری از این مواد غذایی، یخچال یا جای خنک و تاریک مثل انباری و زیرزمین است. به عنوان مثال، اسفناج پس از دو روز نگهداری در یخچال، یک سوم و در دمای محیط، ۸۰ درصد ویتامین خود را از دست می دهد.

نگهداری مواد غذایی در یخچال، بهترین راه حفظ مواد مغذی آنهاست. دمای پایین، مواد غذایی را تازه نگه می دارد، سرعت رشد میکروب های خطرناک را به تأخیر می اندازد و اجازه نمی دهد خواص آنها از بین برود. دمای مناسب یخچال ۵ درجه سانتی گراد و طبقه میانی آن است.

توجه داشته باشید، دما در همه قسمت های یخچال یکسان نیست. از این رو با قرار دادن مواد غذایی در طبقات مختلف می توانید به مطلوب ترین شکل ممکن از مواد غذایی تان نگهداری کنید.

کشوهای پایینی با دمای ۱۰ درجه سانتی گراد، مخصوص نگهداری میوه و سبزی است. توجه داشته باشید، خنک ترین قسمت یخچال طبقه پایین، روی کشوی مربوط به میوه و سبزیجات است که دو درجه سانتیگراد دما دارد.

سالاد را قبل از غذا

بخوریم یا بعد از غذا؟

خوردن سالاد قبل از غذا به پر شدن معده کمک می کند و مهم تر این که به مغز ۲۰ دقیقه فرصت می دهد تا متوجه شود چه خورده و چقدر خورده است. زیرا واکنش مغز بسیاری از افراد چاق نسبت به سیری، کندتر از افراد لاغر و معمولی است و همین مسئله باعث می شود بیش از حد معمول غذا بخورند.

البته این افراد هیچ گاه نباید به سالاد بسس بزنند و می توانند کمی فلفل، آلبیمو یا آبغوره به آن اضافه کنند؛ چرا که فلفل ۱۲ تا ۱۳ درصد سوخت و ساز سلول ها را بالا می برد و باعث سوزاندن چربی های بدن می شود.

اما افراد لاغر باید سالاد را تا یکی دو ساعت بعد از اتمام غذا با کمی روغن زیتون میل کنند تا جلوی اشتهاپاشان گرفته نشود. البته هیچ کس نباید سالاد را به عنوان یک وعده غذایی اصلی به شمار آورد چون به هیچ وجه جایگزین غذای نیست و با کالری اندک و مقدار ناچیز قندش، بدن را دچار کمبود مواد غذایی و فرد را نسبت به خوردن حریم تر و در نتیجه چاق تر می کند. البته اگر به سالاد یکی از منابع پروتئینی مانند سویا، فیله مرغ، تن ماهی یا حبوبات و جواته ها اضافه شود، می توان آن را به عنوان یک وعده غذایی مصرف کرد.



آیا ورزش زیاد به قلب آسیب می رساند؟

در هر کاری باید اعتدال و میانه روی را رعایت کرد. متخصصان توصیه می کنند در ورزش و فعالیت بدنی نیز به این موضوع توجه کنیم. فعالیت سنگین ورزشی بیش از حد به جای این که برای سلامت مفید باشد به بدن آسیب وارد می کند.

ورزش منظم و معتدل از جمله دویدن آهسته برای بدن مفید است، اما دویدن تند در مسافت طولانی به سلامت آسیب می رساند. متخصصان توصیه می کنند در طول روز نباید ورزش بیش از ۳۰ تا ۵۰ دقیقه باشد، زیرا انجام ورزش شدید بیش از یک تا دو ساعت بویژه برای ورزشکاران تازه کار به قلب آسیب می رساند. این آسیب ها شامل پارگی و کشیدگی است و باعث تغییر در ریتم قلب می شود.

به گفته محققان، فعالیت جسمی متعادل، خطر بیماری قلبی را به نصف کاهش می دهد. هر بزرگسال، حداقل پنج روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه باید فعالیت جسمی داشته باشد.



چرا به ویتامین E نیاز داریم؟

ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است که از چربی موجود در بدن و غذا در مقابل تخریب و فاسد شدن محافظت می‌کند. رادیکال‌های آزاد در بدن بر چربی‌ها اثر می‌گذارد و باعث اختلال در سلول‌های بدن می‌شوند. ویتامین E می‌تواند اثر رادیکال‌های آزاد را خنثی کند. ویتامین E به‌هزار در مقابل آلودگی هوا، بافت‌ها را در مقابل تابش پرتوهای خطرناک، تخریب بافت‌های بدن در حین شیمی‌درمانی و تخریب ویتامین A در بدن محافظت می‌کند. همچنین ویتامین E به سلول‌ها بخصوص سلول‌های قلب و عضلات در استفاده از اکسیژن کمک می‌کند. اختلالات اعصاب را در افراد مسن بهبود می‌بخشد و گلبول‌های قرمز خون را از تخریب زودرس محافظت می‌کند. ویتامین E می‌تواند در بهبود فیبروز سیستیک، نارسایی کبدی، افزایش کلسترول و تحلیل عضلاتی مؤثر باشد.



Vitamin E



چه کسانی نیاز به مصرف مکمل دارند؟

- ۱- افرادی که رژیم غذایی دارند و انرژی غذایی دریافتی‌شان کمتر از ۱۲۰۰ کالری در روز است یا کسانی که فقط انواع خاصی از غذاها را می‌خورند.
- ۲- افرادی که تحمل لاکتوز را ندارند.
- ۳- کسانی که شیر و بعضی غذاها را از رژیمشان حذف می‌کنند و در معرض کمبود ریبوفلاوین (ویتامین B₂) و کلسیم هستند.
- ۴- افرادی که حساسیت غذایی دارند.
- ۵- افرادی که غذاهای حیوانی نمی‌خورند، دچار کمبود ویتامین D، B₁₂ و ریبوفلاوین، آهن و روی هستند.
- ۶- خانم‌ها قبل از بارداری باید از رژیم غذایی غنی از اسید فولیک (اسفناج، پرتقال، عدس و ۴۰۰ میکروگرم قرص اسید فولیک در روز) استفاده کنند. این ویتامین از مشکلات عصبی در جنین و نقایص مادرزادی جلوگیری می‌کند.
- ۷- افرادی که فاکتور خطر بیماری قلبی و سرطانی دارند، باید روزانه ویتامین E را مصرف کنند.

آیا ارزش غذایی کنسرو ماهی با ماهی تازه برابری می‌کند؟

ارزش غذایی کنسرو ماهی در مقایسه با ماهی تازه به شرايطی که ماهی در آن فرآوری شده است، بستگی دارد. اگر در فرآوری نکته‌های بهداشتی رعایت شود و شرایط و زمان پخت ماهی تازه طبق استانداردهای موجود صورت گرفته باشد، تفاوت چندانی بین ارزش غذایی ماهی تازه و ماهی کنسروی وجود ندارد. البته ماهی‌هایی که به همراه استخوان آن کنسرو شده است مانند کنسرو ساردین، کیلکا و تن و دارای کلسیم و فسفر فراوان هستند. بنابراین در سلامت استخوان‌های بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند. همچنین در کنسرو ماهی، معمولاً از ماهی‌های چرب استفاده می‌شود که منابع غنی از امگا ۳ هستند. اما باید گفت ماهی کنسرو شده در روغن نسبت به ماهی کنسرو شده به شکل طبیعی، مقادیر کمتری امگا ۳ دارد، زیرا همان‌طور که گفته شد در این صورت امگا ۳ در روغن باقی می‌ماند که معمولاً نیز مصرف نمی‌شود. پس توصیه می‌شود انواع بدون روغن و تا حد امکان محصولی را که دارای نمک کمتری است، انتخاب کنید.



چرا باید قبل از ساعت ۹ شام خورد؟

با توجه به ریتم‌های زیستی و فعالیت‌های هورمون‌های مختلف بدن توصیه می‌شود برای جلوگیری از اختلال در روند سوخت چربی‌ها شام باید قبل از ساعت ۹ شب صرف شود و از میل کردن شام‌های حاوی چربی و کربوهیدرات زیاد خودداری و به میل کردن سبزی‌های پخته یا خام با مقداری غذاهای پروتئینی در وعده شام قناعت شود. همچنین باید از مصرف غذاهای حاوی چربی و کربوهیدرات زیاد برای وعده شام خودداری شود. کسانی که دچار ناراحتی‌های گوارشی نظیر زخم معده یا ترش کردن هستند باید شام بسیار سبک و با فاصله طولانی در زمان خواب مصرف کنند. مصرف غذاهای پرچرب و سنگین نه تنها در وضعیت سلامت، بلکه در خواب فرد نیز در هنگام شب تداخل خواهد داشت.

راهکارهای طبیعی دکتر آز برای چاقی

در اینجا دکتر آز راههای طبیعی چاق شدن و رسیدن به وزن دلخواه را که مصرف برخی خوراکی هاست به شما معرفی می کند.



خشکبار

خشکبار برای افزایش وزن بسیار مناسب هستند. آنها منبع خوب چربی و مواد مغذی هستند. خشکبار همچنین حاوی میزان زیادی فیبر می باشند. می توانید آنها را به آسانی درون کیف خود حمل کنید و در محل کار یا هر جای دیگر از آنها استفاده کنید.



کره بادام زمینی

بادام زمینی سرشار از پروتئین و چربی است و خوراکی ایده آلی برای افرادی است که می خواهند به طور طبیعی چاق شوند. تنها یک قاشق سوپ خوری کره بادام زمینی حدود ۱۰۰ کالری دارد. کره بادام زمینی همچنین دارای ویتامین هایی چون منیزیم، فولیک اسید، ویتامین B و ویتامین E می باشد. یک لایه ضخیم از کره بادام زمینی را روی نان تست گندم کامل بمالید و به عنوان یک صبحانه سالم مصرف کنید.



گوشت قرمز

گوشت قرمز سرشار از کلسترول و روشی مؤثر برای چاقی است. گوشت قرمز حاوی میزان زیادی پروتئین و آهن است. تنها کافی است گوشت قرمز تازه را به چند قطره روغن زیتون آغشته کنید و آن را در فر قرار دهید. برخی از قسمت های گوشت قرمز از جمله دنده ها، راسته و باریکه قسمت استخوان تی شکل منبع خوب چربی هستند. اما به یاد داشته باشید که گوشت قرمز را با مقدار زیادی چربی های اشباع شده مخلوط نکنید.



پنیر

پنیرها خوراکی مورد علاقه اکثر افراد هستند و می‌توانید آنها را تقریباً در هر غذایی به کار ببرید. پنیر جایگزین بسیار خوبی برای شیر است، زیرا تمامی مواد مغذی شیر را دارد، به طور کلی، بیشتر پنیرها میزان زیادی چربی دارند و در نتیجه مصرف آنها به افزایش وزن طبیعی کمک می‌کنند.



کره

کره سرشار از کالری است. اگر از نوشیدن روزانه شیر خسته شده‌اید، نان گندم کامل را با کره تست کنید. این صبحانه بسیار خوبی خواهد بود و تمامی مواد مغذی مورد نیاز بدن را در اختیار تان قرار می‌دهد. همیشه به یاد داشته باشید که کره چربی‌های اشباع شده دارد. بنابراین زیاد از آن استفاده نکنید.

نان گندم کامل

مصرف نان گندم کامل روش فوق‌العاده‌ای برای به آسانی چاق شدن است. در صورتی که می‌خواهید این نان را به رژیم غذایی خود بیفزایید، آن را با غلات مخلوط کنید. نان گندم کامل مواد مغذی کافی برای یک صبحانه سالم دارد و همچنین کالری کافی به بدن می‌افزاید. این نان حاوی فیبر و مواد معدنی است که در نان‌های سفید یافت نمی‌شود.



آووکادو

مصرف آووکادو راه بسیار خوبی برای افزودن چربی‌های سالم به رژیم غذایی است. تنها نصف یک عدد آووکادو حاوی ۱۴۰ کالری می‌باشد. آووکادو همچنین منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله میزان بالای ویتامین E، فولیک اسید و پتاسیم است. بنابراین مصرف این خوراکی را فراموش نکنید.



شیر پرچرب

یک راه حل ساده برای افزایش وزن جایگزین کردن شیر پرچرب به جای شیر کم‌چرب است. هر لیوان شیر پرچرب نسبت به شیر کم‌چرب ۶۰ کالری بیشتر دارد. شیر سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی و منبع غنی ویتامین D و A می‌باشد. می‌توانید شیر پرچرب را به همراه غلات و جوی دو سر مصرف کنید.



سیب‌زمینی

سیب‌زمینی حاوی کربوهیدرات فراوانی است، پس برای چاق شدن سریع این خوراکی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. سیب‌زمینی‌ها سرشار از پروتئین، فیبر و همچنین میزان زیادی ویتامین C هستند. ما اغلب سیب‌زمینی‌ها را بدون پوست مصرف می‌کنیم، در صورتی که میزان زیادی از مواد مغذی در پوست این خوراکی وجود دارد و با پوست کردن آن، بسیاری از ویتامین‌ها و پروتئین‌های آن را دور می‌ریزید.



میوه‌ها

میوه‌ها به ویژه میوه‌های گرمسیری می‌توانند به افزایش وزن کمک کنند. انبه، موز، خربزه درختی و آناناس قند طبیعی دارند که بهترین راه برای چاقی است. این میوه‌ها با قندهای طبیعی در شما احساس سیری ایجاد می‌کنند و فوراً به شما انرژی می‌دهند. می‌توانید با استفاده از این میوه‌ها به آسانی دسرهای شیرین درست کنید. همچنین می‌توانید با مخلوط کردن آنها با همدیگر اسموتی‌های خوشمزه‌ای تهیه کنید.



ناراحتی‌های زیادی در حال حاضر دارید یا برای شما پیش می‌آید که این ناراحتی‌ها کمی برای برای بعضی از متولدین این ماه بغض و گریه دارد ولی با توکل به خداوند برطرف می‌شود. مدتی است که یک کندی در زندگی‌تان افتاده است ولی این کندی به هر دلیل که بوده است آرام آرام رفع می‌شود و دوباره همه چیز به حالت اول برمی‌گردد فقط باید صبور باشید و حوصله کنید چون عجز بودن چیزی را عوض نخواهد کرد. به یک مهمانی و یا جای شلوغ دعوت می‌شوید که اگر بروید با افراد و بستگان دیدارهای شاد و مثبتی خواهید داشت. اگر دنبال کسب علم و تحصیل هستید راه تحصیل و موفقیت برای شما باز است و تا هر مدرکی که بخواهید بگیرید استعداد دارید. متأهلین این ماه به زودی یک تصمیم بزرگ می‌گیرند که مربوط به زندگی‌شان می‌شود. این تصمیم هر چه هست روی آینده شما تأثیر بزرگی خواهد گذاشت و شاید مسیر زندگی شما را عوض کند و روی سرنوشت‌تان اثر زیادی می‌گذارد پس در گرفتن این تصمیم خیلی جدی باشید و سرسری و بدون مشورت اقدام نکنید حتماً با مشاور در تماس باشید تا بتوانید راه درستی را انتخاب

کنید. یک جابه‌جایی در پیش دارید که برای این جابه‌جایی مردد هستید. اما چه بخواهید و چه نخواهید این جابه‌جایی صورت می‌گیرد و به نفعتان خواهد بود حتی اگر کاری باشد. این جابه‌جایی و نقل مکان شما را از یک تنگنا در زندگی خارج می‌کند. دل‌تان ابری است و گاه گاه مثل باران می‌بارد و احساس غم روی شانه‌هایتان سنگینی می‌کند ولی تودار هستید و بروز نمی‌دهید. بعضی از متولدین این ماه یک ناراحتی جسمی دارند یا برایشان پیش می‌آید که به این خاطر دوا و دکتر خواهند داشت. اگر مجرد هستید و قصد فراموش کردن یا کنار گذاشتن فردی را در زندگی‌تان دارید یا او را کنار گذاشته‌اید به هر دلیل ممکن است دچار پشیمانی شده یا بشوید پس اگر هنوز دست به کار نشده‌اید فعلاً دست نگه دارید چون خودتان در این قطع رابطه دچار بحران و ضربه روحی خواهید شد و این فاصله برای شما تلخ است و در انتظار بزرگی قرار می‌گیرید پس فعلاً دست نگه دارید. یک عده از شاغلین این ماه در محیط کاریشان در دسره‌های زیادی خواهند داشت که اگر می‌توانند سکوت کنند و آرام باشند به نفعشان تمام خواهد شد و با آرامش تمام این شرایط را پشت‌سر می‌گذارند.

خرداد



یک تماس تلفنی غیرمنتظره یا یک پیام غیرمنتظره دارید که از این تماس یا پیام به شادی درمی‌آید و خیلی دلنشان شاد می‌شود و برای چند ساعت یا چند روز این شادی با شما خواهد ماند. ممکن است از فردی باشد که باورتان نمی‌شود. نگرانی‌های زیادی دارید و به خاطر مسائل مالی و کاری است که در حال حاضر درگیرشان هستید و یا به زودی درگیرشان می‌شوید و نمی‌دانید آخر و عاقبت این کار به کجا کشیده می‌شود. بدانید که باید با بررسی کامل و چشم و گوش باز وارد قضیه شوید تا می‌دانید کسی بتواند سرتان کلاه بگذارد و در این صورت موفق می‌شوید و از این نگرانی و استرس هر چی هست خارج می‌شوید. روز اول تیرماه روز خوبی برای شماست. لجه‌باز و یک‌دنده هستید و در این چند روز لجه‌بازی با اطرافیان دارید که اصلاً خوب نیست و پشیمان می‌شوید و به ضررتان تمام می‌شود و ممکن است چیزی را از دست بدهید. با فردی که از راه دور یا خارج از ایران می‌آید دیدار دارید و یک سوغات از این فرد دریافت می‌کنید و به خاطر این فرد در چند جمع شلوغ دعوت می‌شوید و شرکت می‌کنید که خاطرات شیرینی با این فرد خواهید داشت. فردی را دوست دارید و نمی‌دانید که او هم شما را دوست دارد یا نه ولی دوستتان دارد و به مرور زمان آهسته آهسته این عشق به شما اثبات خواهد شد فقط نیاز به زمان و فرصت دارد. اگر شاغل هستید پیروزی‌های زیادی در این ماه دارید که مربوط به کارتان است و از رسیدن به این پیروزی‌ها به خودتان می‌باید احساس غرور می‌کنید. به شکرانه این پیروزی‌ها تا می‌توانی به دیگران کمک کن و دست افراد را بگیر تا دعای خیر آنها پشت‌سرت باشد. به خودت قول بده که با طبیعت و حیوانات نیز مهربان باشی. سند چهاردیواری یا قرارداد یک چهاردیواری را امضا می‌کنید که برای این امضا جر و بحث‌ها و دردسره‌های زیادی پیش رو دارید و با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنید اما کارتان درست می‌شود. خبری خوب دریافت می‌کنید که این خبر یک در بسته به روی شما را باز می‌کند و این خبر برای شما با اهمیت است و یک اتفاق با این خبر در زندگی شما می‌افتد که به آرزویی می‌رسید که خیلی وقت است انتظارش را می‌کشیدید. از یک فاعیل خودی ضربه یا یک نیش می‌خورید. مراقب باشید که آثار این ضربه و این نقش روی زندگی شما زیاد است و تأثیر منفی روی ذهن و جسم و زندگی شما می‌گذارد

اردیبهشت



از فردی دور هستید یا در حال حاضر قهرید و یا فاصله دارید و فکرتان درگیر این شخص است و زیاد به این فرد فکر می‌کنید. هر کس که هست او را به زودی خواهید دید و این فاصله و دوری از بین می‌رود و دوباره شادی و عشق و روزهای خوب بین شما برقرار می‌شود. فردی دست به خیر هستید و همه دعاگویتان هستند و این دعاها خیر در آینده برای شما خوشبختی به همراه دارد و خوشبخت خواهد شد. بعضی از افراد این ماه یک سرماخوردگی و یک بیماری دو یا سه روزه خواهند داشت که از اعمال کاری خودشان است. فکر و خیال زیادی دارید و دنبال یک پول بزرگ هستید یا از کسی طلب دارید یا دنبال معامله یا خرید و فروش هستید هر چه هست کمی صبر دارد ولی این پول به دست شما می‌رسد و تمام برنامه‌ها و نقشه‌های مالی شما را جفت و جور می‌کند و هر برنامه‌ای برای زندگی یا کارتان دارید به نحو احسن انجام می‌شود. یک معامله ملک دارید چه فروش و چه خرید باشد این معامله برای یک چهاردیواری است شاید یک قرارداد کاری باشد ولی هر چی هست اسباب خنده و شادی شماست و خیلی از این موضوع شاد و خرسند می‌شوید و از ته دل‌تان می‌خندید. مجردهای این ماه به فردی علاقه‌مند هستند یا کسی به شما علاقه‌مند است که دائم مراقب شماست و به خاطر این فرد یکسری از موقعیت‌های شما از دستتان می‌رود و این فرد چون شما را دوست دارد نمی‌گذارد که راه جدیدی در زندگی شما باز شود و اگر خودتان هم حتی از این فرد حالت فرار دارید بی‌فایده است چون این شخص در حال حاضر به شما چسبیده است. به یک جشن عروسی یا نامزدی برای روزهای آینده دعوت می‌شوید که رفتن به این مراسم خوب است و به شما خوش می‌گذرد و دلنشان باز می‌شود. اگر فردی از زندگی شما رفته است و در گذشته شما بوده است به زودی به شما رو می‌کند و می‌خواهد اگر بدی به شما کرده است جبران کند. شاید دیگر پذیرای این فرد نباشید ولی به او فرصت جبران بدهید تا اشتباهش را جبران کند و سعی کنید با گذشت باشید و مفرور نباشید. زندگی شما در چشم و نظر افراد زیادی است و دائم حسرت شما را می‌خورند و همین افراد ممکن است از سر حسادت بخواهند زندگیتان را خراب کنند. پس به حرف‌های الکی گوش نکن.



۱



در حال حاضر گرفتاری زیادی دارید طوری که کلافه شده‌اید و دست به هر کاری می‌زنید به بن‌بست می‌رسید و این اوضاع هم در زندگی و هم در کارتان است. فکر کن کجا به کسی بدی کرده‌ای یا ناخواسته باعث آزار کسی شده‌ای. برو آن را جبران کن یا اگر نمی‌دانی چه کرده‌ای به این نیت تا می‌توانی به دیگران کمک کن. از دست یک فردی زیاد حرص می‌خوری و گاهی به جدایی با این فرد فکر می‌کنید و برای این تصمیم مردد هستید ولی خسته‌اید و حالت فرار از زندگی دارید. گاهی یک بغض در گلو دارید که هر آن ممکن است بترکد و اشک شما سرازیر شود. اگر شاغل هستید یک پیشنهاد جدید کاری فکرتان را برای چند روز درگیر می‌کند که قبول کنید یا نکنید به خودتان بستگی دارد. کار بر حرص و جوشی دارید و داد و بیدادهای زیادی می‌کنید و عصبانی می‌شوید. یک مسافرت کوتاه می‌روید که این سفر از لحاظ روحی برای شما خوب است و روحیه‌تان شاد می‌شود. کاری با سیاست انجام می‌دهید یا با سیاست می‌خواهید قدمی بردارید که این سیاست به شما جواب مثبت می‌دهد و در هر زمینه‌ای که باشد چه کاری چه مالی و چه عاطفی باشد به هدفتان می‌رسید. یک پیروزی بزرگ دارید با گفت و گویی که با کسی انجام می‌دهید و در این گفت و گو برگ برنده

دست شماست و موفق خواهید شد. شاید این گفت و گو در زمینه عاطفی و یا ازدواج باشد و همه چیز به نفع‌تان تمام می‌شود و شما به خواست‌تان می‌رسید. با یک تماس شماره ۸ به جایی دعوت می‌شوید که حتما بروید خوب است و دیدارهای خوبی در این جمع دارید. خوش رو و خوش قلب هستید و به خاطر ظاهر خوش رویتان همه شما را دوست دارند و هر جایی که نباشید نبودتان احساس می‌شود. اگر قصد ساخت و ساز دارید یا می‌خواهید با کسی شریک شوید و کار ساخت و ساز انجام بدهید یا قصد تعمیر دارید این کار انجام می‌شود. فقط خیلی در این رابطه حرص و جوش می‌خورید و بدو بدوی زیادی می‌کنید. یک مال زیاد برای متولدین این ماه در راه است و از جایی که فکرتان را نمی‌کنید این مال به دست شما می‌رسد و اسباب چند موفقیت را برای شما فراهم می‌کند و در یک موقعیت جدید مالی قرار می‌گیرید. فقط حسود هم زیاد دارید هر چی در این رابطه دانا باشید و پنهان کاری کنید بهتر است. به پوچ کردن یک عشق فکر می‌کنید یا می‌خواهید فردی را از زندگی‌تان پوچ کنید که آرام آرام و با سیاست به نتیجه می‌رسید و خود این فرد از زندگی شما می‌رود. یک خبر راجع به زندان می‌شنوید که شوکه می‌شوید و از زندان رفتن این فرد خیلی تعجب می‌کنید ولی به روی خودتان نمی‌آورید

شهریور



پستی و بلندی زیادی در گذشته داشتید و سختی زیادی را تحمل کردید ولی روزهای سخت شما رو به پایان است و روزهای خوش انتظارتان را می‌کشند و از حالا به بعد زندگی شما دگرگونی زیادی دارد و این دگرگونی پسندیده و خیر است. اگر با فردی دلخوری دارید یا قهر هستید یا فاصله دارید دوباره رابطه برقرار می‌شود و آشتی می‌کنید. حدود ۱۰ روز از این ماه در استرس و نگرانی به سر می‌برید ولی این استرس دلیلش هر چی هست برطرف می‌شود و دوباره آرامش به شما برمی‌گردد. اگر قصد عوض کردن وسیله نقلیه دارید عوض می‌شود و یک وسیله نقلیه جدید معامله می‌کنید که این وسیله همان رویای شماست که عملی می‌شود. چند قطره اشک در یکی از شبهای این ماه می‌ریزد و دلتان می‌شکند که در این حالت اگر از خداوند طلب حاجت کنید حاجت می‌گیرید. اگر متأهل هستید بحث‌های زیادی با همسرتان دارید که این بحث‌ها به خاطر بی‌خیالی یا خونسردی همسرتان است که شما را ناراحت می‌کند. یک معامله می‌کنید که از انجام این معامله در روزی به روی شما باز می‌شود و از لحاظ مالی در شرایط خوبی قرار می‌گیرید که باعث حسادت اطرافیان می‌شوید. اگر به دنبال گرفتن مدرکی هستید این مدرک را به دست می‌آورید فقط باید پشتکار خوبی داشته باشید. یک تهمت به شما زده می‌شود که از این تهمت خیلی به هم می‌ریزد و دلتان می‌شکند ولی هر کسی که به شما تهمت زد یا دروغ پشت‌سرتان می‌گوید این فرد را به خداوند واگذار کنید چوبش را می‌خورد. برای یک سفر برنامه‌ریزی می‌کنید که بروید و این برنامه سفر جفت و جور است و راهی این سفر می‌شوید که به شما خیلی خوش می‌گذرد. افراد دوروی زیادی که ظاهراً با شما خوب هستند ولی در باطن چشم‌نبدیتان را دارند و شاید از دوستان باشند با شما دو شخصیت دارند. اگر کار ارثی دارید یا دنبال مالی ارثی هستید این کار ارثی درست می‌شود و صاحب قدرت می‌شوید ولی در این زمینه مشکلات زیادی را پشت‌سر می‌گذارید و ناراحتی زیادی می‌کشید. برای متأهلین یک راز در رابطه با همسرتان فاش می‌شود که فاش شدن این راز شما را خیلی هیجان‌زده می‌کند و برای چند روز فکرتان مشغول و درگیر می‌شود. مجردین این ماه علامت سؤال‌های زیادی در ذهنشان است و دنبال هر فردی که می‌روید به بن‌بست و شکست می‌رسید و به دنبال دلیل برای این اوضاع می‌گردید ولی پیدا نمی‌کنید و دست خالی هستید.

مرداد



تولد مبارک! به زودی هدایای زیبایی از افرادی که شما را دوست دارند دریافت می‌کنید که از گرفتن یکی از این هدایا خیلی جا می‌خورید و تعجب می‌کنید. نگرانی‌های زیادی دارید که به خاطر یکی از افراد خانواده است و از جانب این فرد دچار مشکل می‌شوید. برای حل مشکل و مقابله با این فرد باید حواست را جمع کنی و تنها به خودت متکی باشی نه دیگران یا خرافات. یک تلفن دارید که از این تلفن یک دلخوری و ناراحتی دارید و این ناراحتی به خاطر شنیدن حرفهای بی‌ربط و ناراحت‌کننده است. پرتوقع هستید و خواسته‌های زیادی از زندگی یا از همسرتان دارید. چند تا مشاجره و جر و بحث در این ماه دارید که سر هر موضوعی که هست شما مقصر هستید و غرغر زیادی می‌کنید چون دچار بن‌بست‌های فکری زیادی شده‌اید و این فکر و خیال است که شما را به این حالت در آورده است و همش بهانه می‌گیرید و دنبال بحث و جنجال هستید. به جابه‌جایی زیاد فکر می‌کنید. اگر پشتکار داشته باشید این نقل مکان امکان‌پذیر است ولی کمی موانع مالی خواهید داشت که باید در این اوضاع با همسرتان همکاری زیادی داشته باشید تا بتوانید این شرایط را پشت‌سر بگذارید. مهمان‌های زیادی در این ماه دارید و برو و بیای زیادی دارید که آمدن این مهمان‌ها برای شما روزی به همراه دارد و افراد خوش‌روزی هستند. روز ۱۸ تیرماه یک کم دلتان می‌گیرد و شاید در این چند روز چند قطره اشک بریزید. یک خطر از سرتان رد می‌شود. اگر مشکل جسمی دارید و گاهی دچار درد می‌شوید برای این مشکل حتماً به دکتر مراجعه کنید و این درد را سرسری نگیرید. بعضی از افراد این ماه یک جراحی دارند که برای انجام این جراحی ترس و دلهره دارند ولی این جراحی چه مادرزادی و چه یک بیماری باشد به خیر و خوشی به پایان می‌رسد. با یکی از فرزندان‌تان (اگر صاحب فرزند هستید) لجبازی دارید ولی این لجبازی‌ها بی‌فایده است و این فرزند کار خودش را می‌کند پس با مشاور صحبت کن. اگر مجرد هستید و در حال حاضر با فردی در ارتباط هستید که دوستش دارید به زودی یک موضوع باعث اختلاف و دعوا بین شما می‌شود. پس مراقب رفتار و کردارتان باشید چون در این اختلاف خودتان نقش زیادی دارید و این اختلاف قهر به دنبال خواهد داشت که در این جدایی و قهر خیلی نگران می‌شوید. پس مراقب باشید که صورت نگیرد.



زودی خواهید داشت و یک مال رفته دوباره به شما برمی گردد که به خاطر کار خیری است که کرده‌ای و دعا پشت‌سرت توست. چند تا هدیه می‌گیرید که ممکن است دلیل خاصی هم نداشته باشد ولی این هدایا را دریافت می‌کنید. از یک غم بزرگ بیرون می‌آیید و خلاص می‌شوید. اما یک گیر بزرگ دارید که باید با کمک به دیگران و انجام کار خیر آن را برطرف کنی. فردی سر راه مجردین این ماه قرار می‌گیرد و ابراز علاقه جدید به شما می‌کند که به خاطر ضربه‌هایی که در گذشته خوردید این فرد را نادیده می‌گیرید و روی این فرد احساس خوبی ندارید و می‌ترسید ولی این روش غلط است و نباید همه را به یک چشم دید.

در آینده سفرهای خارج از ایران زیادی دارید و به آرامش دست پیدا می‌کنید. به یک مجلس عروسی دعوت می‌شوید که پرخرج و پرهزینه است برای شما ولی در این جمع می‌روید و این مهمانی ارزش خرج کردن و هزینه کردن را دارد. زیر ذره‌بین هستید و افراد زیادی شما را زیرنظر دارند به فردی علاقه‌مند هستید و دوستش دارید که یک قدم برای عشقتان برمی‌دارد و کاری برای این فرد انجام می‌دهید که به خود شما مرتبط است ولی این قدم در هر زمینه که هست برای هر دوی شما پر بار است و هر دوی شما به خواست‌تان می‌رسید.

دلتان گرفته است بیشتر متولدین این ماه در یک چشم انتظاری در این ماه قرار می‌گیرند که شاید خیلی گریه کنند ولی مراقب باش کسی را نفرین نکنی که این نفریت پشت‌سر هر کس که هست پاکیر آن فرد می‌شود و خداوند به دل شکسته شما نگاه می‌کند. سعی کن دلت را از کینه صاف و برای همه دعای خیر کنی. روزهای سختی را می‌گذرانید فردی که شما را ناراحت می‌کند یک قدم برای شما برمی‌دارد و این قدم برای شما ۵۰۵۰ است و ممکن است پذیرا باشید یا نه نسبت به خودتان شک دارید حتما او را امتحان کن. مبادا چشم بسته به صرف حرف‌های قشنگ به کسی اعتماد کنی که در این صورت ضربه سختی خواهی خورد. در دو مهمانی در این ماه شرکت می‌کنید و خیر است. با فردی یک ملاقات دارید که در این ملاقات حرف‌های زیادی بین شما رد و بدل می‌شود و در این ملاقات به نتایج پرباری می‌رسید و همه چیز بر وفق مرادتان می‌شود. یک سفر دریایی با فردی که دوستش دارید می‌روید که در این سفر یکسری از ناراحتی‌هایی که بین شما بوده است جبران می‌شود و وفاداری شما به این فرد که دوستش دارید ثابت می‌شود. اگر ضرر مالی داشتید یا کسی پول شما را نمی‌دهد این ضرر و زیان جایگزین می‌شود و این به خاطر سود و منفعتی است که به



آذر

یک کار اداری یا یک کار قانونی به زودی برای شما جفت و جور می‌شود که خیلی وقت است پیگیرش هستید و یک کاغذ و یک مدرک مهم در این رابطه امضا می‌کنید که این امضا حتی اگر ثبت محضری باشد به خیر و شادی است و بعضی از متولدین این ماه شاد و مسرور می‌شوند و از انجام این موفقیت به خودشان می‌بالند. مسافرتی دریایی و دسته‌جمعی می‌روید که برای این سفر برنامه‌ریزی کردید یا می‌کنید و راهی می‌شوید و خاطرات شیرین آن سفر برای شما ماندگار است. از یک نگرانی مالی به زودی بیرون می‌آیید و این به خاطر قرار گرفتن در یک موقعیت جدید مالی و یا پولی است. یک فرد در گذشته شما بوده است که قصد برگشت به زندگی شما را دارد و از این فاصله و دوری پشیمان است و برمی‌گردد ولی شما فرصت برگشت او را قبول کنید و پذیرای او باشید. یک تصمیم مهم در رابطه با یک کار ملکی می‌گیرید که این تصمیم حتی اگر به ساخت و ساز ملک مربوط بشود یا نوسازی باشد بسیار خوب است فقط زحمت و حرص و جوش برای شما دارد اما خودش بسیار روشن است. به یک تغییر ظاهری فکر می‌کنید و می‌خواهید یک تغییری در وضع ظاهرتان بدهید که این تغییر روی قیافه یا ظاهر شما تأثیر دارد اما فایده‌ای ندارد. پشتکار خوبی دارید. در این ایام پیگیر انجام کاری می‌شوید که خیلی استرس دارید و نگران هستید ولی درست می‌شود. دوستان شما یک کم بی‌چشم و رو هستند و از دست این افراد در این ماه ممکن است چند بار حرص بخورید. چند هدیه می‌گیرید که خواسته یا ناخواسته گرفتن این هدایا برای هر چی که باشد شما را شاد می‌کند و شاید برای شما غیرمنتظره باشد و یک سورپرایز باشد. فردی رازدار هستید و رازهای زیادی در دلتان است که گاه‌گاه این رازداری شما را کلافه می‌کند. مجردین چند تا ملاقات دارند که احساسی و عاطفی است و با فردی است که هم شما دوستش دارید و هم او شما را دوست دارد و با او یک جایی هم می‌روید. اگر قصد زدن حرفی را به عشقتان دارید بزنید به نتایج خوبی می‌رسید. بعضی از متولدین این ماه یک ضربه ازدواجی داشته‌اند که به خاطر این ضربه به آینده و زندگی بدبین شده‌اید و از آینده می‌ترسید ولی سعی کنید این عینک بدبینی را از چشم‌تان بردارید و قدر روزهای آینده را بدانید و از زندگی‌تان و از سلامتی‌تان نهایت بهره و استفاده را ببرید و این ترس و دلهره را از خودتان در رابطه با آینده دور کنید. اگر کسی دلتان را شکسته این فرد نتیجه بدی را که در حق شما کرده است می‌بیند



آبان

یک فرد موذی دائم دور و برتان است که جاسوسی و خبرچینی شما را زیاد می‌کند ولی کاری از دست این فرد بر نمی‌آید. معامله‌ای دارید که به زودی انجام می‌شود و این یک خرید است که هر چی هست خریدش شما را خوشحال می‌کند شاید وسایل منزل یا وسایل شخصی باشد به هر حال این خرید امکان‌پذیر است. مجردین این ماه ملاقات عاطفی دارند که در این ملاقات حرف‌های احساسی زیادی بین شما رد و بدل می‌شود و به آرامش روحی می‌رسید. اگر در بلا تکلیفی قرار گرفتید و مدتی است که گرفتار هستید این بلا تکلیفی به زودی برطرف می‌شود و از این اوضاع آشفته و از هم گسیخته خلاص می‌شوید. یک فاصله یا یک دوری گاه‌گاه شما را ناراحت می‌کند و این دوری بی‌دلیل است و دنبال دلیلی برای این جدایی یا این فاصله می‌گردید ولی این معما همچنان باقی است و دلیش را پیدا نمی‌کنید. فردی را به زودی از زندگی‌تان کنار می‌گذارید و با کنار گذاشتن این فرد آرامش به زندگی شما برمی‌گردد. دوستان زیادی دارید که به شما علاقه‌مند هستند و خود شما فردی دوست‌داشتنی هستید و همه شما را دوست دارند و به زودی در جمع این دوستان قرار می‌گیرید و بگو و بخندهای زیادی دارید. اگر شاغل و حقوق‌بگیر هستید در روزهای آتی یک رتبه و مقام می‌گیرید و ارتقاء شغل دارید و افزایش در آمد خواهید داشت. اگر درد دست دارید حتما به دکتر مراجعه کنید چون از این ناحیه دچار مشکل هستید. تردیدهای زیادی دارید که فکرتان را درگیر کرده است. این تردیدها در هر رابطه که هست ختم به خیر و پیروزی می‌شود. بعضی از متولدین این ماه درگیر جابه‌جایی می‌شوند که خیلی در دسر در این جابجایی دارند ولی باید این دردسرها را تحمل کنند تا بتوانند به خواسته قلبی‌شان دست پیدا کنند. چند مهمان یک نفر یک منزل شما ورود می‌کنند. افراد مجرد این ماه در این روزها خیلی اشک می‌ریزند و دلتنگ و بی‌حوصله هستند و یک موضوع احساسی و عاطفی ممکن است شما را نگران و ناراحت کند که اهمیت ندهید خودش کم‌کم حل می‌شود. یک شانس بزرگ برای متولدین این ماه در راه است که به زودی این شانس و موقعیت به شما رو می‌کند و زندگی و وضع حال شما عوض می‌شود و دوباره شادی و خنده به زندگی شما رو می‌کند. مبلغی پول قسمت به قسمت به دست شما می‌رسد که آمدن این پولها هر چند که کوچک باشد ولی اسباب شادی و خوشحالی شماست و اگر بدهی یا قرض به کسی دارید پرداخت می‌شود.



فردی که از شما دور است یا با او فاصله دارید به زودی به سمت شما می‌آید که از آمدن این فرد در زندگیتان خیلی خوشحال و مسرور می‌شوید یا کسی است که در گذشته شما بوده است یا فردی جدیدی است که به زندگی سرد و بی‌روح شما قدم می‌گذارد و روزهای آتی شما با ورود این فرد خیلی مثمر‌تر می‌شود و روزهای قشنگی را سپری می‌کنید. حرف و سخن زیادی پشت‌سرتان است و این حرفها توسط یک فرد به گوشتان می‌رسد که هم ناراحت می‌شوید و هم تعجب می‌کنید. ولی برای ازدواج فقط علاقه کافی نیست و شرایط مهمتری هم هست. به مسافرتی می‌روید که چند نفره است و برای روحیه خسته شما و خانواده مناسب است.

درگیری‌های فکری زیادی دارید که با درد دل کردن با اطرافیان یک کم از این درگیری‌های فکری خلاص می‌شوید و احساس آرامش می‌کنید. خیلی دلتان گرفته است و تازگی هیچ چیز شما را خوشحال نمی‌کند. چون روزهای خوبی در انتظارتان است و سختی‌هایش رو به پایان است. تا آخر فصل تابستان یک جابجایی دارید که سر این جابجایی چند تا جر و بحث و اوقات تلخی با چند نفر دارید ولی این جابه‌جایی با وجود

مشکلات زیاد صورت می‌گیرد. اگر متأهل هستید از همسرتان یک سورپرایز دارید و یک کار غیرمنتظره برای شما انجام می‌دهد که از شادی جا می‌خورید و باورتان نمی‌شود. شاید دادن یک خبر مهم از همسرتان باشد. به یک مهمانی در این ماه دعوت می‌شوید یک خبر جدایی می‌شنوید از یک زندگی که شاخ درمی‌آورد و ناراحت می‌شوید و این جدایی را باور ندارید. به یک سرمایه‌گذاری فکر می‌کنید یا می‌خواهید یک سرمایه‌گذاری جدید بکنید یا یک سرمایه دارید می‌خواهید بردارید و دو دل هستید چه آن باشد و چه این باشد ولی هر کدام را که می‌خواهید عملی کنید خوب و مثبت است فقط به تصمیم و اراده خودتان بستگی دارد. اگر فرزند دم بخت و مجرد دارید یا خودتان یا یکی از بستگانتان مجرد هستند به زودی در شرایط ازدواج قرار می‌گیرید.

فردی مطیع هستید مخصوصا اگر آقا هستید و جلو خانواده مطیع هستید ولی گاهی از مطیع بودن شما سوءاستفاده می‌شود. یک لج و لجبازی دارید. سر یک موضوع مالی که از این لجبازی در یک اختلاف شدید قرار می‌گیرید و این اختلاف به قطع رابطه کشیده می‌شود و این دلخوری مالی و کینه و کدورت برای مدتی بین شما می‌ماند.



اسفند

گره و مشکل بزرگی دارید که برای باز شدن این گره به این در و آن در می‌زنید ولی بدان که در نهایت باید خودت به فکر خودت باشی و همت کنی. از گریه و التماس و کمک دیگران کاری ساخته نیست و دست به زانوی خودت بگیر و بلند شو. از فردی دور هستید و دائم در فکرت هستی و دوا دوز برایش نگرانی اما نگرانی شما بی‌مورد است. برای هر چی که باشد گاه گاه سر دردهای شدید دارید که از حرص و جوش است. اگر از دست فردی دلخور هستید به زودی این فرد می‌آید و این دلخوری و کدورت را از دلتان درمی‌آورد. خیلی دلشوره دارید و نگرانی‌های زیادی دارید اگر با فردی اختلاف و ناراحتی دارید و این اختلاف باعث غم و غصه شما شده است باید حوصله کنید و صبور باشید تا دوباره این ارتباط بین شما درست شود و به روزهای اول برگردید. سفری در پیش دارید که برای آن برنامه‌ریزی می‌کنید و این سفر را می‌روید و خیلی برای روحیه خسته شما مناسب است. جابه‌جایی دارید که در این جابه‌جایی در دسرهای کوچکی می‌کشید اما جابه‌جا می‌شوید و روشن و پریار است یا محیط زندگی یا محیط کاری شما عوض می‌شود. اگر قصد ادامه تحصیل دارید راه درس و دانشگاه برای شما باز است و روزهای خیلی خوبی پیش رویتان است. چند گرفتاری مالی برای شما یا اگر متأهل هستید برای همسرتان پیش می‌آید که با حمایت یک فرد از این گرفتاری مالی بیرون می‌آید. چند قطع رابطه دارید که این قطع رابطه با هر کس که هست برای شما مثبت و خیر است و هر چه روابط قطع باشد نتیجه بهتری برای زندگی شما دارد. با فردی که از خارج از ایران می‌آید ملاقات دارید و به یک جمع فامیلی یا خانوادگی دعوت می‌شوید که به خاطر ورود این فرد است و خیلی به شما خوش می‌گذرد. افراد زیادی در زندگی شما سرک می‌کشند و می‌خواهند از کارت‌تان سر در بیاورند و جاسوسی شما را می‌کنند خیلی مراقب این افراد باشید شاید قصد و نیت خوبی نداشته باشند. خوش قلب و مهربان هستید ولی چوب خوش قلبی‌تان را هم زیاد می‌خورید. اگر مجرد هستید و در شرایط ازدواج قرار گرفتید این ازدواج شما را بر سر دوراهی قرار می‌دهد که انتخاب کنید یا نه خوب فکر کن و همه جوانب را در نظر بگیر و به حرف این و آن اعتماد نکن تا بعد پشیمان نشوی. برای یک ناراحتی که در این ایام دارید ممکن است دو یا سه روز گریه کنید و دلتنگ و بی‌حوصله بشوید پس دلیلش هر چی هست رفع می‌شود. یک مال بزرگ برای شما در راه است که برای آمدن این پول یا مال خیلی وقت است که منتظر هستید ولی بالاخره انتظار به پایان می‌رسد و این مال به دست شما می‌رسد و خیلی از برنامه‌ها و نقشه‌های شما عملی و جفت و جور می‌شود.



بهمن

مبلغی پول قسمت به قسمت به دست شما می‌رسد یا قرار است برایتان بیاید که می‌آید یا از کسی طلب دارید و طلب شما پرداخت می‌شود. اگر به دنبال راه حلی برای کار یا زندگی‌تان هستید این راه حل را پیدا می‌کنید و این مشکل از زندگی‌تان حل می‌شود. چند قطره اشک می‌ریزید که از روی دلتنگی و ناراحتی است که برای چند روز درگیر آن می‌شوید یا در حال حاضر درگیر آن هستید. اگر برای فردی بیمار دعا می‌کنید به زودی یک فرد از دعای خیر شما شفا می‌گیرد و حالش خوب می‌شود و این باعث آرامش خاطر شماست. در فکر یک تغییر هستید یا در زندگی یا در مسیر کار به هر حال این تغییر خوب است و اوضاع شما خیلی عوض می‌شود و در شرایط جدیدی قرار می‌گیرید که قرار گرفتن در این شرایط باعث حسادت اطرافیان می‌شود و این افراد به شما حسادت می‌کنند مراقب دور و اطرافتان باشید اگر متأهل هستید همسر خوبی دارید قدرش را بدانید و همیشه از او قدر دانی کنید. یک گره در کارت‌تان است و این گره مدت‌هاست که درها را به روی شما بسته است. باید این گره رفع شود. پس تا می‌توانی به دیگران کمک کن تا برایت دعای خیر کنند. یک عروسی دعوت می‌شوید که رفتن به این عروسی به خودتان بستگی دارد ولی سعی کنید بروید. آقایان این ماه برای چند روز در چه کنیم چه مالی قرار می‌گیرند و یک گرفتاری چند روزه خواهند داشت که با عقل و منطق خودتان از این وضع خلاص می‌شوید و باید فقط حرکت کنید و کمک و حمایت دیگران در بیرون آمدن از این وضع نقشی ندارد. اگر صاحب فرزند هستید یکی از فرزندان شما باعث افتخار و سربلندی شماست و در حال حاضر به او می‌بالید و احساس غرور می‌کنید. این روزها اختلاف خانوادگی شدیدی دارید که مراقب باشید و کارت‌تان با چند نفر به لجبازی و کشمکش و ناراحتی کشیده می‌شود که این اختلاف به مسائل مالی یا خانوادگی ربط خواهد داشت و زیر سر یک فرد خیرچین و فضول است. مجردین این ماه اگر دنبال کار هستند یک کار به شما پیشنهاد می‌شود و در شرایط و موقعیت کاری جدید قرار می‌گیرید که اگر خودتان بخواهید این قرار داد کاری بسته می‌شود و راه روزی به رویتان باز می‌شود ولی خودتان سرگردان هستید و نمی‌دانید باید چه کار کنید کلافه و بی‌هدف هستید برای خانواده عزیز هستید و روی سر خانواده جا دارید. اگر قصد زنگ زدن یا تماس تلفنی با کسی را دارید حتما این کار را بکنید چون این تلفن برای شما پریار است و یک راه به روی شما باز می‌کند و شاید با کسی قهر هستید یا قهر باشید آشتی می‌کنید و دوباره صلح و دوستی بین شما برقرار می‌شود به زیارت امام رضا (ع) می‌روید که زیر گنبد امام رضا (ع) گریه می‌کنید و حاجت روا می‌شوید و دلتان شکسته است.

با مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز

در بین مخاطبان ویژه و خاص دیده شوید!!



قبول سفارش و چاپ اختصاصی از
مهد کودک ها، مراکز آموزش (مدارس و
آموزشگاه ها) + کلینیک های پزشکی
سلامت زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای)

در راستای توسعه فرهنگی بین اقشار جامعه، مجموعه رسانه ای «الهام گستر امروز» انتشار گروه نشریات خود را به صورت ویژه در مهد کودک ها، مراکز آموزش کلینیک های پزشکی، سلامت و زیبایی (به صورت محله ای و منطقه ای) آغاز کرده است و با توجه به سفارش این مراکز نشریات ذیل را به صورت ویژه و با تعداد صفحات سفارشی مراکز یاد شده چاپ و در اختیار مخاطبان این گروه قرار می دهد.

مدیران مراکز یاد شده جهت سفارش چاپ این نشریات و هماهنگی های لازم طی روزهای شنبه تا چهارشنبه هر هفته با شماره تلفن **۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵** با روابط عمومی مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز تماس برقرار نمایند.**



سفراتر تعداد صفحات با تنوع مطالب و

مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز** با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور