

THE GOOD LIFE

دنیای نوشیدنی‌ها

ماهنامه

۱۲۸

آذر ماه ۱۴۰۲ - شماره ۱۲۸ - قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

روش‌های غلبه سریع بر استرس با دکتر آرز

درمان واریسی و پیشگیری از لخته شدن خون

خواص شگفت‌انگیز

چای سبز

چطور سیر باشید

و لاغر شوید

آشنایی با ۸ ماده

غذایی ضدپیری

آشنایی با خواص

عرقیات گیاهی و

شیوه مصرف آنها



نوشیدن چای بعد از غذا آهن موجود در خون را از بین می‌برد. همین امر باعث بیماری‌های آرتروز، یبوست، کم‌خونی، خراب شدن مریز، مویچربی خون، ساییدگی استخوان‌ها، راحتی قلبی و کلیوی می‌شود.



ران مرغ برای افراد کم‌خون و کسانی که میخواهند پوست و موی بهتری داشته باشند مفید می‌باشد. ورزشکاران و افرادی که قصد لاغری دارند بهتر است سینه مرغ استفاده کنند.



عوامل خطر بروز سرطان پستان

آیا سرطان پستان در آقایان هم دیده می‌شود؟



۱ آیا سرطان پستان در آقایان هم دیده می‌شود؟

بله. البته آمار آن دو سه درصد و در خانم‌ها ۹۸ درصد است.

۲ عوامل خطر بروز سرطان پستان چیست؟

برخی عوامل خطر، دست‌مانیست؛ مانند افزایش سن، جنس (خانم‌ها)، سابقه فامیلی مثبت، مسائل هورمونی، سن شروع قاعدگی، سن یائسگی و سبک زندگی. البته نقش انسان در نوع سبک زندگی موثر است. به عنوان مثال، پیشگیری از چاقی، مصرف نکردن بی‌رویه هورمون‌ها، تغذیه خوب، مصرف نکردن فست‌فود، پرهیز از سیگار و دخانیات و الکل و ورزش و فعالیت بدنی منظم به افراد توصیه می‌شود.

۳ نقش عوامل ژنتیک و محیطی در بروز سرطان پستان چقدر است؟

۱۰ تا ۱۵ درصد زمینه ژنتیک و ۸۵ درصد عوامل محیطی که موجب جهش ژنی می‌شود، در این خصوص نقش دارد. سابقه سرطان پستان در مادر یا دختر زیر ۴۰ سالگی، ریسک سرطان را در فرد، چهار پنج برابر افراد عادی جامعه افزایش می‌دهد.

۴ معاینات شخص و معاینه پزشک از چه زمانی توصیه می‌شود؟

خانم‌ها لازم است از ۳۰-۲۰ سالگی معاینه پستان را از روز پنجم و ششم هر یک انجام دهند و پستان خود را لمس کنند و از نظر وجود توده، ظاهر پوست و نوک آن را بررسی کنند و از ۳۰ سالگی، سالی یکبار توسط پزشک معاینه شوند. ایده‌آل است که خانم‌ها به جراح پستان مراجعه کنند و اگر این متخصص در دسترس نباشد، به جراح عمومی که در جراحی پستان تجربه دارد، مراجعه کنند و در برخی جاها که جراح عمومی نداریم، به ماما مراجعه نمایند.

به ماموگرافی ندارد، اما کسی که سابقه خانوادگی سرطان پستان دارد، مجبوریم در فواصل معین ماموگرافی انجام بدهیم. اگر بافت پستان بدون تراکم باشد، فواصل را بیشتر می‌کنیم.

۲ آیا در خانم‌های ۷۵-۷۰ ساله ماموگرافی انجام می‌شود؟

اگر حداقل طول عمر ۱۰ ساله داشته باشد، باید ماموگرافی انجام شود اما در خانم ۸۰ ساله توصیه نمی‌کنیم سالی یکبار ماموگرافی انجام شود. برای خانم ۶۰-۵۵ ساله که حداقل ۱۰ سال زنده می‌ماند، ماموگرافی انجام می‌دهیم.

۳ منظور از فیبروز کیستیک و کیستیک سالیید چیست؟

فیبروز کیستیک، ضایعه خوش خیم است و نگران کننده نیست، اما اگر پزشک ضرورت آن را تشخیص دهد، لازم است سونوگرافی و از ضایعات نمونه برداری شود.

۴ تورم دست بعد از شیمی‌درمانی چگونه درمان می‌شود؟

فرد باید به کلینیک لنفوم مراجعه کند. این کلینیک‌ها در مورد شکل ورم دست فعالیت می‌کنند. در این مراکز لنفو تراپیست‌ها، روش‌های درمانی را برای دست این افراد اتخاذ می‌کنند.

۵ روش‌های تشخیص سرطان پستان کدام است؟

یکی از روش‌های استاندارد تشخیص سرطان پستان، ماموگرافی است. خانم‌ها نباید نگران ماموگرافی باشند. ماموگرافی بر اساس سن بیمار درخواست می‌شود و روش جایگزین ندارد. سونوگرافی و ام‌آر‌آی بر اساس ضرورت، مکمل ماموگرافی است و جایگزین آن نمی‌شود. در سنین پایین از سونوگرافی و ام‌آر‌آی استفاده می‌شود و از ۴۵ سالگی بسته به شرایط ماموگرافی انجام می‌گیرد.

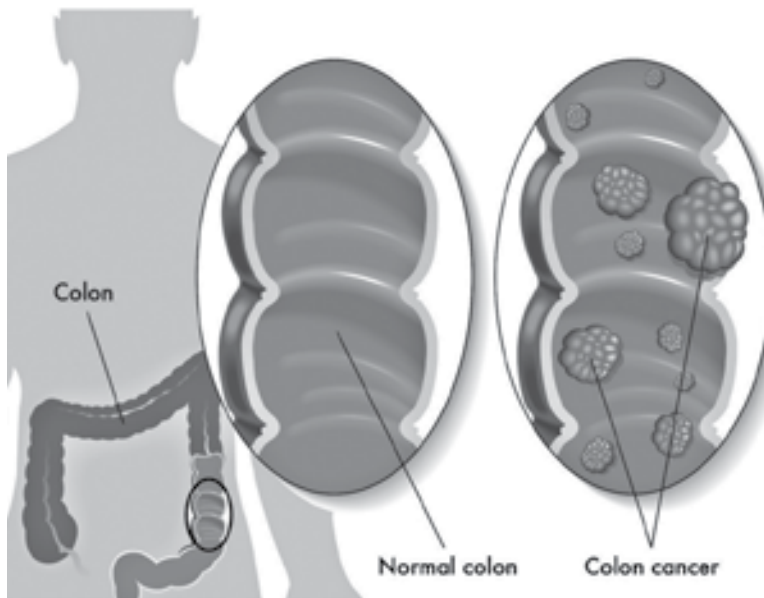
کسی که سابقه سرطان پستان در مادر و خواهر دارد، از ۴۰ تا ۴۵ سالگی به ماموگرافی نیاز دارد. از ۵۵ سالگی به بعد هم ماموگرافی دو سال یکبار انجام می‌شود ولی همه این موارد با توجه به شرایط بیمار تعریف می‌شود. ممکن است در یک خانم ۳۵ ساله که توده‌ای در پستان لمس کرده، ابتدا یک سونوگرافی درخواست شود. اگر سونوگرافی وجود توده را مشخص کند، نیاز به ماموگرافی خواهد بود.

۶ به خانم ۴۵-۴۰ ساله که کیست سینه دارد، چه توصیه‌ای دارید؟

برای این فرد سونوگرافی انجام می‌دهیم. اگر سونوگرافی توده خوش خیم نشان بدهد، نیازی

آنچه باید درباره سرطان روده بزرگ (کولون) بدانید

توصیه‌های دکتر آز برای کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ



سرطان روده بزرگ اغلب کشنده است و سالانه افراد زیادی جان خود را بر اثر آن از دست می‌دهند، زیرا اغلب پس از اینکه این بیماری به مرحله پیشرفت می‌رسد به وجود آن پی می‌برند.

« نشانه‌های سرطان روده بزرگ

این سرطان در قسمت‌های تحتانی روده‌ها شروع می‌شود. بیشتر سرطان‌های روده بزرگ به ویژه تومورهای کوچکتر هیچ نشانه و علامتی ندارند. افراد بدون آنکه بدانند چندین تومور دارند با گذشت زمان نشانه‌ها و علائم خود را نشان می‌دهند و سرطان به خارج از روده بزرگ گسترش می‌یابد. با این وجود بین ۷۰ تا ۹۰ درصد از سرطان‌های روده بزرگ پس از اینکه نشانه‌ها ظاهر می‌گردند تشخیص داده می‌شوند. این علائم و نشانه‌ها عبارتند از: مدفوع سیاه و قیری رنگ، اسهال، یبوست، نفخ و معده دردهای مکرر، وجود خون در مدفوع، خونریزی‌های داخلی که منجر به احساس ضعف، خستگی یا سرگیجه می‌گردند. در صورت مشاهده یکی از این علائم و نشانه‌ها فوراً به پزشک مراجعه کنید.

« آزمایش سرطان کولون (روده بزرگ)

در صورتی که احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ در شما وجود داشته باشد اولین کولونوسکوپی (معاینه و بررسی داخل کولون) باید در ۵۰ سالگی انجام دهید. افرادی که احتمال ابتلا به این بیماری در آنها بیشتر است باید از ۴۰ سالگی این آزمایش را انجام دهند. افرادی که سابقه بیماری کرون (التهاب روده) و کولیت زخمی دارند و یا سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ را دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به این سرطان می‌باشند.

آزمایشات زیادی برای تشخیص این سرطان وجود دارد، اما بهترین آنها کولونوسکوپی است. در کولونوسکوپی، پزشک متخصص بیماری‌های معده و روده، لوله درازی با یک دوربین در روده بزرگ وارد می‌کند تا پولیپ‌ها (زائده‌های گوشتی) را ببیند. پولیپ‌های غددی بر روی پوشش داخلی روده بزرگ هستند که ممکن است در نهایت به تومورها تبدیل شوند در صورت وجود پولیپ‌ها، پزشک از آنها نمونه برداری کرده و برای تشخیص به آزمایشگاه می‌فرستد.

« راه‌های کاهش ابتلا به سرطان روده بزرگ

راه مطمئنی برای جلوگیری از سرطان کولون (روده بزرگ) وجود ندارد. اما تغییراتی در شیوه زندگی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به آن کمک کند.

« ترک سیگار

- مصرف کمتر گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده
شواهد نشان می‌دهد که گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهند سعی کنید سبزیجات و حبوبات (از جمله لوبیا، عدس و نخود) را به جای گوشت قرمز در رژیم غذایی خود بگنجانید.

« ورزش

هر هفته ۷۵ الی ۱۵۰ دقیقه از زمان خود را به ورزش اختصاص دهید کاهش وزن به ویژه در قسمت شکم به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند نکته آخر اینکه: آزمایش این سرطان را مرحله آخر قرار ندهید و در صورت مشاهده هر یک از این علائم حتماً به پزشک متخصص مراجعه کنید. اگر پولیپ‌ها در مراحل اولیه تشخیص داده و برداشته شوند از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌گردد.

■ امور توزیع: نشر گستر امروز

■ تلفن: ۰۲۱-۸۱۱۵۲۰۵۴

■ 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: ۰۲۱-۴۶۸۹۴۰۱۳

■ صاحب امتیاز: شرکت مطبوعاتی

الهام گستر امروز

■ مدیر عامل: محسن احمدی

■ مدیر مسئول: سیده سودابه احمدی

■ مدیر هنری و گرافیک: رامین قنبری

نوشیدنیها

اولین نشر به تخصصی نوشیدنی و دسر در ایران

■ زمینه انتشار: آشپزی

■ گستره توزیع: سراسر کشور

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

● تلفن دفتر نشریه: ۰۲۱-۶۶۴۱۵۸۳۵

دکتر آز به شما می گوید؛

این علائم یعنی روده شما ناسالم است

و یا مشکلی شود سلامت بدن در خطر خواهد بود. روده نقش بسیار مهمی در هضم و جذب غذا دارد. اگر این علائم را در خود می بینید به یک پزشک مراجعه نمایید ممکن است روده شما نیاز به درمان داشته باشد.

روده در انسان و بسیاری از پستانداران به دو بخش روده باریک و روده بزرگ تقسیم می شود. روده در بدن نقش بسیار مهمی را بر عهده دارد و اگر روده های سالم داشته باشید می توانید از سلامتی نسبی خود مطمئن باشید اما اگر روده دچار بیماری

روده یکی از دستگاه های گوارشی بدن و بسیار مهم است اما این علائم از ناسالم بودن روده هشدار می دهد. روده بخش مهمی از دستگاه گوارش است که از دوازدهه (اثنی عشر) تا مقعد را تشکیل می دهد.

خارجی دیگر موجب از بین رفتن بوی بد دهان نمی شوند، بروز مشکل در روده ها می تواند دلیل این شرایط باشد.

عدم تحمل غذایی

عدم تحمل غذایی، مانند عدم تحمل لاکتوز یا گلوتن، یک محصول جانبی ناشی از دشواری در گوارش کامل این مواد در روده ها است. در صورت ابتلا به سندرم روده نشت پذیر، این دشواری در تجزیه غذا یک واکنش التهابی را تحریک می کند، که نه تنها بر گوارش تاثیر گذار است، بلکه سیستم ایمنی بدن انسان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

مشکلات پوستی

شرایطی مانند آکنه و اگزما ممکن است با مشکلات روده مرتبط باشند به ویژه زمانی که در باکتری های خوب روده تغییراتی ایجاد می شود. به عنوان مثال یک اختلال شناخته شده به نام سندرم روده تحریک پذیر باعث سخت شدن هضم ذرات خاصی از مواد غذایی و ایجاد التهاب بخصوص در پوست می شود.

مسائل گوارشی

التهاب شکم، تولید گاز و اسهال از علائم واضح تغییرات در باکتری های خوب روده است. باکتری های مفید روده مسئول حفظ سلامت دستگاه گوارش هستند، ضمن این که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند و حتی بر نحوه عملکرد مغز نیز تاثیر می گذارند.

تنفس بدبو

هالیتوزیس یا همان تنفس بدبو ناشی از عدم تعادل میکروبی در روده است. در شرایطی که این عدم تعادل هادر معده آغاز می شوند، در بسیاری مواقع به پخش های دیگر بدن، از جمله دهان نقل مکان می کنند. اگر دهانشویه ها و روش های درمانی

مشکلات خواب

اختلالات خواب می تواند نشانه ای هشدار دهنده از یک عدم تعادل در مواد شیمیایی ترشح شده توسط مغز برای خواب خوب باشد. هماتپور که گفته شد، ۷۰ درصد سروتونین در روده ها ساخته می شود. هنگامی که سطوح سروتونین کاهش می یابد یا شرایط عادی ندارد، بی خوابی و اختلالات خواب از نشانه های شایع محسوب می شوند.

علاقه زیاد به شیرینی

عدم تعادل در باکتری ها به واسطه مصرف منظم قند و شیرینی ها می تواند اشتیاق بی انتها برای مصرف این نوع مواد غذایی را در پی داشته باشد. باکتری ها با این ماده که آنها را تغذیه می کند، سازگار می شوند و هنگامی که سطوح آن کاهش می یابد، آنها سوخت مورد نیاز خود را از مغز دریافت می کنند. در نتیجه، اشتیاق بیشتری برای مصرف خوراکی های شیرین داشته و با گذشت زمان وزن اضافه خواهید کرد.

اضطراب و افسردگی

حدود ۷۰ درصد از سروتونین در بدن شما توسط روده ها تولید می شود. سروتونین انتقال دهنده عصبی احساس شادی است. مقادیر پایین این ماده شیمیایی سبب می شود احساس خستگی، افسردگی و اضطراب کنید.

سطوح بالای قند

دیابت مزمن ناشی از ابتلاست بیش از حد قند در خون شما است. اما علت دیگر آن می تواند عملکرد ضعیف روده باشد. باکتری های مفید روده در صورت آسیب دیدن منجر به ایجاد اشکال در فرآیندهای متابولیکی می شوند که شکر را به انرژی تبدیل می کنند.



طی مطالعات انجام شده در جامعه انکولوژی بالینی امریکا مشخص شده عصاره چای سبز ممکن است پیشرفت سرطان خون را به کندی مواجه کند. به نقل از سلامت نیوز بین مطالعات بر روی ۴۲ بیمار به لوسمی مزمن لنفوسیتی انجام شد. این بیماران تحت درمان به هیچ روش خاصی از جمله اشعه در مانی یا شیمی در مانی نبودند. شرکت کنندگان تحت درمان با این عصاره بافت قابل توجه سلولهای سرطانی در خون خود مواجه شدند. تعداد سلول های سرطانی در خون حدود ۲۰ درصد است علاوه بر این ۷۰ درصد از بیماران که مبتلا به بزرگ شدن غده لنف بودند با کاهش ۵۰ درصدی اندازه غدد لنفاوی روبرو شدند. قبل از این مطالعات نشان داده بود که چای سبز و ترکیبات آن به مبارزه با سرطان مثانه، روده بزرگ، مری، معده و لوزالمعده کمک می کند. همچنین در مطالعات اخیر کشف شده که این ماده به دفع پوسیدگی دندان کمک می کند و می تواند منجر به کاهش وزن شود. مصرف چای سبز برای سلامت قلب مفید است و خطر ابتلا به بیماری های قلبی نظیر: آرتروز و ماتیید و بیماری اختلال ایمنی بدن را کاهش دهد. این نوشیدنی همچنین در پاک کردن سموم از بدن کمک شایانی می کند.

خواص شگفت انگیز چای سبز





♦ ▼ **آب هویج تازه،**
استرس و خستگی مفرط
را برطرف می‌کند و مانع
بروز ناراحتی‌های چشمی
مانند آب مروارید و پیری
چشم می‌شود.



● **اگر هندوانه دارای شکاف**
و حفره‌های زیاد بود آن را
نخورید این هندوانه‌ها بصورت
فراوری شده (غیر از گانیک)
هستند و باعث رشد تومورهای
بدخیم، مشکلات گوارشی، تهوع
و اسهال می‌شوند.

فواید دارویی گیاه شیرین بیان



شیرین بیان گیاه بومی مناطق مدیترانه است و در ایران در اکثر نقاط کشور می‌روید. شیرین بیان گیاهی است چند ساله و دارای ساقه‌ای بطول یک متر که در نواحی معتدل تا ارتفاع دو متر می‌رسد. برگهای آن مرکب از تعدادی برگچه‌های قدر و سبزرنگ می‌باشد. گل‌های آن به رنگ بنفش، سفید، زرد است میوه آن مانند نیام و محتوی ۵ تا ۶ دانه می‌باشد.

خواص: شیرین بیان Licorice - Glycyrrhiza glabra نام علمی

ریشه شیرین بیان بطور خیلی عمیق در زمین فرو می‌رود. پوست ریشه قهوه‌ای سیر و سیاه است. مغز ریشه زرد رنگ بوده و طعم آن بسته باتواع مختلف تغییر می‌کند. مثلا شیرین بیان اسپانیا طعم ملایم دارد در حالیکه شیرین بیان یونان دارای طعم تلخ است.

خواص دارویی:

شیرین بیان از منظر طب قدیم ایران معتدل است.

شیرین بیان را بصورت قطعات کوچک به قطر ۰/۵ سانتیمتر و طول ۱/۵ سانتیمتر بفروش می‌رسانند.

۱) مهمترین خاصیت شیرین بیان که جدیداً کشف شده است و در آلمان و اروپا و آمریکا استفاده می‌شود درمان کننده زخم معده و سرطان معده است برای این منظور شربت شیرین بیان را تهیه کرده و هر روز به مقدار یک قاشق غذاخوری قبل از غذا به مریض بدهید و اگر این عمل را تا ۴ ماه تکرار کنید شخص معالجه خواهد شد.

۲) برای تقویت عمومی بدن مفید است
۳) خوردن آن از پیری جلوگیری می‌کند
۴) برای نرم کردن سینه موثر است

- ۵) زخم‌ها و تاول‌های پوست را با چای شیرین بیان شستشو دهید تا زود خوب شود.
- ۶) ملین است و معمولا آنرا با گیاهان دیگر مخلوط می‌کنند که انقباضات را کم می‌کند
- ۷) مدر و عرق آور است
- ۸) برای برطرف کردن زخم و التهاب دهان ریشه شیرین بیان را بمکید.
- ۹) اسرفه را برطرف می‌کند
- ۱۰) ورم معده را برطرف می‌کند
- ۱۱) تنگی نفس را تسکین می‌دهد
- ۱۲) برای درمان سوء هاضمه مفید است
- ۱۳) برای از بین بردن نفخ شکم مفید است
- ۱۴) چشم را تقویت کرده و رفع سردرد می‌کند برای این منظور از فرمول زیر استفاده کنید:
۲ گرم ریشه شیرین بیان را پودر کرده و با یک گرم شکر و یک گرم رازیانه مخلوط کنید سپس آنرا در آب خیس کرده و هر روز بخورید.
- ۱۵) برای درمان موخوره چای شیرین بیان را به سر بمالید.
- ۱۶) برای رفع سوزی بدزیر بغل و بازو برگ‌های شیرین بیان پماد درست کرده و در این قسمت‌ها بگذارید.
- ۱۷) شیرین بیان را اگر قبل از غذا مصرف کنید برای لاغری موثر است.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



● **استفاده خودسرانه از داروهای همچون ژلوفن موجب ایجاد زخم در دستگاه گوارش می‌شود که به مرور زمان سرطان معده را به همراه دارد.**

♦ ▼ **موقع خرید مرغ به سینه مرغ دقت کنید، هر چی خط‌های سفید سینه مرغ بیشتر باشد یعنی مرغ در مدت زمان کمی رشد کرده و هورمونی می‌باشد و چربی آن بالاست.**

✓ ✓ **مالش موضع درد با روغن زیتونی که در آن مقدار کمی زنجبیل رنده شده، در کاهش دردهای ناشی از سیاتیک بسیار مؤثر است.**

● **نوشابه‌ها موجب آسیب دیدگی سلول‌های کبدی، بی‌قراری، نامنظمی ضربان قلب به علت وجود بنزوات سدیم و کافئین می‌شود. موافقتی موجود در داخل نوشابه‌ها موجب پوسیدگی دندان می‌شود.** «اگر دندان شکستهای را در داخل بطری نوشابه بیاندازید پس از ۷ ساعت حل می‌شود.»

✓ ✓ **پراساس تحقیقات، کمبود روی یکی از عوامل اصلی شوره سر است. شیر، آجیل، پنیر، بادام زمینی و گوشت سرشار از روی هستند. استرس، عفونت و حساسیت هم باعث شوره می‌شوند.**

● **مصرف آلو با جلوگیری از افزایش فشار خون، کنترل قند خون و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان، بیماری‌های گوارشی، کاهش چربی و... نقش بسزایی در سلامت انسان دارد.**

✓ **غر غره کردن با آب نمک باعث می‌شود کلیه میکروب‌های جمع شده در گلو از بین بروند. هر شب بعد از مسواک زدن این کار را انجام دهید.**

رژیم درمانی چطور سیر باشید و لاغر شوید

یادتان نرود که اگر بدن شما در روز، خصوصاً صبح‌ها مقدار کافی پروتئین دریافت نکند بیشتر به سمت مواد غذایی پر کالری و پر چربی می‌رود و این مواد غذایی مستقیماً باعث افزایش چربی دور کمر شما می‌شود. حالا مواد غذایی خوشمزه‌ای که به شما برای کاهش وزن کمک می‌کنند را معرفی می‌کنیم:

غذایی یعنی صبحانه‌ای غنی از پروتئین و فیبر است. مواد غذایی شامل پروتئین (مثل تخم مرغ) و فیبر (مثل نان گندم کامل) تا نیمی از روز شما را سیر و سرزنده نگه می‌دارد و کمتر سراغ هله هوله‌ها می‌روید. اگر تخم مرغ دوست ندارید می‌توانید از جو پخته شده با گردو و یا کمی کره بادام زمینی و یک تکه نان گندم کامل میل کنید.

برای لاغر شدن نیاز به کمک دارید؟ همیشه از خودتان می‌پرسید چی بخورم که سیر باشم و لاغر هم شوم؟ پس این توصیه‌ها را جدی بگیرید تا به هدف خود برسید. مهمترین نکته این است که گرسنه ماندن و هله هوله خوردن منجر به چاقی شما می‌شود. پس سلاح مخفی شما برای کاهش وزن اولین وعده

✓ **قارچ:** اگر دنبال راهی آسان برای کاهش کالری دریافتی روزانه خود هستید قارچ را جایگزین گوشت کنید با این کار به راحتی چربی اشباع شده که باعث چاقی دور کمر شما می‌شود را حذف کرده‌اید.



✓ **ماست:** اول از همه ماست، بله ماست غنی از کلسیم است. مطالعات نشان داده که کلسیم مانع از جذب چربی از روده کوچک می‌شود.



✓ **تخم مرغ:** صبحانه خود را با میل کردن تخم مرغ تبدیل به یک وعده غذایی مقوی و چربی سوز کنید.



✓ **آووکادو:** میوه خوشمزه سبز بهشتی باعث کاهش سایز دور کمر شما می‌شود.



✓ **روغن زیتون:** این ماده غذایی شامل اولئیک اسید است که گرسنگی شما را کاهش می‌دهد.



✓ **پسته:** شامل چربی‌های خوب اشباع نشده پروتئین و فیبر است که گرسنگی شما را کاهش می‌دهند.



✓ **گندم کامل:** همه ما آرزوی شکمی صاف و بدون چربی داریم، پس برای رسیدن به این هدف، به جای نان سفید، نان گندم کامل، همچنین ماکارونی گندم کامل، جو و برنج قهوه‌ای میل کنید.



✓ **فلفل قرمز:** فلفل حاوی کاپسایسین است که باعث کاهش اشتها و گرسنگی در طی روز می‌شود.



✓ **گریپ فروت:** تمام مطالعات نشان می‌دهد که خوردن نصف گریپ فروت قبل از هر وعده غذایی باعث کاهش وزن می‌شود.



✓ **برنج با سبزیجات:** با اضافه کردن سبزیجاتی مثل بروکلی، هویج، کلم به برنج کالری کمتری دریافت می‌کنید زیرا برنج کمتری میل می‌کنید، همچنین با وجود سبزیجات در برنج معده با سرعت کمتری خالی می‌شود و مدت بیشتری سیر می‌مانید.

✓ **باقالی:** این ماده غذایی حاوی فلاونوئیدها و پروتئین است. مطالعات نشان داده این قلب سبز کوچک، مانع تجمع چربی در ناحیه شکم می‌شود.



با این مواد غذایی سردردتان را بهبود ببخشید

کسانی که از سردردهای مکرر رنج می‌برند می‌دانند این نوع دردها به شکل باورناپذیری، غیر قابل تحمل هستند. اما قبل از آن که برای تسکین این دردها سراغ مصرف قرص بروید بهتر است دلایل سردردتان را بیابید و از راه‌های بهتر و طبیعی‌تری برای بهبود آن اقدام کنید. می‌توانید مصرف مواد غذایی زیر را امتحان کنید.

هندوانه

از آنجا که یکی از علل سردرد می‌تواند کم‌آبی بدن باشد، قبل از مصرف هر قرصی، مواد غذایی آبدار مانند هندوانه را امتحان کنید. هندوانه و بسیاری از میوه‌ها و سبزیجاتی که حاوی آب فراوان هستند، مواد معدنی مهمی مثل منیزیم را نیز که به بهبود سردرد کمک می‌کند در خود دارند.



بادام

تحقیقات نشان می‌دهد منیزیم موجود در بادام با آزاد کردن رگ‌های خونی به بهبود سردرد کمک می‌کند. برای کسانی که از سردردهای میگرنی رنج می‌برند، یک رژیم غذایی غنی از منیزیم می‌تواند تسکین‌دهنده بسیار خوبی باشد. مصرف بادام، موز، آووکادو و برنج، دریافتی منیزیم را افزایش می‌دهد.



نان گندم

کسانی که رژیم غذایی کم‌کربوهیدراتی دارند ممکن است از سردردهای مکرر رنج ببرند، زیرا این نوع رژیم غذایی ذخیره گلیکوژن بدن - منبع عمده انرژی مغز - را کاهش می‌دهد. این شرایط، به از دست دادن مایعات بدن و کم‌آبی منجر شده و سردرد را به دنبال دارد. افزودن کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان گندم، میوه‌ها یا ماست به رژیم غذایی از آنجا که به آزاد شدن سروتونین بیشتری منجر می‌شود می‌تواند در بهبود شرایط سلامت این افراد نقش داشته باشد.



اسفناج

ثابت شده است اسفناج فشار خون را کاهش می‌دهد؛ بنابراین اگر سردرد دارید، خوردن سالادی را که به جای کاهو در آن از اسفناج استفاده شده است، امتحان کنید.

دانه کنجد

این دانه‌های کوچک حاوی مقادیر فراوانی ویتامین E هستند که به تثبیت سطح هورمون استروژن در بدن زنان کمک و از میگرن پیشگیری می‌کند. ویتامین E به بهبود گردش خون نیز کمک می‌کند. دانه‌های کنجد همچنین غنی از منیزیم هستند.



ماست

وقتی سرتان تیر می‌کشد در واقع بدن‌تان تلاش می‌کند از این راه به شما بگوید برای عملکرد درست به کلسیم نیاز دارد. وجود مواد غذایی حاوی کلسیم فراوان مثل ماست بدون چربی در رژیم غذایی یا پروبیوتیک‌های مفید بدون چربی و قند زیاد به بهبود این نوع سردرد کمک می‌کند.



سس تند سالسا شاید عجیب به نظر برسد، اما غذاهای پرادویه مثل سس سالسا یا فلفل تند می‌تواند به بهبود بسیار سریع‌تر سردردهای مرتبط با سینوس‌ها کمک کند. غذاهای پرادویه مسیرهای تنفسی را باز می‌کنند، به همین دلیل مصرف آنها به بهبود سردردهای سینوسی منجر می‌شود.

❖ اگر می‌خواهید دچار زانو درد و یوکی استخوان نشوید سسجد بخورید! سسجد محرک، ضد التهاب، ضد اسپیدان، ضد سرطان و باعث رفع مشکلات معده می‌شود! 😊😊



✔ **خواص پر تقال:** هر چه پر تقال شیرین تر باشد خواص بیشتری دارد و می‌تواند پیری سلول‌ها را به تأخیر بیندازد و از پیدایش چین‌وجرو و جلوگیری کند و همچنین باعث مرطوبی پوست می‌شود. ❁❁



توصیه‌های دکتر آز برای جلوگیری از بی‌حالی

خوراکی‌هایی که می‌خورید انرژی شما را تأمین می‌کنند. بعضی از خوراکی‌ها به شما کمک می‌کنند خستگی شما کاهش پیدا کند در این مقاله شما را با این خوراکی‌های انرژی آشنا می‌کنیم. سلامتی بدن ما به وسیله خوراکی و غذاهایی که ما مصرف می‌کنیم تأمین می‌شود. غذاهای طبیعی بیشتر قرص‌های ویتامینه می‌توانند در سلامتی شما نقش داشته باشند. غذاهایی که ما می‌خوریم بسیار مهم هستند اما در کنار همه این زمانی که ما مواد غذایی را مصرف می‌کنیم به اندازه نوع ماده غذایی اهمیت دارد.

بهترین راه برای جلوگیری از بی‌حالی بعد از غذا خوردن این است که تعداد وعده‌های غذایی تان را افزایش بدهید و در هر نوبت غذای کمتری بخورید. به این ترتیب بدن شما به طور مداوم انرژی دریافت می‌کند و حتی می‌تواند به شما کمک کند وزن تان را کم کنید. حال بیابید با غذاهای انرژی‌زا آشنا شوید.



ایستگاه سلامتی با دکتر آز

Dr.Oz



✔ **احساس گرسنگی کردید، بجای غذا خوردن ۲ لیوان آب بنوشید تا معلوم شود آیا بدنتان به آب نیاز دارد یا نه.** آب به شما کمک خواهد کرد تا احساس سیری کنید، در نتیجه اشتهای شما را سرکوب می‌کند. 😊😊

● **علائمی که نشان می‌دهد کبد تان بیمار است:** بیخوابی شدید - ورم شکم - خارش پوست - مدفوع بی‌رنگ - زرد شدن رنگ صورت. ❁❁

❖ **بلعیدن قرص‌ها بدون آب می‌تواند به بافت‌ها آسیب برساند.** بعضی از قرص‌ها خورنده هستند و در صورت نیشامیدن آب به مری می‌چسبند و باعث ایجاد زخم می‌شوند که در بعضی موارد به مرگ می‌انجامد. 😊☀️

❖ **تحقیقات اخیر نشان داده اگر زمانی که استرسی به سراغتان می‌آید مقداری آب خنک روی مچ دست و پشت لاله گوش بریزید به سرعت آرامش سرتاسر بدنتان را فرا خواهد گرفت!** ❁❁

● **آب برفنج سرد شده را روی پوست سرتان بریزید و ۲۰ دقیقه صبر کنید.** بعد موها را با نرم کننده یا شامپوی ملایم شست و بشوید. با اینکار موهایی درخشان و براق خواهید داشت. 😊☀️

✔ **چرا در قورمه‌سبزی از لیمو عمانی استفاده کنیم؟** مضرات گوشت را کاهش می‌دهد. چربی غذا را کنترل می‌کند. سرشار از ویتامین C می‌باشد. 😊😊

❖ **برای از بین بردن بوی بد دهان طی روز، بعد از هر وعده غذایی یک دقیقه سرکه را در دهان خود غرغره کنید تا مانع فعالیت باکتری هادر دهان شود.** 😊☀️



● برای کاهش درد سوختگی های خفیف در آشپزخانه چه کاری انجام دهیم؟ کافیه سفیده تخم مرغ را روی قسمت سوختگی بگذارید! (بعلاوه از بروز تاول هم جلوگیری می کند).



◆ خواص جوشانده جعفری برای لاغری و سنگ کلیه: جعفری از سبزی های بسیار بر خاصیت است که خواص درمانی زیادی دارد و همینطور جوشانده آن در لاغری و درمان سنگ کلیه تأثیر دارد.

۱- غذاهای فراوری نشده

اگر چه خوردن چیز برگر و سیبزمینی سرخ کرده می تواند بسیار راحت و لذت بخش باشد، اما ارزش غذایی آنها پایین است. غذاهای فراوری شده مانند برخی از غذاهای بسته بندی شده یا کنسروی و گوشت های نیمه آماده معمولاً پر از مواد نگهدارنده، افزودنی ها، سدیم، چربی های ترانس و مواد تشکیل دهنده مصنوعی هستند که می توانند باعث بی حال شدن شما شوند.

۲- میوه های تازه و سبزیجات فصل

هر چه غذای شما تازه تر باشد، مواد مغذی بیشتری خواهد داشت. برخلاف غذاهای فراوری شده که به خاطر مدت زمان نگهداری زیاد، مواد مغذی شان را از دست می دهند، غذاهای تازه عموماً مواد مغذی بیشتری دارند. وقتی می گوئیم از میوه ها و سبزیجات فصل استفاده کنید، منظورمان این است از آنهایی استفاده کنید که به صورت طبیعی عمل آمده باشند.

۳- کافئین

حد متعادلی از کافئین مشکلی ایجاد نمی کند و حتی نشان داده شده است که مزایایی نیز برای سلامتی دارد. اگر چه کافئین برای مدت کوتاهی شما را شاداب می کند، اما واقعاً انرژی ای برای بدن فراهم نمی کند. اگر چه برای مدت کوتاهی ممکن است شما را سر حال کند اما اگر به بدن تان مواد مغذی نرسانید و وعده ها و میان وعده های مناسب مصرف نکنید، در نهایت احساس خستگی شدیدی خواهید داشت.

اگر واقعاً به نوشیدنی دارای کافئین احتیاج دارید، قهوه سیاه یا چای بدون قند را انتخاب کنید. نوشیدنی های گازدار و انرژی زا ممکن است پر از شکر تصفیه شده و اجزای مصنوعی باشند که می توانند باعث بروز مشکلات سلامتی ناشی از سوخت و ساز بیش از حد در بدن شوند.

۴- پروتئین های کم چرب

در گوشت قرمز رنگه های چربی وجود دارد که می تواند چربی های اشباع را به رژیم غذایی شما اضافه کند. گوشت های کم چرب مانند مرغ، بوقلمون و ماهی، پروتئین با کیفیتی برای بدن شما فراهم می کنند و هیچ چربی اشباعی هم

ندارند.

ماهی های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند سالمون و تن می توانند چربی های سودمند و سالمی برای قلب فراهم کنند.

۵- آجیل ها و دانه ها

آجیل ها و دانه های بهترین مواد غذایی برای مبارزه با چاقی و گرسنگی هستند. گنجاندن مجموعه متنوعی از آجیل ها و دانه ها در رژیم غذایی تان می تواند مواد مغذی سالم و انرژی زیادی برای شما فراهم کند.

بادام، بادام هندی، فندق، گردو، تخمه آفتابگردان و تخم کدو برای مصرف روزانه گزینه های بسیار خوبی هستند. توصیه می شود این مواد غذایی را به صورت خام و بوداده نشده مصرف کنید. این خوراکی ها میان وعده های فوق العاده برای بعد از ظهرها هستند.

۶- آب

نوشیدن آب برای بهینه شدن فعالیت های بدن ضروری است. اگر چه آب در قالب کالری، انرژی ای برای بدن فراهم نمی کند اما کمک می کند فرآیندهایی که به انرژی زیادی احتیاج دارند به راحتی انجام شوند. در واقع آب باعث بالا رفتن سطح انرژی می شود. سعی کنید در طول روز و به دفعات آب مورد نیاز بدن تان را تأمین کنید. سعی کنید نوشیدنی های گازدار، قهوه و دیگر انواع نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید. این تغییر کوچک می تواند تأثیر بسیار زیادی داشته باشد و خیلی سریع احساس شما را بهتر کند.

۷- موز

محققان موز را با نوشیدنی های حاوی هیدروکربن که دو چرخه سوارها در مسافت های طولانی مصرف می کنند، مقایسه کرده اند. آنها متوجه شده اند که موز به اندازه ای این نوشیدنی ها برای دو چرخه سوارها انرژی فراهم می کند.

مشخص شده است که موز سرشار از پتاسیم، فیبر، ویتامین ها و میزان کافی کربوهیدرات است که انرژی طبیعی بسیار زیادی برای شما فراهم می کند. علاوه بر این، موز در مقایسه با میزان انرژی که فراهم می کند، بسیار ارزان است.

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



● شکر باعث ترش کردن معده می شود!

برخلاف تصور عامه که وقتی ترش می کنند چیزی شیرین می خورند تا آن را رفع کند! ❄️❄️

◆ درد گوش می تواند باعث مشکلات دندانی باشد

بخش خاصی از دندان عقل که گاهی درست در محل خودش قرار نمی گیرد و مستعد تجمع مواد غذایی و ایجاد التهاب شده و درد آغاز می گردد. 😊❄️

✔ قرص ضدبارداری زیاد بخورید، سکنه می کنید!

باور کردنی نیست اما حقیقت دارد، شیوع سکنه های قلبی و مغزی در خانم های جوان اغلب به علت مصرف قرص ضدبارداری است. 😊😊

● دلایل احتمالی حساسیت دندانی:

پوسیدگی - ترک - پرکردگی آسیب دیده - درگیری کانال ریشه - التهاب لثه. ❄️❄️

◆ رفع شوره سر: پوست سر رو با عصاره حنا

ماساژ بدید، بلافاصله شوره از بین می رود. ترفند دیگر عصاره نعناع این ترفند بهترین و کم هزینه ترین ترفند درمان شوره سر است. 😊❄️

✔ جلوگیری از جوش های بعد از اصلاح. بعد از

اصلاح به تخته زاج سفید رو تهیه و قسمت صافش رو به آب سرد زده و روی صورت بمالید. 😊😊

✔ بهترین روش درمان کمر درد راه رفتن در آب

است! چرا که آسان در حال بی وزنی قرار می گیرد و فشار از روی مهره ها برداشته می شود. 😊❄️

● درمان سوختگی زبان: اگر بر اثر خوردن غذا

یا چای دچار سوختگی زبان شدید مقداری شکر روی زبان ریخته بعد از چند ثانیه دیگر نه اثری از سوختگی و نه سوزشی احساس می کنید. ❄️❄️



▼ **درد گوش می تواند باعث مشکلات دندانی باشد**
 بخصوص دندان عقل که گاهی درست در محل خودش قرار نمی گیرد و مستعد تجمع مواد غذایی و ایجاد التهاب شده و درد آغاز می گردد.



▼ **رفع شوره سر: پوست سر رو با عصاره حنا ماساژ بدهید، بلافاصله شوره از بین می رود. ترفند دیگر عصاره نعناع این ترفند بهترین و کم هزینه ترین ترفند در مان شوره سر است.**

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز



Dr. Oz

● **دلایل احتمالی حساسیت دندانی:**
 پوسیدگی - ترک - پرکردگی آسیب دیده - درگیری کانال ریشه - التهاب لثه.

▼ **بلعیدن قرص ها بدون آب می تواند به بافت ها آسیب برساند.** بعضی از قرصها خورنده هستند و در صورت نیشامیدن آب به مری می چسبند و باعث ایجاد زخم می شوند که در بعضی موارد به مرگ می انجامد.

▼ **تحقیقات اخیر نشان داده اگر زمانی که استرس به سراغتان می آید مقداری آب خنک روی مچ دست و پشت لاله گوش بریزید به سرعت آرامش سرتاسر بدنتان را فرا خواهد گرفت!**

● **آب برنج سرد شده را روی پوست سرتان بریزید و ۲۰ دقیقه صبر کنید.** بعد موها را با نرم کننده یا شامپوی ملایم شست و شو بدین. با اینکار موهایی درخشان و براق خواهید داشت.

✓ **چرا در قورمه سبزی از لیمو عمانی استفاده کنیم؟** مضرات گوشت را کاهش می دهد. چربی غذا را کنترل می کند. سرشار از ویتامین C می باشد.

▼ **اگر می خواهید دچار زانو درد و پوکی استخوان نشوید سسجد بخورید! سسجد محرک، ضد التهاب، ضد اکسیدان، ضد سرطان و باعث رفع مشکلات معده می شود!**

● **برای کاهش درد سوختگی های خفیف در آشپزخانه چه کاری انجام دهیم؟** کافیه سفیده تخم مرغ را روی قسمت سوختگی بگذارید! بلاعلاوه از بروز تاول هم جلوگیری می کند.

۲۰ مسکن گیاهی برای تمام دردها! قرص ها را کنار بگذارید

بسیاری از مسکن های گیاهی، گیاهانی هستند که همیشه در دسترس بوده و به راحتی قابل استفاده و مصرف هستند اما بسیاری از مردم از خواص شگفت انگیز آنها بی اطلاع هستند. در این مطلب با ۲۰ «مسکن گیاهی و طبیعی ضد درد» در طب سنتی آشنا می شوید. یکی از دغدغه های مهم بسیاری از بیماران و نیز دوستداران طب سنتی، دانستن مسکن های گیاهی و گیاهان جایگزین مسکن های شیمیایی برای کاهش دردها و آلام جسمی و روحی است. امروزه مصرف قرص های مسکن شیمیایی به دلیل سرعت عملی که در کاهش درد دارند، توجه بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است. فارغ از آسیب ها و عوارضی که ممکن است در صورت مصرف بی دلیل و عدم توجه به اینکه کدام مسکن برای کدام درد، قدرت تسکین دهنده گی بیشتری دارد روز به روز به تعداد مصرفی این قرص ها توسط افراد افزوده می شود.

با وجود اینکه این روزها مصرف قرص های مسکن برای کاهش دردهای مزمن افزایش قابل توجهی پیدا کرده اما این داروها گاهی اعتیاد آور هستند و معمولاً مصرف زیاد آنها عوارض جانبی متفاوتی برای فرد به دنبال خواهد داشت. بسیاری از مسکن های گیاهی، گیاهانی هستند که همیشه در دسترس بوده و به راحتی قابل استفاده و مصرف هستند اما بسیاری از مردم از خواص شگفت انگیزشان بی اطلاع هستند؛ بدون شک اگر مردم از فواید این گیاهان و ادویه جات مطلع باشند هیچ وقت به مسکن های شیمیایی پناه نمی برند. طبیب و حکیم بزرگ ایران زمین، ابوبکر محمد بن ذکریای رازی (رضی الله) می فرماید: طبیب حاذق کسی است که بیمار را با آنچه که در دسترسش دارد درمان کند؛ خوشبختانه بسیاری از مسکن های گیاهی به عنوان ادویه غذایی در دسترس همگان است که با اطلاع از نحوه مصرف آنها می توان عامل و عوامل ایجاد کننده درد را بدون هیچگونه عوارض جانبی و Side Effect از بین برد.

از جمله این داروها که لازم است همگان به عنوان اقلام دارویی در جعبه دار و خانه منزل خود داشته باشند، می توان به مواردی از جمله: فلفل قرمز، فلفل سیاه، گل میخک، سیر، زنجبیل، برگ گیاه خرگوشک، روغن بادام تلخ، عطر مشک کاملاً طبیعی، زردچوبه، فلفل سیاه و سفید، ریشه گیاه بید، بذربینج یا تاوره، عرق نعناع، بومادران، بابونه، هندوانه ابو جهل، کندر و عنبر نساء، روغن سیاهدانه را نام برد.

● **هوفار یقون**
 در درمان افسردگی های خفیف خصوصاً در افراد مسن که توام با اختلالات اضطرابی است، مؤثر بوده و از پیشرفت آن جلوگیری می کند.

● **دمنوش ریزوم گیاه زنجبیل یا دمنوش گل بومادران**

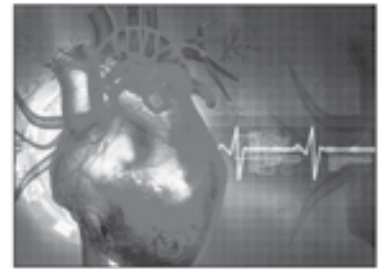
در درمان دردهایی همچون دردهای گوارشی، دردهای قاعدگی بانوان بهتر از مفاصیک اسید به عنوان مسکن گیاهی ظاهر می شوند.

● **حبه سیر**
 برای تسکین درد گوش، حبه سیری را گرم کرده و در مجرای گوش قرار دهید که در درمان مجرب است و برای درمان وزوز گوش با قطره چکان، ۳ قطره روغن بادام تلخ در هر گوش چکانده شود.

● **دمنوش ریشه زردچوبه**
 دارای خاصیت ضدالتهابی بسیار قوی است و

● **نعناع**
 می تواند در شل شدن عضلات صاف دستگاه گوارش، کاهش گاز داخل روده ها، افزایش صفرا و کاهش ترشح اسید معده و نهایتاً اثر ضد اسپاسم در اختلالات عضلانی - عصبی نقش مؤثری ایفا کند.

● **دمنوش ریشه زردچوبه**
 دارای خاصیت ضدالتهابی بسیار قوی است و



✓ قرص ضدبارداری زیاد بخورید، سکنه می‌کنید!
باور کردنی نیست اما حقیقت دارد، شیوع سکنه‌های قلبی و مغزی در خانم‌های جوان اغلب به علت مصرف قرص ضد بارداری است. 😊 😊



✓ احساس گرسنگی کردید، بجای غذا خوردن ۲ لیوان آب بنوشید تا معلوم شود آیا بدنتان به آب نیاز دارد یا نه. آب به شما کمک خواهد کرد تا احساس سیری کنید، در نتیجه اشتهای شما را سرکوب می‌کند. 😊 😊

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



● اگر لاغر هستید شیره انگور بخورید. شیره انگور به راحتی شمارا چاق میکند. همچنین برای کودکان و نوجوانان در حال رشد و افرادی که در اثر بیماری ضعیف شده‌اند نیز عالی می‌باشد. 😊 😊

◆ وقتی اتار و یا انگور می‌خورید هسته‌های آن‌ها را هم بجوید. هسته انگور حاوی آنتی‌اکسیدان و اسیدهای چرب بسیار مفیدی است که با پیری مبارزه میکند. 😊 🌞

◆ یکی از دلایل سفید شدن مو کاهش مس در بدن است. قارچ یکی از بهترین منابع حاوی مس است. قارچ سیستم ایمنی بدن را هم بسیار تقویت می‌کند. 😊 😊

● درمان سوختگی زبان: اگر بر اثر خوردن غذا یا چای دچار سوختگی زبان شدید مقداری شکر روی زبان ریخته بعد از چند ثانیه دیگر نه اثری از سوختگی و نه سوزشی احساس می‌کنید. ❁ ❁

✓ بعد از خانه تکانی حتماً به کاسه ماست کم چرب میل کنید تا گرد و خاک و سموم ناشی از مواد شوینده را از بین ببرد. 😊 😊

● شکر باعث ترش کردن معده می‌شود! برخلاف تصور عامه که وقتی ترش می‌کنند چیزی شیرین می‌خورند تا آن را رفع کند! ❁ ❁

● علائمی که نشان می‌دهد کبدتان بیمار است: بیخوابی شدید- ورم شکم- خارش پوست- مدفوع بی رنگ- زرد شدن رنگ صورت. ❁ ❁

✓ جلوگیری از جوش‌های بعد از اصلاح. بعد از اصلاح به تخته زاج سفید رو تهیه و قسمت صافش رو به آب سرد زده و روی صورت بمالید. 😊 😊



◆ فلفل قرمز

برای تسکین درد دندانها، فلفل قرمز را خشک و پودر کرده مقداری نصف قاشق چای خوری، پودر را در یک لیوان آب جوش حل کنید، سپس یک قاشق غذاخوری از این محلول را با آب جوش رقیق کرده و بنوشید که در درمان مجرب است.

◆ روغن کنجد

برای تسکین سردردهای سینوزیتی، روغن کنجد را به پیشانی و ملاح ماساژ دهید و دود برگ گیاه خرگوشک یا دود کندر یا دود عنبرنساء را روزانه یک بار به مدت ۳ هفته استنشاق کنید.

◆ مشک

برای تسکین دردهای عضلانی به جای مصرف ایبوپروفن یا دیکلوفناک و پیروکسیکام، مقداری مشک آهوی خوتن را با کمی گلاب و روغن سیاهدانه مخلوط کرده و مواضع درد را ماساژ دهید که در درمان مجرب است.

◆ دمنوش بذر گیاه بذرالبنج

برای تسکین دردهای استخوانی و عضلانی در بیمارانی که قصد ترک اعتیاد را دارند، بهترین مسکن گیاهی ضد درد جایگزین متادون، دمنوش بذر گیاه بذرالبنج یا تاتوره یا دمنوش گلبرگهای شقایق نعمانی است.

◆ زاج سفید

برای تسکین دردهای استخوانی و نیز دردهای مفصلی، مقداری از زاج سفید را پودر کرده سپس همراه با روغن زیتون کهنه مخلوط کنید و مواضع درد را ماساژ دهید.

◆ ریشه گیاه بید

بهترین مسکن گیاهی ضد دردهای قلبی که می‌توان به جای آسپرین در بیماران قلبی استفاده کرد، ریشه گیاه بید است؛ ریشه این گیاه به مراتب بهتر از آسپرین عمل می‌کند و اصلاً قابل مقایسه با آسپرین نیست؛ این بیماران لازم است صبح ناشتای هر روز یک تا ۳ حبه سیر میل کنند.

آشنایی با خواص عرقیات گیاهی و شیوه مصرف آنها



عرق اترج (طبیعت گرم)

● ضد اسهال و استفراغ، ضد عفونت، رفع عطش و سسکه، تامین ویتامین C
▼ نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان



عرق بادر نجبویه (طبیعت گرم)

● بالا بردن فشار خون، خون ساز، آرامبخش مقوی مغز، درمان تپش قلب، خواب آور، ضد تشنج
▼ نحوه استفاده: یک فنجان در یک لیوان آب سرد



عرق برگ گردو (طبیعت گرم)

● پایین آورنده قند خون، درمان تقرس، ورم مفاصل را که از سردی باشد تسکین می دهد
▼ نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان



عرق خار شتر (طبیعت سرد)

● دافع سنگ های کلیه و مثانه، شست و شو دهنده کلیه ها، مفید جهت سیاه سرفه و سلامتی کلیه ها
▼ نحوه استفاده: قبل از هر غذا نصف استکان



عرق چهل گیاه (طبیعت گرم)

● تقویت معده، رافع دل دردهای ناشی از سردی مزاج و دل پیچه، هضم غذا را آسان می کند.
▼ نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان



چهار عرق (طبیعت سرد)

● تب بر، تقویت پوست و کلیه و کبد، دارای ویتامین C، تصفیه خون، باز کننده رگ ها، مداوای درد مفاصل
▼ نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان



عرق زنیان (طبیعت گرم)

● ضد عفونی کننده، مقوی معده، ضد نفخ، قارچ و انگل، ضد اسهال، دافع رطوبات بدن و معده، نافع جهت اعتیاد و مضرات آن
▼ نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان



عرق راز یانه (طبیعت گرم)

● ضد نفخ، درمان قولنج، رفع بلغم، زیاد کننده شیر مادران، معطر کننده، محرک، بادشکن، مدر و قاعده آور
▼ نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان



عرق سنبل الطیب (طبیعت گرم)

● ضد تشنج، محرک، آرامبخش، بادشکن، رفع بی خوابی، ضد هیستری، ضد صرع، مقوی اعصاب، پایین آورنده فشار خون
▼ نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان و شب موقع خواب



خوردن آووکادو برای تقویت قدرت بینایی و حافظه مفید است

خوردن روزانه یک آووکادو توسط افراد مسن موجب تقویت حافظه و همچنین قدرت بینایی آنها می‌شود.

نتایج مطالعه جدید محققان دانشگاه تافتس آمریکا بر روی ۴۰ فرد سالم ۵۰ سال به بالا که به مدت ۶ ماه هر روز یک آووکادو تازه می‌خوردند، نشان داد که میزان لوتئین چشم‌هایشان افزایش یافت و عملکرد شناختی شان هم بهبود یافت.

لوتئین رنگدانه موجود در میوه‌ها و سبزیجات است که در خون، چشم و مغز تجمع کرده و به عنوان یک عامل ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی عمل می‌کند.

محققان در این مطالعه، رشد تدریجی میزان لوتئین را در چشم‌ها و میزان روند بهبود در مهارت‌های شناختی را با اندازه‌گیری از طریق آزمایش‌های طراحی شده برای ارزیابی حافظه، سرعت پردازش و میزان توجه کنترل کردند. در مقابل، گروه کنترل که آووکادو مصرف نکرده بودند، در دوره مطالعه کمتر میزان بهبودی در سلامت شناختی‌شان را تجربه کردند. الیزابت جانسون، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «چربی‌ها مونوئاشباع، فیبر، لوتئین و سایر بیواکتیوهای موجود در آووکادو بسیار در غنی‌سازی میزان لوتئین عصبی موثر هستند و نه تنها برای سلامت چشم، بلکه برای سلامت مغز هم فواید زیادی دارند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «نتایج این مطالعه جدید آشکار می‌سازد که میزان لوتئین موجود در چشم در افراد مصرف‌کننده آووکادو تازه در مقایسه با گروه مصرف‌کننده مکمل لوتئین، بیش از دو برابر شده بود.» این یافته‌ها بر اساس مصرف یک آووکادو کامل در روز معادل ۳۶۹ میکروگرم لوتئین است. کمبود لوتئین موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های وابسته به سن، از جمله از دست دادن بینایی و یا اختلالات مانند دژنراسیون ماکولا و آب مروارید می‌شود. لوتئین از سلول‌های سالم با متوقف کردن رشد سلول‌های بدخیم محافظت می‌کند.



آسپیرین خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد

آسپیرین یک داروی ضدالتهابی غیر استروئیدی است که در درمان دردهای جزئی و کاهش تب کاربرد دارد. این ماده دارویی از مشتقات سالیسیلات است که در گیاهانی مانند گل تلفونی یا در ختان تیره پیدا می‌شود و در زمان‌های قدیم نیز به عنوان مسکن استفاده می‌شده است. بر اساس نتایج یک پژوهش جدید، مصرف منظم آسپیرین با دوز پایین با کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان در ارتباط است. شواهد نشان می‌دهد مصرف منظم آسپیرین در زنان شرکت‌کننده در این پژوهش با ۲۰ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان از نوع HR مثبت/HER2 منفی همراه بوده است، اما این تأثیر کاهش‌دهنده خطر سرطان در شرکت‌کنندگانی که از سایر داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی نظیر ایبوپروفن یا حتی آسپیرین با دوز بالا مصرف می‌کردند مشاهده نشد. عواملی نظیر چاقی یا بیماری‌های التهابی موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان می‌شوند. از همین رو، پژوهشگران معتقدند این خواص ضدالتهابی آسپیرین است که در کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان نقش دارد. آسپیرین همچنین از جمله مهارکننده‌های آروماتاز است که مانع تولید استروژن می‌شود؛ هورمون استروژن می‌تواند رشد گروه خاصی از سلول‌های مرتبط با سرطان پستان را تحریک کند. پژوهشگران هشدار داده‌اند نتایج حاصل در مطالعات اخیر هنوز جنبه تجویزی ندارند و مصرف خودسرانه آسپیرین با هر دوزی بدون مشورت پزشک اکیدا ممنوع است. بویژه افرادی که به بیماری‌های خونی مبتلا هستند بیشتر باید در مورد مصرف آسپیرین احتیاط کنند، زیرا این ماده دارویی به علت رقیق کردن خون موجب افزایش خطر خونریزی می‌شود.



سیب زمینی

مفیدتر از کلم بروکلی و آووکادو

بیشتر افرادی که رژیم لاغری می‌گیرند، از مصرف سیب زمینی پرهیز می‌کنند؛ در حالی که این ماده غذایی سرشار از انواع ویتامین، ماده معدنی و مغذی است. به نوشته سایت «CNN» و به گفته محققان، سیب زمینی نسبت به برخی مواد غذایی از جمله موز، کلم بروکلی، چغندر قرمز و آووکادو برای بدن مفیدتر است. به عنوان نمونه مصرف سیب زمینی همراه با پوست ۵۰ نیم برابر فیبر بیشتری نسبت به موز دارد و ویتامین C آن ۳ برابر بیشتر از آووکادو است. همچنین مصرف روزی ۲ عدد سیب زمینی باعث کاهش فشار خون می‌شود. نتایج بررسی‌های جدید نیز نشان می‌دهد سیب زمینی نسبت به مغزها حاوی سلنیم بیشتری است.

راهنمای پرورش گیاهان در خانه



گیاهان نگهداری آسانی دارند (برخی از آنها بدون اینکه توجهی ببینند رشد می کنند) و به باغچه زیبایی می بخشند. آنها همچنین در آشپزی و در زمینه پزشکی نیز مؤثر می باشند. آنچه نیاز خواهید داشت: فکر و وسایل باغبانی پیچیده را فراموش کنید. با این وسایل اولیه کارتان راه می افتد.



کود

به گیاهان خود هر ۲۰ روز یکبار کود آلی مانند کود ماهی یا کود امولسیون جلبک دریایی بدهید.



خاک

به دنبال خاک گلدانی باشید که شامل ترکیبی از پیت ماس، فیبر نار گیل، کود و پرلیت یا ورمیکولیت باشد.



گلدان‌ها

گلدان‌های کوچکتر (با قطر ۲۵ الی ۳۵ سانتیمتر) معمولاً برای یک گیاه کم حجم مانند ریحان یا رزماری مناسب تر هستند.



گیاهان

گیاهانی که از بذر شروع می شوند هفته ها طول می کشد تا آماده چیدن شوند. بنابراین تابستان به جای کاشت بذر از جوانه گیاه استفاده کنید.

خودتان چای پرورش دهید

تمام آنچه برای یک چای خانگی خوش طعم نیاز دارید: یک قوری بزرگ، یک پیمانه آب جوش و یک مشت گیاه تازه که از باغچه خود چیده‌اید. نیازی نیست که گیاهان را خرد کنید و یا در اندازه گیری‌ها دقیق باشید.

۱- بابونه آلمانی
هنگامی که گیاه بابونه آلمانی گل می‌دهد، آنها را برای دم کردن بچینید. به گفته دکتر آدریان برمن (Adriane Berman) دانشیار داروشناسی مرکز پزشکی دانشگاه جرج تاون این جای برای دردهای معده بسیار مناسب است.

۲- نعنای شکلاتی
به دنبال جای گیاهی (دم‌نوش) باشید که پاسخگوی میل به شیرینی در شما باشد. این گیاه عطر و بوی یک تکه شکلات نعنایی دارد.

۳- گشنیز
یک گیاه تزئینی خوش طعم که می‌توانید از آن چای نیز تهیه کنید. هنگامی که گیاه گشنیز شروع به دانه دادن کرد، آنها را چیده و چای تهیه کنید. برای تهیه این چای که بسیار برای هاضمه مفید است یک قاشق چای خوری تخم گشنیز را در یک پیمانه آب جوش دم کنید.

۴- بادرنجبویه
بسیاری از قبیله‌های بومی آمریکایی برای درمان سرفه از برگهای بادرنجبویه استفاده می‌کنند.

دم کنید و بنوشید
آب را به جوش آورید، سپس گیاه را حداقل سه دقیقه در آن قرار دهید تا دم بکشد. چای را از صافی عبور داده و سرد یا گرم نوش جان کنید. می‌توانید جای را در ظرف دردار در یخچال نگهداری کنید.

ترکیبی از سه گیاه در یک گلدان

این گلدان های زیبا را که از ترکیب سه گیاه هستند تهیه کنید و در صورت تمایل به دوستان و نزدیکان خود هدیه دهید. فقط کافی است آنها را هنگامی که رشد می کنند به گلدانی بزرگتر انتقال دهید.



شبت
+
شیسو (نعناع ارغوانی)
+
گل گاوزبان

شیسو عضو خوشمزه های از خانواده نعناع است. از این گیاهان خوش عطر می توانید دمنوش هایی تهیه کنید و از خواص سلامت آنها بهره مند شوید. از شبت برای تزیین غذا و از برگ های گل گاوزبان برای تزیین نوشیدنی استفاده می شود.

برگ ریحان
+
جعفری
+
ارگانو

برای تهیه سس پاستا یا پیترز این گیاهان مورد نیازتان خواهند بود. ریحان و جعفری نسبت به ارگانو به میزان آب بیشتری نیاز دارند. بنابراین هنگامی که می خواهید آنها را به گلدانی بزرگتر انتقال دهید آنها را کمی از هم جدا کنید و به ریحان و جعفری بیشتر آب دهید.

مریم گلی
+
رزماری
+
برگ بو

طعم و مزه غذاهای خوشمزه قدیمی از جمله مرغ کباب شده و سبزیجات گریل شده و... را با این گیاهان معطر و خوشبو بیشتر کنید. این سه گیاه در شرایط آفتابی و تقریباً خشک رشد می کنند (پس از مدتی آنها را به گلدانی بزرگتر انتقال دهید).

گیاهان زیبا و خوش رنگ

این گیاهان جدا از خواص سلامت با برگ‌ها و شکوفه‌های خود زیبایی فوق‌العاده‌ای به باغچه‌تان می‌دهند.

۱- اسطوخودوس انگلیسی به گفته پروفیسور جنین دیویس (Jeanine m.Davis) دلیل اینکه از اسطوخودوس در تولید بسیاری از محصولات بهداشتی استفاده می‌کنند این است که این گیاه دارای خواص آرامبخشی است.

۲- پیازچه از این ساقه‌های خوش‌عطر در تزیین غذاها استفاده کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که گیاهان از خانواده سیر می‌توانند به کاهش کلسترول کمک کنند.

۳- مریم‌گلی برگ‌های این گیاه بویی شبیه میوه‌های گرمسیری می‌دهند و به سلامت اسموتی‌ها و سالادها می‌افزایند. همچنین این گیاه در فصل پاییز گل‌های قرمز روشنی می‌دهد.

۴- بابونه گاوچشم مطالعات نشان می‌دهند که این گیاه ظرفیت برای تسکین میگرن مؤثر است. در صورتی که اغلب به میگرن دچار می‌شوید، روزی یک یا دو برگ از این گیاه بجوید.

۵- ریحان بنفش ریحان عضوی از خانواده نعناع است. بنابراین به عنوان یک گیاه گوارشی در نظر گرفته می‌شود. این گیاه بسیار به تسکین معده کمک می‌کند.



ارگانو

منشأ این گیاه به ناحیه مدیترانه برمی گردد و در نتیجه به آفتاب زیاد و خاک بسیار خوب نیاز دارد.



ارگانوی یونانی
اگر این نوع ارگانوی خوش
طعم و قوی را بجوید زبان تان را
می سوزاند. این نوع ارگانو را به
همراه گوشت ها مصرف کنید و یا
روی سیب زمینی تنوری بپاشید.



ارگانوی ایتالیایی
طعم ناشناخته‌ای به گوشت‌ها،
سبزیجات و بیترزا بدهید. به
آرامی نوک ساقه این گیاه را
بچینید تا از آویزان شدن آن از
گلدان جلوگیری کنید.

راهنمای انتخاب گیاهان

پیشنهادهای کارشناسانه
انتخاب شما را در میان انواع
گونه‌گون گیاهان آسانتر
می‌سازد.

ریحان

ریحان خوشبو و معطر به دلیل کاربردش در تهیه پستوی معرکه شناخته شده است. اما برخی مطالعات نشان می‌دهد که این گیاه دارای خواص ضد ویروسی، آنتی‌اکسیدانی و آنتی‌باکتریال نیز می‌باشد. به آنها همیشه به خوبی آب دهید تا همیشه مقداری برای چیدن و استفاده داشته باشید.



ریحان تایلندی
آیا شیرین بیان را دوست دارید؟ پس
طعم و مزه ملایم این ریحان ارغوانی
رنگ را نیز دوست خواهید داشت. آن را
به دسته گل خود اضافه کنید تا عطر و
بوی تازه‌ای به آن ببخشد.



ریحان دارچینی
نوعی ریحان تند و شیرین است که
در هر دستور تهیه‌ای می‌توانید از
آن استفاده کنید. اگر چند برگ از
آن را بر روی پوست خود بمالید،
هر گونه پشه را دور خواهد کرد.



ریحان شیرین
این نوع ریحان طرفداران زیادی
دارد و شما آنها را در هر کجا
می‌بینید. از این نوع ریحان در
تهیه ماهی، سبزیجات و پاستا
استفاده کنید.

نعناع

نعناع خوش عطر و بورا باید در glandانی جداگانه پرورش دهید تا از بخش شدن عطر آن در کل باغچه جلوگیری کنید. این گیاه در تمام فصل‌های سال رشد می‌کند. آن را در آفتاب کامل یا نیمه سایه قرار دهید و خاک آن را مرطوب نگه دارید.



نعناع فلفلی

دم‌نوش تهیه شده از این برگ‌ها برای تسکین سیستم گوارش مفید است. از برگ‌های جوان و لطیف آن نیز در سالادها استفاده کنید.



نعناع پر تقالی

این گیاه برگ‌های سبزی روی ساقه‌های قرمز رنگ دارد و بسیار زیباست و عطر و بوی بسیار دلپذیری دارد و به نعناع ادکلنی معروف است.



نعناع سیب

این گیاه که به عنوان نعناع گُرک‌دار نیز شناخته شده است طعم ملایم سیب می‌دهد. این گیاه نماد مهمان‌نوازی است. بنابراین آن را در glandانی کنار در اصلی خانه‌تان قرار دهید.

آویشن

برگ‌ها و گل‌های ظریف این گیاه در glandان‌های کوچک زیبا به نظر می‌رسند. آویشن در نور آفتاب و خاک سنی رشد می‌کند و طعمی تند و ملایم دارد که در هر غذایی می‌توان از آن استفاده کرد.



آویشن لیمویی

این نوع آویشن همانند آویشن معمولی به نظر می‌رسد، اما عطر و بویی مانند یک باغ هرکیات دارد. glandان این گیاه را روی لبه پنجره قرار دهید تا هوای خوشبو و معطر سازد.



آویشن زیره‌ای

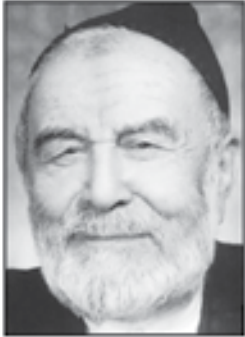
ساقه‌های این نوع آویشن برگ‌های بیشتری دارد و برای غذاهایی مثل سوسیس و کلم پخته بسیار مناسب است. این نوع آویشن عطر و بویی شبیه دانه زیره سیاه دارد.



آویشن معمولی

سوپ و سس‌ها را خوشمزه‌تر می‌کند. یک کاربرد خانگی جدید این گیاه این است که برگ‌های تازه آن را در کشورهای کمد لباس قرار دهید تا بوی کهنگی را از بین ببرد.

راز سلامتی، طول عمر، تغذیه سالم و خواص شگفت‌انگیز میوه‌ها و گیاهان از دیدگاه عارفان نسخه‌های شفابخش عسل و خرما



♦ درمان با عسل / حاج اسماعیل دولابی

است) یاد شده است و پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) نیز در زمان حیات خویش بنا به روایات و احادیث متعدد از آن استفاده می‌نمودند و خواص شفابخش آن را در درمان انواع بیماری‌ها یاد آور شده‌اند.

حاج اسماعیل دولابی در مورد اهمیت عسل فرموده‌اند: «عسل هم برای مردم شفا است»
عسل یکی از هدیه‌های ارزنده و پرازش طبیعت می‌باشد که در قرآن کریم از آن به عنوان «قیه شفاء للناس» (شفای مردم در آن

▼ **درمان سرماخوردگی:** نوشیدن یک لیوان آب گرم مخلوط با عسل و مقدار کمی آبلیموی تازه یا یک لیوان شیر گرم مخلوط با عسل برای درمان بیماران مبتلا به سرماخوردگی سودمند است.

▼ **درمان تب:** دادن ۱۰ قاشق غذاخوری عسل در چند وعده به مریض در پایین آوردن دمای بدن او موثر است.

▼ **درمان سینوزیت:** برای درمان سینوزیت، موم عسل را به مدت ۱۵ دقیقه بجوید و با آب جوشانده گیاه مامیران را با کمی عسل مخلوط و بینی را با آن شستشو دهید.

▼ **درمان آنفلوآنزا:** برای درمان آنفلوآنزا یک قاشق غذاخوری از گیاه آقطی در یک لیوان آب جوش دم کرده و پس از صاف کردن با دو قاشق غذاخوری عسل مخلوط و روزانه ۵ قاشق غذاخوری به فاصله میل نمایید.

▼ **درمان سرخک:** ۳۰ گرم برگ بابا آدم را در نیم لیتر آب جوشانده و صاف کنید، سپس آن را با مقداری عسل مخلوط و هر ۵ دقیقه یک قاشق مرباخوری میل نمایید.

▼ **درمان مسمومیت:** خوردن مخلوطی از شویدو عسل مسمومیت را از بین می‌برد همچنین خوردن ترنج‌عسل، پانزهر سموم مخصوصاً مسمومیت‌های غذایی می‌باشد.

▼ **درمان آرتروز:** برای درمان آرتروز مقداری عسل خالص را روی پارچه تمیز پهن کنید و روی مفاصل بگذارید سپس هر ۲۴ ساعت یک بار اینکار را تکرار کنید.

▼ **تقویت اعصاب:** خوردن مغز گردو با عسل برای تقویت اعصاب بسیار نافع است، همچنین سیوس خیسانده در آبی که با عسل مخلوط شده باشد یک دارویی عالی برای تقویت اعصاب می‌باشد.

▼ **درمان خارش پوست:** مقداری سیر تازه را کوبیده و با عسل مخلوط کرده و به پوست بمالید همچنین برای درمان خارش و کهیر، آب سیر را گرفته و با عسل مخلوط نموده روزی یک مرتبه در محل خارش بمالید.

▼ **درمان لکه‌های صورت:** اگر برگ خشک شده شاه توت را بسایند و با عسل مخلوط کنند و در حمام بر لکه‌های صورت بمالند آن را به سرعت از بین می‌برد.

▼ **درمان قولنج:** برای درمان، یک قاشق مرباخوری پودر ریحان را در نصف لیوان آب دم کرده و پس از صاف کردن با عسل میل نمایید.

▼ **درمان زخم معده:** برای درمان، ۲۰ گرم برگ و ریشه کاسنی را بجوشانند و صاف کنید و آن را با عسل صبح ناشتا میل نمایید.

▼ **درمان اسهال:** خوردن آب هویج با عسل برای تحریک روده‌ها و درمان اسهال مفید می‌باشد.





◆ خواص طبیبی و تربیتی نان و نمک / آیت الله امجد

▼ از آیت الله امجد بیانی نافع و درخور تامل در رابطه با خاصیت خوردن نان و نمک، چه در ابتدا و چه در انتهای غذا آمده که در اینجا نقل می‌کنیم. ایشان فرموده‌اند: «قبل و بعد از غذا، یک لقمه نان و نمک بخورید هم به جهت طبیبی و هم به جهت تربیتی. چون اگر کاملاً سیر شده باشیم نمی‌توانم آن یک لقمه را بخورم لذا باعث کنترل می‌شود»

▼ طبق فرموده آیت الله امجد خوردن نمک قبل و بعد از غذا باعث صحت بدن می‌شود. خوردن نمک در ابتدای غذا باعث می‌شود تا به هضم غذا در معده کمک شود. از اثرات خوردن نمک بعد از غذا نیز که نکته‌ای بسیار ارزنده می‌باشد و در فرموده آیت الله امجد آمده این است که باعث کنترل غذا خوردن می‌گردد. اکثر اوقتی که شروع به غذا خوردن می‌کنیم تا وقتی که احساس سیری کامل ننموده‌ایم، دست از غذا نمی‌کشیم و این اثرات بدی را برای ما به همراه دارد که کمترین اثر آن کاهش طول عمر ذکر شده است.

▼ اگر ما آخرین لقمه غذا را نان و نمک معین کنیم سعی کرده‌ایم تا سیر نشده از پای سفره کنار رویم. زیرا با شکم پر، خوردن لقمه‌ای نان و نمک دلپذیر نمی‌باشد و این عامل باعث کنترل در غذا خوردن ما می‌شود.

▼ اثرات تربیتی مصرف نان و نمک این است که وقتی غذا را با این دو آغاز می‌کنیم، در ذهن مان حالت شکرگزاری و یاد خدا زنده می‌شود. نان به عنوان قوت غالب و نمک به عنوان چاشنی غالب، همیشه در سفره‌های ما حضور داشته‌اند و همیشه باعث برکت سفره شده‌اند. این حس معنوی به لحاظ تربیتی سبب شده تا احترام سفره همیشه حفظ شود و کوچک و بزرگ آداب غذا خوردن سر سفره را رعایت نمایند.



◆ خاصیت ضدسرطانی خرما / حضرت آیت الله بهجت

▼ حضرت آیت الله بهجت بیان ارزشمندی در رابطه با خاصیت ضدسرطانی خرما دارند که ذکر می‌کنیم ایشان می‌فرمایند: «تعجب است که با این همه پیشرفت‌های علمی و طبیبی هنوز نتوانسته‌اند سرطان را علاج و یا از آن جلوگیری کنند و یا اینکه بفهمند از چه حاصل می‌شود. می‌گویند: عراق و مناطقی که نخلستان دارد و خرماخیز است، مبتلایان به سرطان خیلی کم و نادر هستند. یکی از اطباء مدعی بود که دارویی کشف کرده است که می‌تواند سرطان را درمان کند و گفته است که آن را از قانون شیخ ابوعلی سینا برگرفته و عمده اجزای آن شیر خرما است»

▼ این اشاره آیت الله بهجت به خاصیت ضدسرطانی خرما بسیار بجای و درست است چرا که امروزه ثابت شده است که نقصان منیزیم در بدن، زمینه را برای ابتلا به بیماری سرطان فراهم می‌آورد و خرما دارای مقدار فراوانی منیزیم است که وقتی مصرف شود احتیاج بدن را دفع می‌کند و به همین جهت است که اعراب و صحرائشینان با اینکه در فقر غذایی به سر می‌برند به واسطه خوردن خرما مبتلا به سرطان نمی‌شوند.

▼ در احوالات شیخ حسنعلی نخودکی آمده است که بیماران خود را با انجیر و خرما درمان می‌کردند.

▼ در خوردن خرما نیایستی افراط نمود زیرا دارای قند زیادی است در این صورت آنهایی که لوژالمعده حساس دارند و یا آنهایی که بیماری قند در خانواده آنها وجود دارد بایستی کمتر از این میوه استفاده کنند.

▼ از خواص دارویی دیگر خرما که در کتب طبیبی آمده اینست که برای التهابات روده و معده سودمند و برای درمان سرفه خشک و التهابات ریوی و تهییجات مجاری ادرار مفید است.

▼ خرمای نرسیده و ترش در جریان خون و جلوگیری از اسهال و اصلاح لثه‌های دندان خیلی موثر است. رطب (خرمای رسیده تازه) قوه بینایی را تقویت کرده و درمان درد مفاصل و سیاتیک می‌باشد. جوشانده رطب در شیر سینه را نرم می‌کند و از سرفه و احتقان می‌کاهد خرما همچنین دارای گوگرد، فسفر، کلسیم، آهن، ویتامین‌های A، B، C و قند و سلولز است.

▼ در حدیثی از امام علی (ع) نقل شده که: «کام دهان کودکان خویش را با خرما بکشاید، چون پیامبر در مورد حسین (ع) و حسن (ع) نیز چنین کرد»



ناشتا؛ معجزه آب گرم و چند قطره لیموترش

بدون شک در مورد خواص لیموترش زیاد شنیده‌اید و احتمالاً دور و برتان افرادی هم هستند که می‌گویند صبح‌ها یک فنجان آب با چند قطره لیموترش می‌نوشند. این افراد بسیار هوشمندانه عمل می‌کنند و اگر شما نمی‌دانید که مخلوط لیموترش و آب گرم چه خدمتی به سلامتی می‌کند این مطلب را از دست ندهید.

معجزه لیموترش در آب ولرم توجه داشته باشید که این نوشیدنی صبحگاهی بهترین جایگزین برای نوشیدنی‌های کافئین دار است. تهیه این نوشیدنی کار بسیار ساده‌ای است. به این ترتیب که صبح‌ها زمانی که از خواب بیدار شدید، آب نصف لیموترش را در یک فنجان آب گرم بریزید و هم بزنید و سر بکشید. با ما باشید تا بگوییم همین نوشیدنی ساده چه خدمتی به بدن می‌کند اگر صبح به صورت ناشتا آب لیموترش را با آب گرم مخلوط و میل کنید به مرور متوجه اثرات بی نظیری آن خواهید شد.

برای تقویت سیستم ایمنی بدن لیموترش سرشار از ویتامین C است و برای مقابله با بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و غیره مفید است. این میوه ترش و اسیدی یکی از منابع پتاسیم است. به همین دلیل باعث عملکرد بهتر اعصاب و مغز می‌شود. لیموترش برای کنترل فشارخون نیز مفید است.

وقتی به صورت ناشتا از این نوشیدنی استفاده می‌کنید خواص آنتی‌اکسیدانی ترکیبات آن سیستم ایمنی بدن را قوی و بیماری‌ها را از شما دور می‌کند.

کمک به هضم غذا

نوشیدن مخلوط آب گرم و لیموترش باعث دفع مواد زائد می‌شود. همچنین این نوشیدنی باعث ترشح صفرا می‌شود. همین خواص نیز باعث می‌شود که مشکلاتی مانند یبوست و سوزش معده تسکین پیدا کند. البته حواستان باشد اگر دچار زخم معده یا سوزش شدید معده هستید در مصرف این نوشیدنی احتیاط کنید. بهتر است میزان لیموترش آن را کمتر کنید. اگر در مصرف آن شک دارید قبل از هر کاری با پزشک معالجتان مشورت کنید.

کنترل pH بدن

نوشیدن مخلوط آب و لیموترش باعث کاهش حالت اسیدی بدن می‌شود. شاید کمی عجیب به نظر بیاید اما لیموترش یکی از الکانی‌ترین میوه‌های موجود است. در واقع با وجود اینکه ترش و اسیدی است اما بدن را اسیدی نمی‌کند.

ترکیب آب با لیموترش یک درمان مناسب و طبیعی برای رفع دندان درد و همچنین مقابله با آسیب لثه‌ها است. البته توجه داشته باشید که زیاده‌روی در مصرف و یا قرقره کردن زیاد با این محلول امکان دارد که به مینای دندان‌ها تان آسیب بزند.

تمیزی و پاکسازی بدن

این نوشیدنی باعث تمیزی و پاکسازی بدن می‌شود. ترکیب آب گرم با لیموترش باعث دفع راحت توکسین‌ها یا همان سموم بدن می‌شود. به خاطر اینکه خواص دیورتیک یعنی ادرار آور دارد. در نتیجه باعث تمیزی مجاری ادراری نیز می‌شود.

حل مشکلات تنفسی

با نوشیدن ترکیب آب گرم و لیموترش می‌توانید از شر مشکلات تنفسی خلاص شوید و عفونت و بیماری را از سینه‌تان به در کنید. با مصرف این نوشیدنی فوق‌العاده با خاصیت، به مرور از سرفه کردن خلاص خواهید شد. همچنین این نوشیدنی برای مقابله با سم و آلرژی‌های رایج نیز مفید است.

کاهش وزن

لیموترش به دلیل دارا بودن فیبر پکتین با گر سنگی و اضطراب مقابله می‌کند. باید بدانید دنبال کردن رژیم غذایی‌ای که حالت آلکاتی یا بازی بدن را بیشتر کند کمک خواهد کرد تا راحت‌تر و سریع‌تر وزن‌تان کم شود. پس اگر رژیم گرفته‌اید صبح‌ها یک فنجان از این نوشیدنی را میل کنید.

تمیزی و لطافت پوست

ویتامین C موجود در لیموترش پوست را صاف و خوش آب و رنگ می‌کند. ایسن و ویتامین همچنین باعث محو شدن چین و چروک ریز شده و سموم را از خون خارج می‌سازد. در نتیجه پوست‌تان تمیز و شفاف می‌شود. از این گذشته می‌توانید به طور مستقیم محلولی را که آماده کرده‌اید به پوست‌تان بزنید. خواهید دید به مرور پوست‌تان صاف و شفاف خواهد شد. البته اگر پوست‌تان خیلی خشک باشد بهتر است در انجام این کار افراط نکنید.



ترک قهوه

احتمالاً می‌دانید که نوشیدن قهوه به مرور تبدیل به عادت می‌شود. در واقع نوعی وابستگی می‌آورد. اگر می‌خواهید میزان مصرف کافئین‌تان را کاهش دهید به این نوشیدنی اعتماد کنید. شروع صبح با این نوشیدنی بسیار خوب است و به مرور می‌تواند میزان مصرف کافئین را کاهش دهد.



شاداب باشید

زمانی که ذهن و روح و روانمان درگیر استرس و مشکلات روزمره می‌شود بدن ویتامین C بیشتری از دست می‌دهد. خوشبختانه می‌توان روی ویتامین C لیموترش حساب کرد.

با ایسن ویتامین می‌توان با آسیب‌هایی که استرس و تنش‌های روحی به بدن تحمیل می‌کنند مقابله کرده و شرایط روحی مساعدتری داشت.

کدام مردان برای ازدواج مناسب نیستند؟



3 به دنبال رابطه موقت است
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.

4 پنهان‌کاری می‌کند
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 پنهان‌کاری‌های شخصیتی‌اش باشد نمی‌توانید واکنش‌های او را حدس بزنید و این نشانه چندان خوبی نیست.

5 درونش به هم ریخته است
از مردی که علائم متناقضی از خود نشان می‌دهد بپرهیزید. ارسال سیگنال‌های گوناگون متناقض نشان‌دهنده درون آشفته و یا پنهان‌کاری‌های 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 دقایق 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.

2 به کارهای ظاهری دل می‌بندد
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 پنهان‌کاری‌ها مدفون سازند.

راه‌حلهایی برای همسران معترض!

چه کنیم همسرمان در خانه تن به کار دهد؟

• دکترسانت 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 قدردانی 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 قدردانی 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 آرزوی بهترین روزهای زندگی برای تو

از طرف خانواده اعتماد

دکتر آز توصیه جدی برای شما دارد

زبان‌های 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 ایسن 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 دماهای 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 هم‌دمای 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 خنک دیگر نیز می‌شود می‌تواند با خوردن آب یا هر نوشیدنی بسیار سرد در (HIS) علت اصلی آن را نوعی گرختی مغز شناسایی کرده است. تماس ماده خوراکی بسیار سرد با سقف دهان دمای بافت دهان را به‌طور 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 را از طریق اعصاب به مغز ارسال می‌شود.

آشنایی با ۸ ماده غذایی ضد پیری

لیپه

هنگامی که بحث عمر طولانی مطرح می‌شود، چگونگی مصرف حبوبات سبزی و زرد تازمانی که در رژیم غذایی شما وجود داشته باشند، چندان فرقی نمی‌کند. نتایج مطالعه‌ای که توسط انتشارات BMJ منتشر شده است، نشان می‌دهد، مصرف لیپه پخته شده و دیگر حبوبات - یک جزء اصلی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای - می‌تواند روند پیری در سطح سلولی را کند سازد. پژوهشگران فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در لیپه و دیگر حبوبات را عوامل مؤثری می‌دانند که به آنها قدرت افزایش طول عمر را می‌بخشند.



گردو

خوردن آجیل یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای بهبود سلامت خود انجام دهید. بنابر نتایج مطالعه‌ای که در نشریه BMC Medicine منتشر شده است، افرادی که سه بار در هفته یا بیشتر آجیل، به ویژه گردو، مصرف می‌کنند، دو تا سه سال بیشتر عمر می‌کنند. افرادی که گردو مصرف می‌کنند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی، دو قاتل بزرگ که با افزایش سن، انسان را در معرض خطر مرگ قرار می‌دهند، در آنها کاهش می‌یابد. البته باید به این نکته توجه داشت که مطالعه‌ای دیگر نشان داده است بادام زمینی یا گردو بادام زمینی فاقد فواید افزایش طول عمر هستند و تأثیری در این زمینه ندارند. همچنین، گردو یکی از مواد غذایی است که مصرف آن می‌تواند به باهوش تر شدن شما منتج شود.



هویج

انواع مختلف هویج از مواد غذایی اصلی سالم محسوب می‌شوند و جای شگفتی ندارد که برای انسان مفید هستند. اما آیا می‌دانستید مصرف هویج نه تنها می‌تواند به طول عمرتان اضافه کند بلکه در حفظ ظاهری جذاب‌تر نیز به شما کمک می‌کند؟ نتایج مطالعه پژوهشگران دانشگاه گلاسکو نشان داده است که کاروتنوئیدهای موجود در هویج که رنگ نارنجی روشن را به آن می‌بخشند می‌توانند روند پیری را کند کرده و فرد را برای جفت‌های بالقوه خود جذاب‌تر سازد.



شکلات

شکلات از خوراکی‌های محبوب و دوست‌داشتنی در سراسر جهان است و دانشمندان دریافته‌اند مصرف انواع خوب آن، به ویژه شکلات تلخ، می‌تواند به افزایش طول عمر انسان کمک کند. شکلات منبع خوبی برای رسوراترول، ترکیبی قدرتمند که می‌تواند نشانه‌های پیری سلولی را معکوس سازد، محسوب می‌شود. برای دریافت فواید ضد پیری کامل خوردن شکلات تلخ توصیه می‌شود.



انسان دیر زمانی است که در تلاش برای یافتن اکسیر جوانی و راز زندگی طولانی مدت گزینه‌های مختلفی را مدنظر قرار داده و روش‌های مختلفی را امتحان کرده است. یکی از موارد تأثیرگذار در مبارزه با نشانه‌های افزایش سن و کسب طول عمر هر چه بیشتر رژیم غذایی افراد است. رعایت یک رژیم غذایی سالم همانند یک راز سر به مهر نیست بلکه توصیه‌ای همیشگی محسوب می‌شود که البته بسیاری از ما آن را نادیده می‌گیریم. مواد غذایی که روزانه و به طور مرتب مصرف می‌کنیم می‌توانند نقشی تأثیرگذار در افزایش طول عمر ما داشته باشند. بر همین اساس، در ادامه این مطلب قصد داریم برخی از بهترین مواد غذایی ضد پیری که می‌توانند چندین سال به طول عمر شما اضافه کنند را معرفی کنیم.

انار

انار دارای قدرت‌های فوق‌العاده‌ای است. بنابراین نتایج مطالعه پژوهشگران فرانسوی، این میوه می‌تواند در افزایش طول عمر انسان نیز نقش داشته باشد. به گفته دانشمندان، مولکول Urolithin A که در میوه انار یافت می‌شود توسط میکروب‌های موجود در روده تغییر شکل یافته و سلول‌های عضلانی را قادر می‌سازد در برابر یکی از دلایل اصلی پیری از خود محافظت کنند. بدون تردید، مصرف انار یکی از خوشمزه‌ترین روش‌های موجود برای افزایش طول عمر به نظر می‌رسد. به تازگی مطالعه‌ای در نشریه نیچر به چاپ رسید که بهترین گزینه برای افزایش طول عمر را محدود کردن مصرف مواد غذایی عنوان کرده بود. طی این مطالعه پژوهشگران دریافتند مردم، حیوانات و حتی کرم‌هایی که یک رژیم غذایی محدود شده از نظر دریافت کالری را مصرف می‌کنند حدود ۴۰ درصد بیشتر از هم‌تایان پر خور خود عمر می‌کنند.



ساردین

نتایج مطالعه آکادمی تغذیه و رژیم‌های غذایی آمریکا نشان داده است که اسیدهای چرب امگا ۳ فواید چشمگیری در زمینه طول عمر دارند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت کمک می‌کنند. در شرایطی که می‌توانید این ترکیبات جادویی را در انواع مختلف ماهی‌های چرب پیدا کنید، یکی از بهترین منابع آن که البته کمتر شناخته شده است، ماهی ساردین محسوب می‌شود. تنها یک وعده از این ماهی‌های کوچک می‌تواند نصف نیاز روزانه شما به اسیدهای چرب امگا ۳ و ۴۰۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین B۱۲، یکی دیگر از مواد مغذی مؤثر در طول عمر بیشتر، را تأمین کند. از آنجایی که ساردین‌ها کوچک هستند در پایین زنجیره غذایی قرار گرفته و از این رو احتمال آلودگی آنها با سموم مختلف نسبت به ماهی‌های بزرگ‌تر مانند ماهی تن یا سالمون کمتر است.



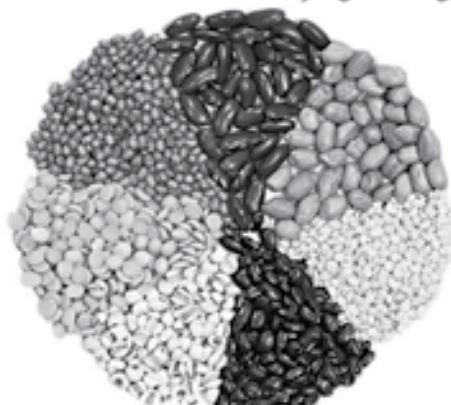
نارگیل

نتایج یک مطالعه انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه کپنهاگ دانمارک نشان داده است، مصرف یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های سالم از جمله اسیدهای چرب زنجیره متوسط که در نارگیل یافت می‌شوند، روند پیری مغز را در نتیجه محافظت از آسیب دیدن DNA کند می‌سازد. در شرایطی که این مطالعه روی موش‌ها صورت گرفته است، اما پژوهشگران اعلام کرده‌اند که نارگیل می‌تواند نتایج مشابهی را برای انسان به همراه داشته باشد و به جوان نگه داشتن مغز کمک کند.



بروتئین‌های گیاهی

لازم نیست تا وعده‌های غذایی حاوی گوشت خود را به طور کامل حذف کنید اما افزودن چند وعده غذایی بدون گوشت در هفته می‌تواند به افزایش طول عمر شما کمک کند. بنابراین نتایج مطالعه انجمن نفرولژی آمریکا، افزودن منابع گیاهی پروتئین به رژیم غذایی می‌تواند طول عمر شما را افزایش دهد، به ویژه اگر از مشکلات کلیه رنج می‌برید. مواد غذایی مانند کینوا، برنج، لوبیاه، سویا، توفو، و گندم سیاه فواید فیبر، ویتامین‌ها، و مواد معدنی موجود در خود را به رژیم غذایی شما می‌افزایند.





● **کسانی که عرض قند دارند**
با خوردن این داروی گیاهی ساده
مرض قندخوردن به حد نرمال برسانید
(برگ) البته را خشک کنید و آسیاب
کنید و در دو وعده صبح و شب با آب
بخورید. می توانید برگ گمسبز را نیز
دم کنید و بخورید. ⚠️ ⚠️



● **خیار درختی و**
گوجه فرنگی گلخانه ای ۲۰ تا
۳۰ برابر استاندارد
دارای سموم هستند که
سرطان زا است. بطوری که
مصرف این محصول میزان
سرطان را در کشور ۲ برابر می کند.

به راهنمایی های مشاورین جنسی دقت کنید چه عواملی بر غریزه جنسی ما تاثیر گذار هستند؟

به عنوان مثال مصرف الکل، جروبخت، استرس، مصرف برخی داروها، چاقی، پائستگی و افسردگی و بسیاری موارد دیگر می توانند باعث کاهش یافتن نیروی جنسی شوند در ادامه به راهنمایی های مشاورین جنسی در این باره دقت کنید.
بعضی افراد وقتی تحت استرس قرار می گیرند به خوبی از پس بسیاری از کارهاشان بر می آیند ولی احساس جنسی معمولاً یکی از آنها نیست. استرس در محل کار، خانه یا در روابط می تواند برای هر کسی ایجاد شود. این که یاد بگیرد چطور این استرس را به روشی درست کنترل کند، واقعا به شما کمک می کند.
خیلی کارها هست که خودتان می توانید برای کنترل استرس انجام دهید یا این که به یک مشاور یا پزشک مراجعه نمایید.

● **مشکل داشتن با شریک زندگی**
مشکل داشتن با شریک زندگی تا جاییکه جزو عوامل اصلی نباشد، نباید باعث کاهش میل جنسی است. برای زنان، احساس نزدیکی مهم ترین بخش برای داشتن میل جنسی است. برای هر دو جنس، جروبخت کردن، ارتباط ضعیف، احساس خیانت یا هر مشکلی که باعث اعتماد کردن در ارتباط باشد، میل جنسی را از بین می برد. اگر برگشتن به روال عادی زندگی برایتان سخت است، بهتر است به جلسات مشاوره دو نفره بروید.

● **الکل**
نوشیدنی الکلی ممکن است باعث شود راحت تر میل جنسی خود را بروز کنید. ولی مصرف الکل می تواند میل جنسی شما را سرکوب کند. همچنین مست بودن شما می تواند باعث از بین رفتن میل جنسی شریکتان شود.

● **خواب خیلی کم**
اگر میل جنسی شما هنوز بیدار نشده از بین می رود، شاید به این دلیل باشد که خواب کافی ندارید. خیلی دیر به تخت خواب می روید یا خیلی زود از خواب بیدار می شوید؟ برای خوابیدن مشکل دارید؟ مثلاً، دیر به خواب رفتن یا از خواب پریدن یا مشکلاتی مثل این خواب؟ هر چیزی که باعث به هم خوردن

استراحت و خواب خوب شبانه شود، می تواند برای میل جنسی مشکل ساز باشد. خستگی احساسات جنسی را سرکوب می کند. روی عادات خواب خود کار کنید و اگر مشکل تان حل نشد با پزشک تان مشورت کنید.
● **بچه دار شدن**
به محض این که بچه دار شوید، میل جنسی خود را از دست نمی دهید. با این حال، برخی اوقات به خاطر نگهداری از نوزاد و نزدیک بودن به او این میل را از بین می گذارید.
یک پرستار بچه برای نگهداری کودک تان استخدام کنید تا به همان اندازه که والدین خوبی هستید، شریک زندگی خوبی هم باشید. نوزاد تان تازه به دنیا آمده؟ زمانی که خواب است، رابطه جنسی داشته باشید.

● **افسردگی**
افسردگی می تواند احساس لذت بردن از خیلی چیزها از جمله رابطه جنسی را از بین ببرد. بنابراین حتماً باید برای درمان آن کمک بگیرید. اگر درمان شما دارویی است و باعث کاهش میل جنسی شما می شود، به پزشک تان اطلاع دهید، چون برخی از داروهای ضد افسردگی (نه همه) باعث کاهش میل جنسی می شوند. در این مورد با درمان گر خود صحبت کنید.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز Dr.Oz



● **به هیچ وجه پنیر را با گوجه و خیار نخورید.** زیرا موجب سرد شدن طبع بدن و کندی ذهن و خواب آلودگی می شود. پنیر حتماً باید با گردو میل شود. ⚠️ ⚠️

✓ **متخصصان تغذیه به سسی مایونز، لقب سم کبد داده اند.** به جای آن از ابلیمو، سرکه و کمی روغن زیتون استفاده کنید. 😊

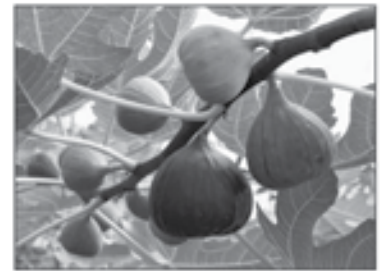
● **جالب است بدانید مصرف نوشابه و دلستر قد فرزندان را کوتاه می کند مانع جذب کلسیم و سیب پوکی استخوان می شود.** تصور غلطی است اگر فکر می کنید نوشیدن دلستر برای شما فایده ای دارد. ⚠️ ⚠️

◆ ▼ **پیاز خام از لخته شدن خون و تجمع پلاکت های خون جلوگیری می کند.** فقط پیازهای کوچک این خاصیت را دارند. پیازهای بزرگ به علت داشتن نیترات بالا عوارض بسیار زیادی دارند. ❁ ❁



✓ **در صورت ورود اجسام خارجی به چشم از مالش آن خودداری نمایید و سریعاً چشم را با مقادیر فراوان آب، شستشو داده و با یک گاز تمیز پوشانده و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.** 😊

● **موز می تواند به کسانی که در تلاش برای ترک سیگارند کمک کند.**
ویتامین B6 و B12، پتاسیم و منیزیم موجود در موز به بدن در رهایی از اثرات کنار گذاشتن نیکوتین کمک می کند. ⚠️ ⚠️



✓✓ ششیره درخت انجیر
حاوی آنزیم‌های نابود کننده
 زگیل‌هاست. برگ‌های انجیر
 را نصف کرده و شیره آن را روی
 زگیل‌ها بمالید. تا محو شدن
 کامل آن‌ها هر صبح و شب این
 کار را تکرار کنید. ❁❁❁



◆▼ **قرار دادن چای کیسه‌ای**
در کفش هابوی بدن‌ها را از بین
می‌برد اگر در کفش هایتان رطوبت
 نیز وجود دارد ترکیبی از برنج و
 جوش شیرین را درون آن‌ها قرار
 داده و بگذارید ترکیب چند روز در
 کفش باقی بماند. 😊😊

● **برخی از داروهای میل جنسی شما را**
از بین می‌برند
 برخی از داروهای می‌توانند میل جنسی را کاهش
 دهند. برخی از این داروهای عبارتند از:
 ◆ داروهای ضد افسردگی.
 ◆ داروهای فشار خون.
 ◆ قرص‌های ضد بارداری (برخی)
 مطالعات رابطه‌ای بین این دو نشان
 می‌دهند و بعضی نه.)



◆ شیمی درمانی.
 ◆ داروهای درمان آیدز.
 تعویض داروها یا تغییر دوز آنها می‌تواند
 به شما کمک کند. از دکترتان در
 این مورد سوال کنید و به هیچ عنوان
 سرخود دارویتان را قطع نکنید. اگر
 میل جنسی‌تان بلافاصله بعد از مصرف
 داروهای جدید افزایش پیدا کرد هم با
 پزشک‌تان مشورت نمایید.

● **عدم رضایت از ظاهر بدن**
 اگر از ظاهرتان رضایت داشته باشید،
 خیلی راحت‌تر میل جنسی به سراغ‌تان
 می‌آید. روی پذیرش بدن‌تان به همین
 شکلی که هست کار کنید، حتی اگر در
 حال ورزش کردن برای خوش فرم‌تر شدن
 آن هستید.
 داشتن احساس خوب نسبت به خودتان
 می‌تواند میل شما را افزایش دهد. اگر شریک
 زندگی‌تان میل کمی دارد او را مطمئن کنید
 که برای شما جذاب است.

● **چاقی**
 زمانی که اضافه وزن دارید یا چاق هستید،
 اغلب میل جنسی کم‌رنگ می‌شود.
 این مسئله می‌تواند باعث شود که از رابطه

جنسی لذت نبرید، نمی‌توانید کارهایی که
 می‌خواهید را انجام دهید یا میل‌تان به خاطر
 دوست نداشتن اندام‌تان عقب رانده خواهد
 شد. روی احساسی که نسبت به خود دارید کار
 کنید یا در صورت نیاز با مشاور صحبت کنید تا
 به شما کمک کند.

● **پایین بودن تستوسترون**
 هورمون تستوسترون مانند سوخت برای
 میل جنسی است. با بالا رفتن سن مردان،
 سطح هورمون تستوسترون در آن‌ها
 کمی کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه میل
 جنسی آن‌ها کاهش پیدا می‌کند، ولی
 کاملاً از بین نمی‌رود.
 خیلی موارد دیگر، از روابط گرفته تا وزن،
 هم می‌توانند روی میل جنسی مردان
 و سطح تستوسترون تاثیر گذار باشند،
 بنابراین شرایط برای همه مردان یکسان
 نیست.

● **یانسگی**
 بسیاری از زنان، نزدیک به یانسگی میل جنسی
 شان افت پیدا می‌کند.
 این مسئله تا حدودی با علایمی مثل
 خشکی واژن و درد هنگام رابطه جنسی
 خودش را نشان می‌دهد. ولی هر زنی با زن
 دیگر فرق دارد و احتمالش وجود دارد که
 با تمایلی که به نگر داشتن رابطه، اعتماد
 به نفس و سلامت کلی بدن دارد، زندگی
 جنسی فوق‌العاده‌ای بعد از یانسگی تجربه
 کنید.

● **عدم صمیمیت**
 رابطه جنسی بدون احساس صمیمیت
 می‌تواند میل جنسی را نابود کند.
 صمیمیت چیزی بیشتر از داشتن رابطه
 جنسی است.
 اگر زندگی جنسی شما بی‌تحرک شده،
 سعی کنید زمان غیر جنسی بیشتری با
 یکدیگر صرف کنید، فقط خودتان دو نفر
 حرف بزنید، یکدیگر را در آغوش بگیرید،
 ماساژ بدهید. راهی پیدا کنید و عشق‌تان را
 بدون رابطه جنسی ابراز نمایید. نزدیک‌تر
 شدن به هم می‌تواند میل جنسی شما را
 بازسازی کند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



● **برای جلوگیری از سرریز شدن قابلمه، یک**
قاشق چوبی را روی آن قرار دهید. اگر قابلمه بخواهد
 سرریز شود، قاشق چوبی‌ها را از بین برده و به سرعت
 جلوی این اتفاق را می‌گیرید. ⚠️⚠️

◆▼ **فلفل سیاه، با افزایش میزان ترشح اسیدهای**
هیدروکلریک به سیستم هاضمه کمک می‌کند.
 😊😊

✓✓ **آب میوه یا**
سسبزی‌ها به طور روزانه
مصرف شود. آب میوه،
 آب کرفس، جعفری و ... به
 عنوان تصفیه‌کننده بدن
 عمل می‌کند. هویج، لیمو،
 سیب و آب لیمو، روده‌ها و
 کلیه‌ها را پاک‌سازی می‌کند. میوه‌های تازه از جمله
 سیب، آناناس، گلابی، کیوی، پرتقال و کلمش برای
 تصفیه خون مفید است. ❁❁❁

✓✓ **برای آرام کردن سردرد، کافی است به**
برش لیمو روری پیشانی‌تان بمالید، شاید به نظر
 شما موثر نباشد ولی تاثیر بوی مرکبات روی آرام کردن
 سردرد اثبات علمی شده است. ◆◆

◆▼ **نوشیدن چای زیاد و پررنگ بدلیل اختلال در**
جذب آهن سبب کم‌خونی می‌شود. ❁❁

● **به جای آدامس، کندر بجوید.**
 ▼ کندر باعث تقویت حافظه و لته می‌شود و بوی بد
 دهان را از بین می‌برد. همچنین از بین برنده بلغم
 هست. ◆◆

◆▼ **بادهان باز خمیازه بکشید!** این کار اکسیژن
 بیشتری به بدن می‌رساند و باعث سرخالی مغز می‌شود.
 نفس عمیق کشیدن نیز میزان هوشیاری شما را بالا
 می‌برد. ❁❁❁

روزانه چقدر نمک بخوریم؟

پیش از هر چیز فراموش نکنید که مصرف زیاد سدیم در رژیم غذایی ممکن است به افزایش فشار خون در برخی افراد و افزایش تجمع جدی از مایع در افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب، سیروز کبدی یا بیماری کلیوی منجر شود. در واقع، نمک سفره حاوی ۴۰ درصد سدیم است. یک قاشق چایخوری از نمک سفره حاوی ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم است. افراد بزرگسالی که دارای سلامت کامل هستند باید مصرف سدیم خود را به ۲۳۰۰ میلی گرم در روز محدود کنند. ولی افراد مبتلا به فشار

خون بالا نباید بیش از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در روز مصرف کنند. افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب، سیروز کبدی و بیماری‌های کلیوی نیز ممکن است به مقدار بسیار پایین‌تر نیاز داشته باشند. توصیه خاصی برای مصرف سدیم در نوزادان، کودکان و نوجوانان وجود ندارد، اما باید به خاطر داشته باشید عادت‌های غذایی در طول دوران کودکی شکل می‌گیرد. به همین سبب بهتر است از همان دوران، کودکان خود را به خوردن نمک زیاد عادت ندهیم.

گول تبلیغات نمک دریا را نخورید



تبلیغات ناآگاهانه و وسیع انواع نمک‌های سنگ و نمک دریا به عنوان نمک‌های طبیعی مینسی بر دارا بودن خواص درماتی و نیز نداشتن اثرات منفی بر بیماران فشار خون بالا، بیماران قلبی، دیابتی و زنان باردار، تهدیدی جدی برای مردم محسوب می‌شود.

لیلا شورورزی، کارشناس مسئول تغذیه دانشکده علوم پزشکی نیشابور گفت: میزان ید موجود در نمک دریا بسیار کم است و در هر کیلوگرم آن تنها ۰/۷ میلی گرم ید وجود دارد و با توجه به مقدار ید مورد نیاز روزانه یک انسان که ۱۵۰ میکروگرم (۰/۱۵ میلی گرم) است، یک فرد بالغ باید روزی ۲۰۰ گرم نمک دریا مصرف کند تا میزان ید مورد نیاز بدن تأمین شود. در حالی که می‌توان با مصرف حداکثر ۵ گرم نمک تصفیه شده پیدار، میزان ید مورد نیاز بدن را تأمین کرد.

وی تأکید کرد: عوارض جبران‌ناپذیر نبود یداز یک سو و همچنین وجود فلزات سنگین همچون سرب، کادمیوم و جیوه که متجر به بروز انواع سرطان و بیماری‌های کلیوی می‌شود، همچنین وجود گچ و شن و ماسه به عنوان یک ناخالصی غیر محلول در نمک‌های معمولی معرفی شده به عنوان نمک‌های طبیعی باعث گمراهی احاد مردم شده، مصرف آن تهدید جدی برای سلامت مردم محسوب می‌شود.

شیر کم چرب بهتر است یا پر چرب؟

شیر کم چرب خواص زیادی دارد. فواید شیر کم چرب عبارتند از:

- چربی کمتر و بخصوص چربی اشباع کمتر که می‌تواند سلامت قلب و عروق را تضمین کند.
- انرژی کمتر که به حفظ تناسب وزن کمک می‌کند.
- پروتئین بیشتر که به حفظ تقویت عضلات کمک می‌کند.

- برای داشتن کلسیم کافی در بدن دقت کنید در هر صد میلی لیتر شیر ۲۰۰ میلی گرم کلسیم وجود دارد.

جالب است بدانید میان میزان چربی موجود در شیر و جذب کلسیم، نسبت عکس وجود دارد. یعنی هر چقدر چربی موجود در شیر بیشتر باشد، جذب کلسیم کمتر است و در صورتی که شیر کم چرب باشد، میزان جذب کلسیم در بدن بیشتر می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کلسیم در کاهش وزن، پیشگیری از سرطان روده بزرگ، کاهش عوارض یائسگی، تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی نیز نقش مؤثری دارد.



نیمی از کودکان پیش دبستانی صافی کف پا دارند

می‌شود که حفاظت از قوسی کف پا را به عهده دارد. در این شرایط کف پا دچار صافی در دناک می‌شود که معمولاً در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی افراد رخ می‌دهد. وی با تأکید بر این که درمان صافی کف پا در بیشتر موارد به جراحی نیاز دارد تا موجب ایجاد قوس کف پا و تسکین درد شود، اظهار کرد: در روند درمان صافی در دناک کف پا باید به علت زمینه بروز آن توجه جدی شود و در مرحله بعدی به کاهش درد بیمار کمک کرد که معمولاً در این مرحله از وسایل کمک‌ارز توپدی مانند کفش و کفی طبی استفاده می‌شود. معمولاً جراحی در موارد خاصی که درمان‌های غیر جراحی جواب ندهد و بیمار مشکلات حرکتی داشته باشد، توصیه می‌شود.

زندگی شهرنشینی و استفاده از سطوح صاف از دلایل بروز صافی کف پا هستند. رئیس انجمن جراحان ارتوپدی اطفال با اشاره به این که زندگی شهرنشینی و استفاده از سطوح صاف مانند سنگ، سرامیک و پارکت از دلایل شیوع و بروز صافی کف پا است، گفت: پیش از سن مدرسه حدود ۵۰ درصد کودکان صافی کف پا دارند که در سنین بالا این رقم به ۱۶ تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. دکتر تقی بغدادی افزود: در جوامعی که مردم آن از کفش استفاده نمی‌کنند و روی سطوح ناهموار مانند خاک و خاشاک راه می‌روند، صافی کف پا کمتر دیده می‌شود. وی تأکید کرد: بروز بیماری‌های التهابی مانند روماتیسم نیز می‌تواند موجب بروز صافی کف پا شود و ادامه آن موجب پارگی تاندون‌هایی



سیده بهاره غفاری دهکردی
مشاور تغذیه و رژیم درمانی

رژیم بارداری

علل تغذیه‌ای نازایی



گوارشی جهت شکستن لایه‌های بیرونی تخمک می‌باشد) را بهبود می‌بخشد.
توصیه‌ها شامل رژیم غذایی با نمک کم، کلسیم پایین‌تر (از جمله محصولات لبنی با چربی بالا، اما کاهش چربی‌های ترانس)، به دست آوردن آهن از منابع گیاهی، مصرف روزانه مولتی ویتامین و فعالیت بدنی متوسط می‌باشد.

اختلالات تخمک‌گذاری را کاهش و باروری را بهبود می‌بخشد.
کمبود ویتامین D در مردان و زنان با ناباوری ارتباط دارد.
۳- نشان داده شده کلسیم در مردان اسپرماتوز، تحرک اسپرم، فعالیت بیشتر و واکنش‌های آکروزوم (منطقه‌ای از اسپرم که حاوی آنزیم‌های

۱- زنان با کمتر از ۱۷ درصد چربی بدنی، اغلب قاعدگی ندارند و آنهایی که چربی بدنشان کمتر از ۲۲ درصد است، اغلب تخمک‌گذاری نمی‌کنند. زنان در معرض خطر شامل کسانی که تمرین زیاد، رژیم‌های محدود و یا اختلالات خوردن دارند هستند.
۲- ثابت شده است تغییراتی در رژیم غذایی

۴ ماده غذایی که باید در دوران بارداری مصرف کنید

کامل، میوه‌ها و سبزیجات است.

✓ کلسیم: برای استخوان‌هایتان خوب است و زنانی که در رژیم غذایی خود به اندازه کافی کلسیم مصرف نکنند، بیشتر دچار مشکلات بارداری مثل فشارخون بالا و پره‌اکلامپسی می‌شوند. بهترین منابع آن شیر کم چرب، پنیرهای سفت و ماست است.

نمونه یک روز از رژیم زن باردار در ماه چهارم:

- ✓ صبحانه: ۳ کف دست نان سبوس‌دار + ۲ عدد تخم‌مرغ + یک عدد گوجه + یک لیوان شیر + یک قاشق عسل
- ✓ میان‌وعده: ۲ عدد میوه + یک لیوان ۴ مغز + ۲ عدد ساقه‌طلایی
- ✓ ناهار: ۲۰ قاشق برنج + ۴ قوطی کبریت گوشت + یک لیوان ماست + سبزی و سالاد آزاد
- ✓ میان‌وعده: ۲ عدد میوه + یک لیوان شیر + ۴ عدد خرما + ۲۰ عدد پسته
- ✓ شام: ۱۰ قاشق برنج + ۳ قوطی کبریت ماهی + یک کاسه سالاد
- ✓ قبل خواب: یک لیوان شیر + یک عدد موز

پس از اینکه همه مواد غذایی بد و مضر برایتان توضیح داده شد لیستی از مواد مغذی لازم برای زنان باردار بیان می‌شود که باید در رأس سبد خرید روزانه آنان قرار گیرد.

✓ امگا ۳: این اسیدهای چرب برای رشد مغز و سیستم عصبی مرکزی حیاتی هستند و می‌توانند خطر افسردگی پس از زایمان را کاهش دهند. بهترین منابع آن ماهی سالمون، ماهی کولی، بذر کتان، روغن بذر کتان و گردو است.

✓ کولین: این ترکیب شبه ویتامین B نقش مهمی در رشد مغز جنین داشته و از بروز نقص‌های مربوط به نخاع جلوگیری می‌کند. بهترین منابع آن گوشت قرمز (به استثنای جگر که زنان باردار نباید بخورند)، جگر مرغ، تخم‌مرغ، دانه سویا و گیاهک گندم است.

✓ فیبر: یک رژیم پرفیبر نه تنها از بروز مشکلات متداول بارداری مثل یبوست و هموروئید جلوگیری می‌کند بلکه به آزادسازی گلوکز در خون نیز کمک کرده و باعث می‌شود تعادل انرژی بیشتری داشته باشید. بهترین منابع آن شامل غلات

میزان مجاز برای افزایش وزن در دوران بارداری:

✓ در زنان با وزن طبیعی که در شرایط سلامتی بسر می‌برند، افزایش وزن ۲۵ تا ۳۵ پوند در طول بارداری با نتیجه مطلوب همراه است. راهنماهای منتشر شده توسط مؤسسه پزشکی (IOM) افزایش وزن ۲۵ تا ۳۵ پوند را برای زنان با وزن نرمال (BMI: 18/5 - 24/9)، ۲۸ تا ۴۰ پوند برای زنان کم وزن (BMI: 18/5) و ۱۵ تا ۲۵ پوند را برای زنان با اضافه وزن (BMI: 18/5-29/9) توصیه می‌کند.

چای کوهی را حتما امتحان کنید

چای کوهی؛ ضد سرطان

چای کوهی؛ ضد سرطان

چای کوهی سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌باشد. بنابراین، مصرف این دمنوش می‌تواند به پاکسازی بدن از رادیکال‌های آزاد کمک کرده و روند پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان را تسهیل کند. بر اساس تحقیقات صورت گرفته، مشخص شده است استفاده از چای کوهی به شکل‌های مختلف در پیشگیری از تشکیل سلول‌های سرطان خون نقش فراوانی دارد.

چای کوهی؛ تخلیه سینوس‌ها و ضد سرفه

چای کوهی یک آنتی‌بیوتیک خوب بوده و با توجه به اینکه طبع آن گرم و خشک است، می‌تواند بدن را از اخلاط مربوط به غلبه بلغم پاک کرده و در نتیجه، التهاب مربوط به گلو و سینوس‌ها را به خوبی کاهش دهد. بدین منظور، بهترین زمان مصرف چای کوهی صبح‌ها درست بعد از صبحانه و شب‌ها بعد از شام می‌باشد.

چای کوهی و درمان زخم و التهاب‌های پوستی

مصرف چای کوهی به التیام زخم‌ها و جراحات پوستی و همچنین نیش حشرات کمک شایانی می‌کند. اگر نصف فنجان از برگ‌های این گیاه را با ۲ قاشق چای‌خوری روغن خردل مخلوط کنید و سپس، یک سوم فنجان روغن زیتون کاملا خالص به آن اضافه نمایید و مخلوط حاصل را خوب هم بزنید، از مخلوط به دست آمده می‌توانید به عنوان پماد برای زخم‌های خود استفاده کنید. برای این منظور، روزی ۳ تا ۴ مرتبه، مقداری از پماد را روی زخم‌ها بمالید. در ضمن، مخلوط حاصل را در جای خنک و تاریک و در یک محفظه در بسته نگه داشته تا در مواقع ضروری، بتوانید از آن استفاده کنید. به غیر از این، مصرف چای کوهی باعث افزایش سرعت گردش خون در رگ‌ها شده و در نتیجه، باعث می‌شود سلول‌های پوست بهتر و سریع‌تر تغذیه شوند. این امر منجر به تسریع روند بهبود مشکلات پوستی مثل سوختگی، خراش و یا جراحات می‌شود.

چای کوهی و افسردگی

مطالعات دانشگاهی نشان می‌دهد که مصرف مداوم و به اندازه چای کوهی در دراز مدت، منجر به کاهش و یا از بین رفتن کامل نشانه‌های افسردگی در افراد می‌شود. البته، در صورتی که علائم افسردگی حاد باشد، بیمار حتما باید به یک متخصص مراجعه نماید.

چای کوهی و توازن هورمون‌های بدن

بیشتر عدم توازن هورمون‌های بدن از اختلال در عملکرد غده تیروئید ناشی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف چای کوهی باعث کاهش اختلالات ناشی از کم‌کاری تیروئید شده و سطح هورمونی این غده را به حالت نرمال برمی‌گرداند.

چای کوهی؛ عامل ضد ویروس

طبق مطالعات انجام شده، می‌توان از چای کوهی به عنوان عاملی ضد ویروس، برای مقابله با ویروس هپاتیت و ایدز استفاده کرد. البته، تحقیقات در این زمینه هنوز تکمیل نشده است.

چای کوهی و یانسی در زنان

چای کوهی اثرات ناشی از یانسی مثل افسردگی، تغییر حالات متناوب و گرگرفتگی را تا حد مطلوبی کنترل می‌کند.

می‌خواهیم در این مطلب شما را به مصرف چای کوهی دعوت کنیم. این گیاه می‌تواند سبب رفع انواع عارضه‌های شایع در زنان مانند اختلالات هورمونی و افسردگی شود. همچنین یک ضد التهاب قوی به شمار می‌آید و در پیشگیری از انواع سرطان‌های مهلک نیز مفید می‌باشد.

گیاه چای کوهی سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌باشد. علاوه بر این، چای کوهی برای درمان بیماری‌های متعددی به کار می‌رود که به برخی از موارد مهم اشاره می‌شود.

چای کوهی که گل‌های زرد رنگی دارد، شامل ترکیبات قدرتمندی مثل هیپورفورین و هیپریسین بوده و به عنوان داروی ضد افسردگی، ضدباکتری و همچنین ضد التهاب استفاده می‌شود.



نکات فوق العاده طب سنتی چین در باره خواب شبانه

چرا هر شب در این ساعت بیدار می شوم؟

بر اساس طب سنتی چین، بدن در ساعت‌های مختلف شبانه روز، انرژی‌های مختلفی را در اندام‌های مختلف به دست می‌آورد. بر این اساس، بیدار شدن در ساعات خاصی از شب می‌تواند حاکی از مسدود شدن مسیر انتقال انرژی و برهم خوردن تعادل طبیعی بدن باشد. مشکلات سلامت جسمی، روحی و عاطفی از عوامل انسداد انرژی هستند:

◆ ۹ تا ۱۱ شب

در این فاصله زمانی، سیستم غدد درون‌ریز که متابولیسم و هورمون‌ها را کنترل می‌کنند، تعادل خود را باز می‌یابند. مصرف غذاهای ناسالم یا سنگین در وعده شام، عامل بیدار شدن در این ساعت‌هاست. بیداری در این ساعت‌ها همچنین می‌تواند به دلیل سطح بالای اضطراب یا نگرانی باشد. با تنفس عمیق یا مدیتیشن می‌توانید آرامش را به خودتان برگردانید.

◆ ۱۱ شب تا یک صبح

این ساعت‌ها با عملکرد کیسه صفرا - مسئول شکستن چربی‌ها - مرتبط است. اگر در این ساعت‌ها بیدار می‌شوید، احتمالاً باید چربی‌های سالم‌تری مصرف کنید. همچنین اگر درگیر قضاوت درباره خودتان یا دیگران هستید، بیداری در این ساعت‌ها می‌تواند به معنی وجود حس نفرت در شما باشد. پذیرش اشتباهات یا بخشش دیگران به آرامش بیشتر کمک می‌کند.

◆ یک تا ۲ صبح

در این فاصله، کبد سموم را پاکسازی کرده و خون پاک و تازه است. بیدار شدن در این ساعات به این معناست که کبد، کار زیادی برای انجام دادن دارد (سموم زیادی در بدن وجود دارند). همچنین وجود احساسات منفی مانند خشم و سرخوردگی با بیدار شدن در این ساعت‌ها مرتبط است. تنظیم رژیم غذایی به منظور سم‌زدایی بدن، نوشیدن آب سرد و تلاش برای تخلیه خشم از عوامل کمک‌کننده است.

◆ ۳ تا ۵ صبح

این ساعت‌های صبح با عملکرد شش‌ها و نیز با احساس غم و اندوه ارتباط دارد. در طول این ساعات، شش‌ها اکسیژن جمع‌آوری می‌کنند و آن را به اندام‌ها می‌رسانند. اگر در این ساعت‌ها بیدار می‌شوید، بهتر است غذای سالم‌تری مصرف یا هوای پاک‌تری تنفس کنید. به دلیل ارتباط این ساعت‌ها با غم و اندوه، بیداری در چنین ساعاتی می‌تواند حاکی از افسردگی باشد. گریه کردن و تکنیک‌های تنفسی به برطرف شدن مشکل کمک می‌کند.

◆ ۵ تا ۷ صبح

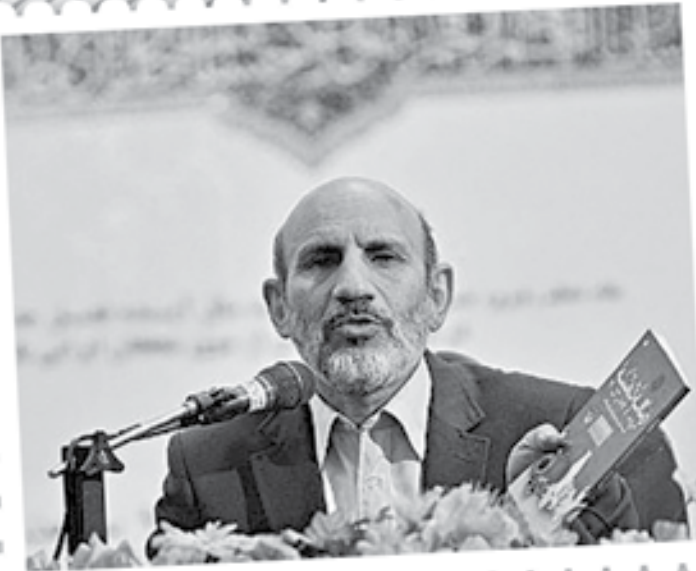
پاکسازی و تجدید نیروی روده بزرگ در این ساعت‌ها انجام می‌شود. دیر وقت غذا خوردن یا تغذیه ناسالم باعث می‌شود، روده بزرگ در این ساعت‌ها برای از بین بردن سموم، فعالیت زیادی داشته باشد. نوشیدن آب زیاد از راه‌های کمک‌کننده به عملکرد این سیستم است. مشکلات عاطفی نیز می‌تواند عامل بیدار شدن در این ساعت‌ها باشد. برای به خواب رفتن دوباره می‌توانید از کشش‌های ماهیچه‌ای یا دوش گرفتن کمک بگیرید.

چگونه چای سبز از آلزایمر جلوگیری می‌کند؟

برآورد شده که تقریباً ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری دچار هستند و همچنین انتظار می‌رود تا سال ۲۰۵۰ میلادی این رقم به ۱۳۱.۵ میلیون نفر افزایش پیدا کند. علت دقیق بیماری آلزایمر مشخص نیست اما کارشناسان معتقدند بتا آمیلوئیدها نقش کلیدی در این زمینه بازی می‌کنند. این پروتئین‌ها به یکدیگر می‌چسبند و پلاک‌هایی را شکل می‌دهند که این پلاک‌ها ارتباط بین سلول‌های عصبی را مختل می‌کنند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، به گفته متخصصان کانادایی ترکیب EGCG موجب تغییر شکل الیکومرهای (Oligomer) بتا آمیلوئید شده و در نهایت مانع از شکل‌گیری پلاک‌های مضر و آسیب‌رسان می‌گردد.

متخصصان علوم پزشکی در کانادا به بررسی چگونگی تاثیر گذاری ترکیب چای سبز در پیشگیری از آلزایمر پرداختند. به گزارش ایسنا، متخصصان کانادایی معتقدند ترکیب EGCG موجود در چای سبز می‌تواند به پیشگیری از بیماری آلزایمر کمک کند. هر چند نتایج مطالعات متعدد تاکنون حاکی از ارتباط چای سبز با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر بوده اما مکانیزم نهفته در این ارتباط پیش از این نامشخص بوده است. اکنون بررسی جدید نشان می‌دهد چگونه ترکیب EGCG موجود در این نوشیدنی تشکیل پلاک‌های سمی موثر در بروز آلزایمر را مختل می‌سازد. آلزایمر بیماری پیشرونده عصبی است که با کاهش قدرت حافظه و تفکر و بروز مشکلات رفتاری شناخته می‌شود.

نسخه‌های استاد خیراندیش دعا درمانی



نام حسین خیراندیش در زمینه طب اسلامی و حجامت، نامی آشناست. کتاب‌های 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 عرصه‌های مدیریتی - آموزشی شد و در دهه‌های ۷۰ و ۸۰ ادامه تحصیل داد و سال ۲۰۱۲ بالاترین درجه در طب سنتی را از دانشگاه علوم طبیعی روسیه گرفت. او در کنار فعالیت‌های دانشگاهی، در عرصه طبابت و مراکز خصوصی حجامت و طب سنتی نیز بسیار فعال است و مقالات و نوشته‌های بسیاری را هم تاکنون به چاپ رسانده است.

● که وقت آن بین ساعت ۸ تا ۱۰ است و باید گرم و سنگین باشد و دیگری شام که باید سر شب و سه و سه و نیم ساعت قبل از خواب باشد و باید گرمی سبک باشد.

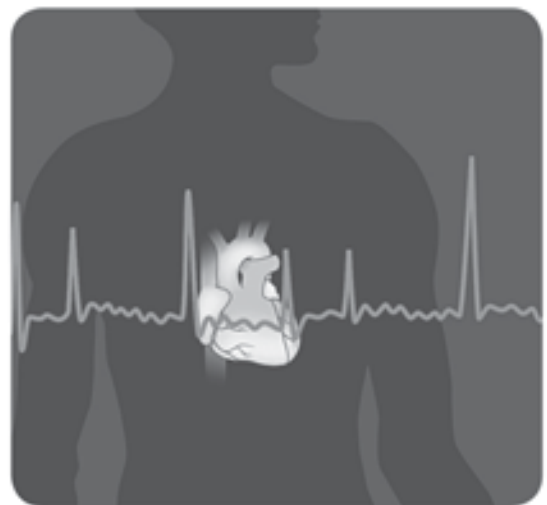
● علت بی‌اشتهایی در هنگام تب هر گاه انسان تب کرد اشتها ندارد چون تمام توانایی انسان متوجه میکروب وارد شده به بدن می‌شود و اگر غذا بدهی توانایی بدن تقسیم می‌شود وقتی که بدن میکروب‌ها را دفع کرد سربازها آزاد می‌شوند و اشتها هم باز می‌شود و حالا می‌توانید غذا بدهید پس غذا دادن با زور، اشتباه است.

● از درمان تشنج و ام‌اس تا درمان تیک عصبی
درمان تشنج:

- ۱- مالیدن روغن کنجد به ملاج سر
- ۲- خوردن حریره بادام
- ۳- استنشام عطر محمدی در موقع خواب
- ۴- خوردن شربت عسل گزنجبین

● آیا به شام نیاز داریم یا نه؟
الآن کسی که می‌خواهد رژیم بگیرد شام را حذف و ناهار را زیاد می‌خورد، کسی که شام را ترک می‌کند چروک به صورتش می‌افتد و پیری زودرس می‌آورد چون شام نقش سلول‌سازی دارد نگویید در عوض ناهار را مفصل می‌خورم. وقتی غذا نمی‌خوریم و می‌خواهیم حرارت در بدن جمع می‌شود و چون غذایی نیست از رطوبت غریزی بدن خرج می‌کند و خشکی و سردی ایجاد می‌کند و فرد، لاغر و ضعیف می‌شود.

وقتی انسان می‌خواهد قوای نفسانی به طرف داخل کشیده و سطح بدن سرد می‌شود و قدرت هضم بالا می‌رود، پس انسان به شام نیاز دارد و رژیم‌های حذف شام، اشتباه است. یکی را دیدم گفتم: تویی و پنج ساله هستی؟ گفت نه من بیست و پنج ساله هستم گفتم: پس چرا این قدر چروکیده شده‌ای؟ گفت: همان رژیم «شامت» را به دشمن بده! اجرا کردم، این طور شدم. دو وعده غذا کفایت می‌کند یکی صبحانه



یک ضربان قلب متوسط می‌تواند ۶۶ مرتبه باشد و حروف ابجدی الله نیز ۶۶ است و روایت هم می‌فرماید: **عَنِ الصَّادِقِ (ع): الْقَلْبُ حَرَمٌ لِلَّهِ.**

پس بنابراین خانه خدا باید به اندازه ضربان قلب باشد که اندازه‌اش ۶۶ تا است.

فَلَا تُسْكِنُ حَرَمَ اللَّهِ غَيْرَ اللَّهِ.

ما از ذکر (لا حول و لا قوة الا بالله العلی‌العظیم) در ترس و نگرانی‌ها استفاده می‌کنیم و اگر مقدار دقیقش را بگوییم عدد ابجدی اسم بیمار + عدد ابجدی اسم مادرش را حساب می‌کنیم و به همان اندازه این ذکر را می‌گویند.

در بیماری‌ها، صرع جن زده هم داریم و چون تشخیص صرع سرد یا گرم با صرع جن زده سخت است لذا هم در مان بیماری را می‌دهیم و هم ذکر دفع جن از بدن را! هفت بار سوره حمد + هفت بار سوره ناس و فلق را در گوش راست بیمار بخوانند. بجهای که خیلی گریه می‌کند گفتند در گوش راست او اذان با حمد بخوانید.

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 فتحنها» را به 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 پستی است، کفایت می‌کند. و در حدیث دیگری آمده: و برای ایمنی از شیطان و لشکر یان و یارانش مفید 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 برگرداند 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 بیماری‌ها) 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
واز امام علی (ع) نقل شده که



● درمان اماس
در ایران ۵۰ هزار بیمار اماس وجود دارد اما در هند این بیماری وجود ندارد چون هندی‌ها از فلفل و گرمی‌ها زیاد استفاده می‌کنند.
این بیماری، سرد و پیش‌رونده است. این سردی گاهی زمینه بلغمی و گاهی زمینه صفرا و بلغمی دارد. وقتی سردی رسوب کرد و تبدیل به سودا شد آن ماده، بلوری ایجاد می‌کند که به آن پلاک می‌گویند که ام‌آرای به شکل پلاک نشان می‌دهد و این مثل آبی است که یخ شده، وقتی که یخ کرد منبسط می‌شود و اگر اعصاب چشمی را درگیر کند، اختلالات چشمی تولید می‌کند، اگر اعصاب حرکتی را درگیر کند اختلال حرکتی ایجاد می‌کند ما باید این پلاک را ذوب کنیم که این کار با خوردن ارده یا شیره انگور (صبح‌ها)، خرما (روزانه ۵-۷ عدد)، شربت عسل و شربت زنجبیل محقق می‌شود. معمولاً مستعدترین افراد به این بیماری، سردترین آنها هستند. در جامعه ما یک دسته اماس سرد که کل بدنشان سرد است و یک دسته اماس سرد و گرم وجود دارد که اندام فوقانی‌شان گرم و اندام تحتانی‌شان سرد است و درمان این افراد با خوردن گرمی‌ها حاصل می‌شود. وقتی که گرمی به بدن آنها وارد شد و گرم شدند در مرحله بعد ترکیبی از سوداها را می‌دهیم که بهترین سوداها سرکنگبین است (صبح و شب)

درمان:

- ۱- خوردن گرمی‌ها
- ۲- روغن مالی ملاح سر با روغن کنجد یا سیاه‌دانه
- ۳- بادکش گرم کتف و کمر (یک روز در میان)
- ۴- ماساژ مداوم سر
- ۵- گرمی‌ها را بخورد ۲ تا ۴ ماه حجامت گرم، حجامت عام، حجامت ساکرا، فصد انتهایی، ماساژ سر و پا
- ۶- اماس گرم هم داریم که صفرا بلغمی است در درمان این، داروهای ترکیب می‌دهیم و حجامت هم انجام می‌دهیم.

● درمان تیک عصبی در صورت

- ۱- استنشام عطر
- ۲- فسنجان (نصف بادام - ۱۴ عدد - و نصف گردو) ۲ تا ۳ وعده در هفته
- ۳- ماساژ سر و پا
- ۴- خوردن فرنجمشک (یک قاشق مرباخوری) در یک لیوان عرق بهار نارنج

● درمان رعشه دست

جوشانده سنبل‌الطیب + اسطوخودوس

● درمان کسل بودن

کسانی که می‌خواهند کار با نشاط داشته باشند همیشه بهار نارنج بخورند و اگر می‌خواهید بگو بخند داشته باشید باید جوشانده زعفران بخورید.





فواید خیار برای سلامت

کاهش وزن تسهیل شود. همچنین محققان عنوان می‌کنند آب خیار حاوی هورمونی است که سلول‌های لوزالمعده برای تولید انسولین به آن نیاز دارند. انسولین نیز برای بیماران دیابتی مفید است. محققان به این نتیجه رسیدند که یکی از ترکیبات خیار به نام استرول می‌تواند به کاهش کلسترول بالا کمک کند. از این گذشته این سبزی به دلیل میزان بالای پتاسیم، منیزیم و فیبر برای تنظیم فشار خون بالا بسیار مفید است.

آبرسانی به بدن و رفع تشنگی، ادرار آور بودن و دفع سموم بدن همگی ناشی از بالای بودن میزان آب موجود در خیار هستند. از آنجائی که خیار مقدار قابل توجهی فیبر دارد در افزایش احساس سیری نقش داشته، جذب ریز مغذی‌ها را تسهیل کرده و برای بهبود روند هضم غذا و دفع مواد زائد جمع شده در روده‌ها بسیار لازم است. علاوه بر این خواص مدر و ضدالتهاب خیار به کاهش احتباس آب در بافت‌های بدن کمک می‌کند تا تورم کاهش یابد و

خیار یک گیاه تابستانی است که در حقیقت گونه‌ای از کدو محسوب می‌شود. این ماده غذایی کم کالری حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری نظیر ویتامین C، ویتامین B6، ویتامین K، منگنز، فولات، مس، فسفر و پتاسیم است. این گیاه عمدتاً از آب تشکیل شده از اینرو هضم آسانی دارد. این ماده خوراکی مملو از فیبر حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، روی، نیاسین و پروتئین هم هست. برخی از مهمترین خواص خیار مانند کمک به کاهش وزن،

همه میوه‌های فصل تابستان در هوای گرم حالتان را خوب می‌کند ولی برخی از آنها زیاده‌تر از همه در فکرمان می‌مانند و دوستشان داریم. هندوانه آب‌دار و شسیرین یکی از محبوب‌ترین میوه‌های فصل تابستان و روزهای گرم است.

بهترین دوا برای گرما

است که هندوانه آب زیادی در خود دارد. از ۹۲ درصد آب و حدود ۸ درصد شکر تشکیل شده است. بسیار غنی از الکترولیت‌ها (سدیم و پتاسیم) است و این باعث می‌شود تا این میوه به یک میان وعده شگفت‌انگیز تبدیل شده و طراوت و انرژی را برای بدن شما در هر زمان از روز به همراه داشته باشد.

۳- به جنگ خستگی بروید
برای چند لحظه روزهای گرم تابستان را تصور کنید که در آنها به شدت عرق می‌ریزید، حتی وقتی که فقط روی یک صندلی لم داده‌اید و استراحت می‌کنید. آیا تا به حال در چنین روزهایی هندوانه را امتحان کرده‌اید؟ اگر این تجربه را داشته باشید، به خوبی می‌دانید که در این روزها هندوانه چقدر می‌تواند نیروبخش باشد. خیلی‌ها این را نمی‌دانند اما این پدیده به خاطر این

۱- خنک شوید
هندوانه میوه فوق‌العاده‌ای است که می‌تواند از راه‌های بسیاری برای پوست و مراقبت آن مفید باشد. این حقیقتی است که افراد کمی از آن آگاه هستند، ولی از فواید هندوانه این است که سه عنوان یک مرطوب‌کننده طبیعی و همچنین به عنوان یک توت‌فرنگ عمل می‌کند. این بدان معنی است که هندوانه به طور طبیعی می‌تواند به خنک کردن پوست و درخشان و تازه نگه داشتن آن کمک کند.

۲- دسر خوب
بسیاری از ما راجع به فواید هندوانه چیزی نمی‌دانیم؛ مثلاً اینکه چقدر سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در حجم کم هندوانه آنقدر زیاد است که هندوانه را بعنوان یکی از سالم‌ترین میوه‌ها مطرح کرده است. یکی از فواید هندوانه که بسیار دلگرم‌کننده است این است که می‌تواند به عنوان یک دسر خیلی خوشمزه سرو شود و بدون داشتن عذاب وجدان از بابت کاهش وزن‌تان می‌توانید نصفه شب‌ها به آن ناخنک بزنید.



برای درمان یبوست موز بخورید

مصرف موز یک درمان خانگی و مؤثر در کاهش علائم یبوست است. اگر می‌خواهید به عوارض جانبی انواع داروهای شیمیایی و مسهل‌های قوی که برای درمان انواع یبوست استفاده می‌شوند دچار نشوید موز بخورید. این میوه خوشمزه سرشار از انواع ویتامین‌ها مثل ویتامین B6، ویتامین T و املاح ضروری مثل پتاسیم و بیوتین و مس می‌باشد.

نقش موز در سلامت دستگاه گوارش

علاوه بر وجود انواع ویتامین‌ها و املاح در موز این میوه خوشمزه یک منبع عالی از فیبر در برنامه رژیم غذایی محسوب می‌شود که این فیبر به هضم غذا کمک می‌کند. موز همچنین حاوی ماده‌ای به نام پکتین است. پکتین نوعی فیبر محلول است که هضم و گوارش را سرعت داده و به خارج شدن سموم از بدن کمک می‌کند.

تنظیم عملکرد روده با موز

همانطور که ذکر شد موز یک منبع بسیار خوب از انواع فیبر و فیبرهای نامحلول است که باعث کاهش یبوست می‌شود. با این حال برای افزایش این خاصیت موز باید دقت کنید که بعد از خوردن موز رسیده حتماً آب فراوانی بنوشید و گرنه ممکن است به دلیل حجم بالای فیبر و کمبود مایعات یبوست شما تشدید شود چرا که وجود مایعات در کنار فیبرها حجم مدفوع را در روده افزایش داده و مانع بروز یبوست می‌شود. یک موز متوسط ۲ گرم فیبر دارد که ۱۰ درصد فیبر

مورد نیاز روزانه بدن را برای پیشگیری از یبوست فراهم می‌کند. البته ذکر این نکته قابل توجه است که خوردن موز رسیده یبوست را کاهش می‌دهد و مصرف موز نارس به دلیل وجود مقادیر زیاد فیبرهای نامحلول یبوست را تشدید می‌کند. به هر حال بهتر است در خوردن موز تعادل را رعایت بکنید زیرا مصرف زیاد پکتین ممکن است یبوست را تشدید کند. همچنین موز حاوی آنزیمی به نام فروکتو الیگوساکارید است که یک ملین ملایم و طبیعی محسوب می‌شود.

به چه شکل از موز برای درمان یبوست استفاده کنیم؟

✓ موز رسیده بخورید

این یک روش ساده و خیلی راحت است. بین وعده‌های غذایی خود ۲-۳ عدد موز رسیده همراه با مایعات فراوان میل کنید.

✓ ترکیب موز به همراه شیر گرم

یک موز رسیده را پوست کنده و آن را در قطعات نازک برش زده و با شیر گرم مخلوط کنید. هنگامی که شیر گرم را می‌نوشید تکه‌های موز را کاملاً بجوید.

یبوست در کودکان:

شده مثل انواع نان‌های سفید، برنج سفید و آرد و غلات فرآوری شده را کاهش دهید و به جای آن از غلات سبوس‌دار بیشتر استفاده کنید. همین تغییرات ساده در برنامه رژیم غذایی روزانه تا حد زیادی از بروز یبوست پیشگیری می‌کند.

کودکان نوباز دادن موز و برنج و سیب و نان برشته به آنها پرهیز کنید و به جای این مواد غذایی به آنها گلابی و هلو و انواع آلو را بدهید. به طور کلی برای اینکه روده‌های سالمی داشته باشید و دچار علائم یبوست نشوید سعی کنید در برنامه غذایی روزانه خود مصرف انواع غلات تصفیه

کودکان نیز اگر به اندازه کافی فیبر و مایعات مناسب دریافت نکنند دچار یبوست می‌شوند. میوه‌ها منبع بسیار خوبی از فیبر هستند اما برای درمان یبوست نوزادان و کودکان نوباز به آنها موز ندهید زیرا علائم یبوست را در آنها بدتر می‌کند. به عنوان یک قانون کلی در زمان بروز یبوست در



چند ماده غذایی که بهتر از قهوه بیدارتان می‌کند!

شما در بعضی روز هانمی توانید دست از خمیازه کشیدن بردارید. حتی بعد از یک خواب شبانه کامل. اما قهوه ممکن نیست این مشکل را حل کند و در واقع می‌تواند همه چیز را بدتر کند، بخصوص اگر شما مقداری شکرین کننده مصنوعی به آن

اضافه می‌کنید تا در محدوده قند مصرفی توصیه شده بمانید. مطمئناً شما برای مدتی احساس انرژی خواهید کرد اما وقتی سر خوشی‌تان پرید، بهای آن را می‌پردازید. بعلاوه عادات غذا خوردن ناسالم در بروز خستگی مؤثر اند. بنابراین اگر همراه قهوه تان

شیرینی می‌خورید یا صبحانه را بطور کامل حذف می‌کنید، باعث خواهید شد که تمام روز احساس کسالت و بی‌حالی کنید. در زیر، بهترین مواد غذایی افزایش دهنده انرژی برای شروع روزتان را بیان می‌کنیم:

سرکه سیب

هیچ اطلاعات علمی وجود ندارد که چرا سرکه سیب می‌تواند نشاط بخش باشد اما نوشیدن یک لیوان از این ماده ترش، مخلوط شده با آب و عسل در هر صبح، یک درمان سنتی است که افراد بسیاری در مورد مؤثر بودنش قسم می‌خورند. گفته می‌شود که سرکه سیب به شما انرژی می‌دهد، ذهن را شفاف می‌کند و به طور کلی به سلامت عمومی خوب کمک می‌کند. شاید این فقط یک خرافه باشد اما اگر باعث می‌شود احساس خوبی پیدا کنید، هیچ دلیلی برای نوشیدن آن وجود ندارد. فقط در نوشیدن آن، زیاده روی نکنید زیرا اسید آن می‌تواند گلو و دستگاه گوارش شما را تحریک کند.



نعناع

محققان دریافته‌اند که عطر نعناع، هوشیاری را افزایش داده و خستگی را کاهش می‌دهد. با یک لیوان چای نعناع داغ به جای قهوه معمول تان، خود را کاملاً هوشیار کنید یا هنگامی که در عصر دچار سستی و رخوت شدید، یک آدامس نعناعی بجوید.



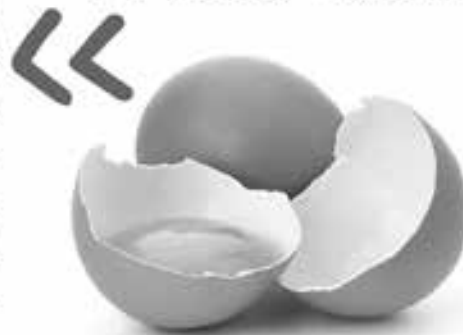
آب

آب ساده، اولین چیزی است که می‌تواند به شما کمک کند سریع تر بیدار شوید. حتی کم‌آبی خفیف نیز می‌تواند باعث شود که احساس گیجی کنید (مغز مه‌آلود) زیرا بدن شما برای انجام عملکردهای طبیعی‌اش، آب کافی در اختیار ندارد. در واقع اکثر ما در اوایل صبح، کمی دچار کم‌آبی هستیم. بنابراین مصرف مقدار زیادی مایعات، مفید خواهد بود. اگر متوجه شدید که در اواسط بعداز ظهر، در پشت میزتان چرت می‌زنید، رفتن به سراغ آب سرد کن، به مراتب بهتر از خرید قهوه از ماشین‌های فروش خودکار است.



جو دوسر

بنظر می‌رسد یک کاسه بلغور جو دوسر کلاسیک، هنوز هم یکی از بهترین چیزهایی است که می‌توانید در اول صبح بخورید. بلغور جو دوسر، یک نیروگاه انرژی است که شاخص گلیسمی پایینی دارد، شاخص گلیسمی مقیاسی است که نشان می‌دهد بدن، چقدر سریع کربوهیدراتها را جذب کرده و آنها را به سوخت تبدیل می‌کند. بلغور جو دوسر، آرام‌سوز است. بنابراین شما را در تمام صبح، فعال نگه می‌دارد، بدون آنکه باعث شود در عرض چند ساعت، دچار افت قند خون شوید مانند زمانهایی که قهوه شیرین می‌خورید.



سبزیجات برگ‌دار

کئی استریکر، در مانگر طبیعی و مشاور تغذیه می‌گوید: خوردن مقدار زیادی سبزیجات ارگانیک تازه چیده شده، یکی از بهترین راهها برای بالا بردن سطوح انرژی تان است. آنها حاوی مقدار زیادی ویتامین B هستند که به بدن کمک می‌کند غذا را به انرژی تبدیل کند. شما می‌توانید با خوردن یک سالاد سبزیجات برای صبحانه یا تهیه یک اسموتی سبزی مغذی، تنوع ایجاد کنید.



بهترین روش جایگزینی برای دندان‌های از دست رفته چیست؟

کار گذاری ایمپلنت، مناسب‌ترین روش جایگزینی دندان از دست رفته است. هدف دندانپزشکی نوین، بازسازی دندان از دست رفته، راحتی تکلم و سلامت بافت‌های تخریب شده بر اثر افزایش سن، بیماری یا صدمه وارده شده به سیستم دهان و دندان است. هر چه تعداد دندان‌های از دست رفته بیشتر شود، رسیدن به هدف به کار بردن ایمپلنت با درمان‌های متداول دشوار تر می‌شود.

ایمپلنت دندانی، ابزاری است که پس از عبور از مخاط دهان روی یا درون استخوان در حفره دهان قرار گرفته، برای حمایت از پروتزهای ثابت و متحرک مورد استفاده قرار می‌گیرد. نیاز بیمار به پروتز ثابت، وضعیت نامناسب دندان پایه برای درمان پروتز ثابت، از دست رفتن تک دندان و تمایل نداشتن به استفاده از پروتز ثابت، نداشتن امکان استفاده از پروتز متحرک به علت تهوع و ناتوانی روانی تحمل مخاط، از جمله موارد انتخاب بیماران برای تمایل به استفاده از ایمپلنت است.



چگونه در پیاده روی کالری بیشتری بسوزانیم؟

هنگامی که راه می‌روید، بجز پاها تا آنجا که می‌توانید، از سایر اعضای بدن نیز استفاده کنید. شانه‌ها، قفسه سینه، بازوها و دست‌ها را متناسب با حرکت بدن حرکت دهید. هر چه بیشتر حرکت کنید، کالری بیشتری می‌سوزانید.

اگر حرکات بدن را جزئی از پیاده روی معمول خود کنید، با این کار کالری بیشتری مصرف خواهید کرد.

پیاده روی‌ای که تمام مدت با گام‌های یکنواخت انجام شود، کالری کمتری مصرف می‌کند. به جای این که در پیاده روی سرعت ثابت و گام یکنواخت داشته باشید، سه دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت سه دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. سرعت شمار گام تند باید به حدی باشد که نتوانید به راحتی صحبت کنید. در این سه دقیقه روی حرکات خود تمرکز بیشتری داشته باشید. می‌توانید این دوره‌های سه دقیقه‌ای آهسته - سریع را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده روی شما ۳۰ دقیقه باشد.

برای تقویت پوست و مو چه ویتامین‌هایی بخوریم؟

ویتامین A: این ویتامین بخوبی و به طرق مختلف، به عنوان یک منبع پرفایده برای پوست شناخته می‌شود. کرم ویتامین A، پوست را درخشان و رنگدانه‌های پوست را تعدیل می‌کند.

ویتامین C: این ویتامین، رنگدانه‌های پوست را تعدیل می‌کند و چروک‌های ریز را بهبود می‌بخشد.

ویتامین D: ویتامین D ضدترک است و برای رفع چین و چروک پوست و سفید شدن مو، جوش‌های صورت و خشکی پوست توصیه می‌شود.

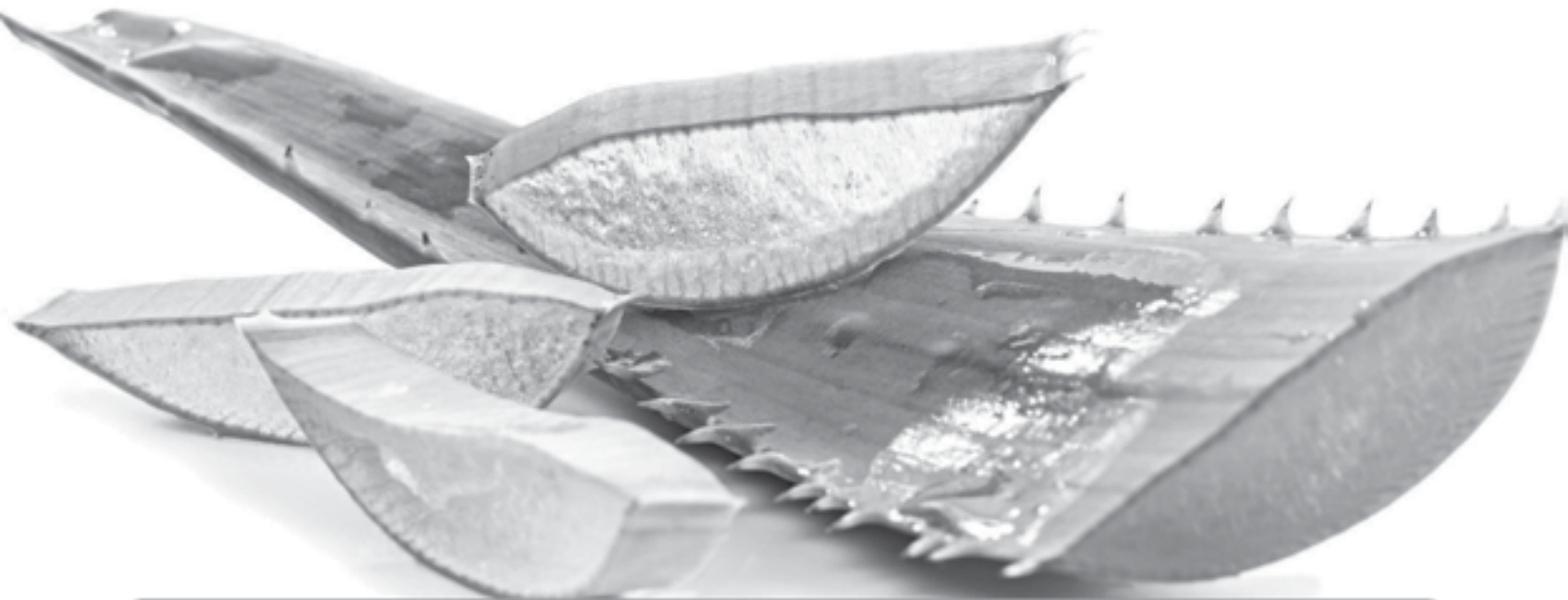
بیوتین: برای بهبود سلامت پوست، مو و ناخن‌ها، بیوتین بهترین مکملی است که می‌توانید مصرف کنید. بیوتین، مجموعه ویتامین‌های B است که برای رشد سلول‌ها و سوخت و ساز چربی‌ها و آمینو اسیدها ضروری است و به تقویت مو و ناخن شما نیز کمک می‌کند.



چرا نباید هیچ وعده غذایی را حذف کرد؟

حذف وعده غذایی، به هر علت که باشد، نتیجه خوبی برای سلامت ندارد. نخوردن یک وعده غذایی در روز، هورمون کورتیزول را در بدن افزایش می‌دهد و فرد دچار اضطراب می‌شود. همچنین، هورمون انسولین افزایش پیدا می‌کند و سپس سرعت دچار افت می‌شود که در نتیجه، قند خون نوسان پیدا می‌کند و دچار بی‌ثباتی می‌شود. از سوی دیگر، اگر وعده غذایی را حذف کنیم، بدن به مواد مورد نیاز برای تأمین انرژی و فعالیت دسترسی ندارد. علاوه بر نخوردن وعده‌های غذایی باعث گلیج شدن بدن ما می‌شود و بدن برای این که ما را از خطر قحطی حفظ کند، به جای مصرف چربی، آنها را در بدن ذخیره می‌کند. حذف وعده‌های غذایی، متابولیسم بدن را کند می‌کند و باعث خستگی می‌شود، اما اگر تمام وعده‌های غذایی را به طور منظم مصرف کنیم، متابولیسم تندتر خواهد شد و انرژی بیشتری می‌سوزانیم.

فواید آلوئه‌ورا برای موها



از بیشترین داروخانه‌ها تهیه کنید و اگر گیاهش را دارید می‌توانید خودتان ژل را از برگ‌هایش خارج کنید. ژل رنگ شفاف‌تری دارد و کمی هم آبکی است. ژل آلوئه‌ورا را به موها و پوست کف سر خود بمالید و اجازه دهید به فولیکول‌ها نفوذ کند. بعد از اینکه گذاشتید یک ساعت روی سرتان بماند، موها را با کمی شامپو بشویید.

استفاده می‌کنند. آلوئه‌ورا به دلیل خاصیت درمانی که دارد قرن‌هاست که مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما در کنار مزیتش برای پوست کاربرد دیگری نیز دارد: می‌تواند موها را قوی و پوست کف سر را سالم نگه دارد. بهترین آلوئه‌ورایی که می‌توانید برای موها استفاده کنید، ژل خام آن است که مستقیماً از خود گیاه گرفته شده است. این ژل را می‌توانید

آلوئه‌ورا گیاهی است با برگ‌های ضخیم که درونشان ماده‌ای ژله‌ای شکل قرار دارد. این گیاه را می‌توان در سراسر دنیا پیدا کرد و حتی برخی خودشان در خانه آن را پرورش می‌دهند. ژل آلوئه‌ورا وقتی روی پوست مالیده می‌شود خاصیت خنک‌کننده و التیام‌بخش دارد و به همین دلیل است که گاهی از آن برای درمان سوختگی و زخم

● آلوئه‌ورا برای موها: مزایایش چیست؟

بالا و خاصیت خنک‌کنندگی این گیاه است. ویتامین‌های موجود در آلوئه‌ورا نشان داده‌اند می‌توانند از موها نیز در برابر آفتاب محافظت کنند.

◆ بهبود رشد مو

آلوئه‌ورا می‌تواند به خوبی جریان خون در یک منطقه را افزایش دهد. این تنها بخشی از دلایل خاص بودن التیام‌بخشی آلوئه‌ورا است. وقتی آلوئه‌ورا را روی مو و پوست کف سر استفاده می‌کنید، جریان خون به پوست کف سر افزایش پیدا می‌کند. وقتی پوست سرتان تمیز و موی سرتان با آلوئه‌ورا نرم شد خواهید دید که شکستگی موها و ریزش آنها رو به کاهش می‌رود. برخی افراد ادعا می‌کنند که آلوئه‌ورا حتی می‌تواند به رشد سریع‌تر موها کمک کند. اما هنوز شواهد پزشکی قابل قبولی برای اثبات این ادعا وجود ندارد.

◆ خطرات و هشدارهای آلوئه‌ورا

وقتی از ژل آلوئه‌ورا استفاده می‌کنید زیاد جای نگرانی نیست که برایتان خطری داشته باشد اما برخی افراد به آن حساسیت دارند. قبل از اینکه آلوئه‌ورا را به صورت موضعی استفاده کنید، ابتدا روی یک قسمت کوچک از پوست‌تان آزمایش کنید. کافیست مقداری از آن را روی داخل مچ دست بمالید و سپس دو ساعت منتظر بمانید تا مطمئن شوید بدن واکنش آلرژیک نشان نمی‌دهد. همچنین اگر کرم هیدروکورتیزون روی پوست خود استفاده می‌کنید باید مواظب مصرف موضعی آلوئه‌ورا باشید. وقتی این دو را با هم استفاده می‌کنید آلوئه‌ورا باعث می‌شود مقدار جذب کورتیزون توسط پوست افزایش پیدا کند.

◆ التیام بخشیدن به خارش پوست کف سر

درمانیت سیبری شیک عبارت پزشکی است که ما برای شوره به کار می‌بریم. علائم خارش پوست کف سر و پوسته پوسته شدن آن زیر موها را می‌توان با آلوئه‌ورا درمان کرد. آلوئه‌ورا می‌تواند به برطرف کردن التهاب کف سر که شوره باعثش می‌شود کمک کند. اسید چرب‌های موجود در گیاه آلوئه‌ورا خواص ضدالتهابی دارند.

◆ تمیز کردن موهای چرب

آلوئه‌ورا می‌تواند به خوبی فولیکول‌های مو را تمیز کند، روغن‌های اضافی و باقی‌مانده دیگر محصولات مو را از بین ببرد. آلوئه‌ورا به خوبی موها و کف سر را تمیز می‌کند بدون اینکه به تارهای آن آسیب وارد کند. برخلاف مواد شیمیایی موجود در محصولات مربوط به مو، آلوئه‌ورایی ضرر است و به حفظ یکپارچگی موها کمک می‌کند. استفاده از آلوئه‌ورا راهی عالی برای داشتن موهایی سالم‌تر، درخشان‌تر و نرم‌تر است.

◆ تقویت و ترمیم تارهای مو

آلوئه‌ورا حاوی ویتامین‌های A، C و E است. هر سه این ویتامین‌ها با گردش خون سلولی، رشد سلول‌های سالم و موهای براق در ارتباط هستند. ویتامین B12 و اسید فولیک نیز در ژل آلوئه‌ورا وجود دارند. هر دوی اینها می‌توانند از ریزش موها پیشگیری کنند. آلوئه‌ورا یک محصول محبوب است که افراد بعد از قرار گرفتن در معرض خورشید آن را روی پوست خود می‌مالند. دلیلش کلارژن



روش‌های سریع غلبه بر استرس با دکتر آرز



برخی محرک‌های تنش را غیر قابل اجتناب هستند، اما این بدان معنی نیست که استرس باید زندگی‌تان را فرا بگیرد یا به سلامتی‌تان آسیب برساند. دکتر آرز نظر بر این است که بهترین متخصصان سلامت را در این باره پرسیده است تا راه‌های آنها را برای کاهش استرس و مدیریت اضطراب و نگرانی در اختیار شما عزیزان قرار دهد. توصیه‌های آنها بسیار آسان هستند، هزینه‌ای ندارند و زمان زیادی نمی‌گیرند.

تماشای یک برنامه کم‌دی

دکتر مایک رویزن (Dr. Mike Roizen) برای کاهش محرک‌های تنش‌زا در زندگی خود برنامه‌های کم‌دی و خنده‌دار تماشایی کند. او می‌گوید: «در حقیقت، خنده دارو است. پس از خندیدن استرس به مدت ۴۵ دقیقه کاهش می‌یابد. تحقیقات بیشتری نشان می‌دهند که با پیشرفت تکنولوژی استرس‌ها تشدید می‌شوند.»

یک تکه یخ در دست خود نگه دارید
دکتر روانشناس هارشتین (Dr. Harstein) توصیه می‌کند با ایجاد یک حس جدید تمرکز خود را بر چیزی که باعث استرس می‌شود کاهش دهید. سعی کنید یک تکه یخ را تا هر زمانی که می‌توانید در دست خود نگه دارید. این تمرین شبیه به توپ استرس (Stressball) عمل می‌کند که یک سرگرمی فیزیکی برای ذهن است. شما همچنین می‌توانید به جای توپ استرس (توپ کوچک قابل انعطاف) یک نوار لاستیکی را بکشید یا تپله‌هایی را در دست خود حرکت دهید.



هر روز صبح حرکات کششی انجام دهید

روش مطلوب دکتر آرز برای کاهش استرس مورد هدف قرار دادن ماهیچه‌هاست که تنش و اضطراب را در خود نگه می‌دارند. او انجام حرکات کششی روزانه را توصیه می‌کند. قسمت پایینی کمر، شانه‌ها و گردن مدنظر هستند.

فلفل دلمه‌ای و بذر کتان مصرف کنید
فلفل‌های دلمه‌ای سرشار از ویتامین C هستند که می‌تواند از افزایش ایجاد کورتیزول هورمون استرس جلوگیری کند. بذر کتان حاوی امگا ۳ و ترکیبات ضد التهابی است که میزان سروتونین را در حد طبیعی نگه می‌دارد و به شما کمک می‌کند واکنش عاطفی خود به استرس را کنترل کنید.

تمرین تکنیک تلفس ۸-۷-۴

دکتر اندرو ویل (Andrew Weil) به رابطه میان عواطف و احساسات و تنفس تأکید دارد. او معتقد است افرادی که مضطرب و ناراحت هستند تنفس سریع، کوتاه، پر سر و صدا و نامنظم دارند. بهتر است به جای تغییر وضعیت روحی خود تنفس را تنظیم کنید. این تکنیک را که به عنوان تکنیک تلفس ۸-۷-۴ معروف است امتحان کنید:

- ◀ نوک زبان خود را روی برآمدگی پشت و بالای دندان‌های جلویی قرار دهید.
 - ◀ از طریق دهان هوا را با قدرت بیرون دهید.
 - ◀ دهان خود را ببندید و هوا را از طریق بینی خود به مدت ۴ شمارش عمیقاً بدمید.
 - ◀ سپس نفس خود را به مدت ۷ شمارش نگه دارید.
 - ◀ هوا را از طریق دهان با قدرت به مدت ۸ شمارش بیرون دهید.
 - ◀ این چرخه را ۴ بار تکرار کنید.
- ایس کار را دو بار در روز انجام دهید و از احساس آرامش ناگهانی و بسیار قوی آن شگفت‌زده شوید.



شکلات تلخ مصرف کنید

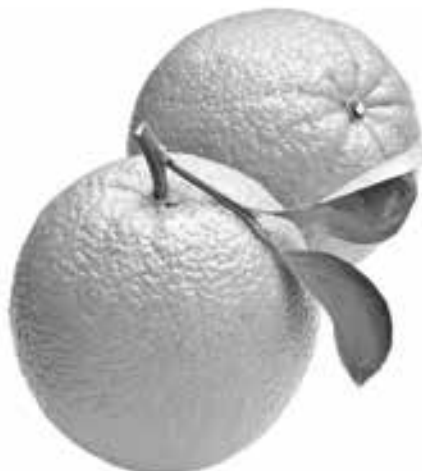
تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۴۵ گرم شکلات تلخ ۷۰ درصد به مدت ۲ هفته می‌تواند استرس را کاهش دهد. همچنین جویدن آدامس به کاهش کورتیزول هورمون استرس کمک می‌کند و توجه شما را از استرس به سوی دیگری سوق می‌دهد.

استفاده از چشم‌بند و تکنیک توپ تنیس

خوابیدن با چشم‌بند یک محیط ساکت، تازیک و آرام به بدن کمک می‌کند تا ملاتونین (Melatonin) تولید کند و شما را در حالت خواب‌آلودی قرار دهد. استفاده از چشم‌بند بسیار خوب است.
◀ در مان با توپ تنیس: حرکت دادن یک توپ تنیس زیر پاهایتان به سرعت درد یا گرفتگی عضلات پاها را کاهش خواهد داد.
با انجام این کار به مدت ۱۰ دقیقه در حالت نشسته یا ایستاده استرس را کاهش دهید.

پرتقال بو کنید

بوی پرتقال تأثیر آرام‌بخشی روی بدن دارد. با بویدن پرتقال، عطر خوش آن می‌تواند باعث آرامش شود. سعی کنید میخک را در پرتقال قرار دهید تا عطر آن بیشتر شود.
با قرار دادن پرتقال در آشپزخانه (برای تزئین) تمام روز استرس را کاهش دهید.



اگر مشکل بی خوابی دارید دکتر به شما می گوید که... ۱۰ راه دکتر آرز برای خوابی بهتر

دکتر آرز در اینجا انجام کارهایی را پیشنهاد می کند که به شما کمک می کنند خوابی بهتر داشته باشید. کارهایی که هنگام شب قبل از رفتن به رختخواب انجام می دهید می توانند روی خواب شما تأثیر بگذارند. عادت های بد خود را کنار بگذارید و برای خود عادت های جدیدی ایجاد کنید تا خوابی راحت داشته باشید. دکتر آرز انجام این کارها را به شما پیشنهاد می کند.



خاموش کردن وسایل الکترونیکی
وسایل الکترونیکی را خاموش کنید. نور صفحه نمایش تلفن، تبلت، تلویزیون و سایر وسایل الکترونیکی می تواند چرخه خواب شما را به هم بزند. نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش وسایل الکترونیکی سیگنالی به مغز می فرستد با این معنی که زود هنگام است. این سیگنال «بیداری» درست قبل از اینکه به رختخواب بروید موتور بدن شما را تند به کار می اندازد. برای جلوگیری از این امر دو الی سه ساعت قبل از زمان خواب تمامی وسایل الکترونیکی را از اتاق خواب خارج کنید. اگر معمولاً قبل از خواب تلویزیون تماشا می کنید، به جای آن کتاب بخوانید یا به موسیقی آرامی گوش دهید.



انجام کارهای روتین

قبل از خواب عادت های شبانه ایجاد کنید. ابتدا زمان خواب تعیین کنید تا طبق آن تمام طول هفته هفت الی هشت ساعت بخواهید. سپس یک ساعت قبل از خواب کارهای روتین انجام دهید. این کارهای روتین می توانند شامل فعالیت های مفیدی باشند که شما را برای خوابیدن آماده می کند. برخی از این فعالیت ها عبارت اند از: پوشیدن لباس خواب، حمام آب گرم، مراقبت های مربوط به پوست صورت، خواندن کتاب و حرکات کششی. این فعالیت ها به بدن شما این امکان را می دهد تا زمان خواب شما را تشخیص دهد و به شما کمک کند سریع تر به خواب بروید.

استفاده از دستگاه صدای سفید

برخی از افراد نمی توانند در سکوت مطلق به خواب بروند. اگر شما هم یکی از این افراد هستید از یک دستگاه صدای سفید استفاده کنید. هنگامی که به رختخواب می روید، آن را روشن کنید و با صدای آرام دریا، جنگل بارانی یا فقط صدای سفید به خواب بروید.

پوشیدن جوراب

پاهای سرد نیز می تواند دلیل بی خوابی باشند. هنگامی که زمان خواب فرا می رسد دمای بدن کاهش می یابد و پاهای سرد می توانند دمای بدن را بیش از حد کاهش دهند. با پوشیدن جوراب قبل از رفتن به خواب گردش خون را بهبود بخشید و دمای اصلی بدن را تنظیم کنید.

تسکین ذهن و بدن با روغن اوکالیپتوس

گرفتگی بینی در طی زمان بیماری می تواند خوابیدن را سخت کند. روغن اوکالیپتوس یک روغن ضروری است که قبل از خواب باعث آرامش ذهن و جسم می شود. چند قطره از این روغن را به ظرفی حاوی آب داغ اضافه کنید. سر خود را روی ظرف بگیرید و با حوله ای بپوشانید. سپس عمیقاً نفس بکشید و به صورت و حفره های بینی خود این امکان را بدهید تا روغن و بخار را جذب کنند.

مصرف آلبالو

آلبالو حاوی هورمون ملاتونین خواب است که بهترین خوراکی برای آماده کردن بدن برای خواب به حساب می آید. یک یا دو ساعت قبل از زمان خواب یک پیمانه آلبالو بخورید یا یک لیوان کوچک آب آلبالو بنوشید و منتظر باشید تا ملاتونین تأثیر کند.



شمردن گوسفندها

اگر شما جزء افرادی هستید که هنگام خواب زیاد در رختخواب حرکت می کنید، شمردن گوسفندها می تواند راه حل خوبی برایتان باشد. سعی کنید بهترین وضعیت خواب را پیدا کنید و انرژی خود را روی فعالیت دیگری مانند شمردن یا تنفس عمیق متمرکز کنید تا ذهنتان آرام شود.

آماده شدن برای روز بعد

اگر خوابتان نمی برد به این دلیل که در مورد روز بعد استرس دارید، تمام کارهای فردا از جمله بسته بندی ناهار، انتخاب لباس ها و... را از شب قبل انجام دهید.

از خوردن خوراکی در آخر شب بپرهیزید

خوردن خوراکی قبل از خواب باعث می شود سیستم هاضمه تمام شب کار کند و این خواب را مختل می کند. همچنین این امر بازگشت اسید معده به مری را تشدید می کند و هنگامی که بلافاصله پس از خوردن دراز بکشید سایر مضر است. دوالی سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید.

حمام کردن

یک دوش آب گرم در هنگام شب خواب را آسان می کند و قبل از خواب به شما آرامش دهد. برای تسکین ذهن و بدن در شب وان نمک اپسوم و روغن اسطوخودوس را امتحان کنید.

چای سبز

چای سبز با آب انار بدون گلو تن

● مدت زمان آماده سازی: ۳۰ دقیقه
■ میزان سرو: ۶ نفر

این نوشیدنی سلامت بخش سرشار از آنتی اکسیدان‌های چای سبز و آب انار است.

مواد لازم:

۷ عدد	چای سبز کیسه‌ای
۳ پیمانه	آب انار
یک دوم پیمانه	آب پرتقال
۲ قاشق سوپ خوری	عسل
یک عدد (در صورت تمایل)	پرتقال متوسط (نازک ورق شده)
۶ پیمانه	آب

طرز تهیه:

شش پیمانه آب را در ظرف مناسبی روی حرارت به جوش آورید. ظرف را از روی حرارت برداشته و چای کیسه‌ای‌ها را اضافه کنید و در ظرف را گذاشته تا به مدت ۵ دقیقه دم بکشند. سپس چای کیسه‌ای‌ها را از داخل ظرف برداشته و آب انار، آب پرتقال و عسل را اضافه و مخلوط کنید. مخلوط به دست آمده را در قوری ریخته و بلافاصله در فنجان ریخته و در صورت تمایل با برش‌های نازک پرتقال شناور روی آن را تزئین کنید. نوش جان

ارزش غذایی هر فنجان چای:

۱۰۲ کالری، یک گرم پروتئین، بدون چربی، ۲۵ گرم کربوهیدرات، بدون کلسترول، ۱۵ میلی گرم سدیم، بدون فیبر غذایی و ۲۴ گرم قند.

با نوشیدن روزانه یک فنجان چای سبز یا افزودن آن به خوراکی دلخواه از خواص سلامت و شفا دهنده این نوشیدنی جهانی برخوردار شوید.

چای سبز دومین نوشیدنی پر مصرف جهان پس از آب است که به دلیل وجود ماده‌ای در آن به نام epigallocatechin-3-gallate (EGCG) دارای خواص سلامت و شفا دهنده بسیاری می‌باشد.

تحقیقات نشان می‌دهند که EGCG خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، سکت، فشار خون بالا و برخی از انواع سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

این ماده جذب کلسترول توسط مجرای هاضمه، کلسترول بد (LDL) و خطر ابتلا به لوسمی (سرطان) خون در بزرگسالان را کاهش می‌دهد و از میزان رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

EGCG همچنین مانع از رشد ملکولهای از بین برنده استخوان می‌شود که باعث التهاب مفصل یا رماتیسم مفاصل می‌گردد.



این ماسک‌های ساده و مفید را با چند ماده غذایی که در آشپزخانه دارید، تهیه کنید و از نتیجه نهایی آنها روی پوست خود شگفت‌زده شوید. موادی را که در دستور تهیه هر ماسک نام برده شده است با هم مخلوط و به صورت یک لایه نازک روی صورت بکش کنید. پس از گذشت ۱۵ دقیقه صورت خود را با آب ولرم شست و شو دهید.

پوست چرب دارای جوش

جوش شیرین چربی مسدودکننده منافذ پوستی را جذب می‌کند و PH پوست را متعادل نگه می‌دارد. لیموترش خواص ضد عفونی و ضد التهابی دارد و جوش‌ها را از بین می‌برد.

مواد لازم:

«جوش شیرین یک سوم پیمانه»

«آب لیموترش ۲ قاشق سوپ‌خوری»

طرز تهیه:

مواد را با هم مخلوط کنید و برای پاکسازی پوست دو بار در هفته از این ماسک استفاده کنید. برای پاکسازی حوله نمداری را بردارید و به آرامی ماسک را از روی صورت خود پاک کنید (حوله را از چانه به سمت بالا بکشید).



پوست خشک

عسل آب‌رسان و ضد التهاب و آمان است و ماست پرچرب (ساده و شیرین نشده) و آووکادو سرشار از اسیدهای چرب هستند.

مواد لازم:

«عسل ۳ قاشق سوپ‌خوری»

«آووکادو یک سوم یک عدد»

«ماست پرچرب (ساده) یک پیمانه»

طرز تهیه:

مواد را پس از مخلوط کردن به صورت لایه‌ای روی پوست خود بمالید. برای آب‌رسانی بیشتر پوست سلفون را بپريد و روی ماسک قرار دهید.



پوست تیره و کدر

جعفری سرشار از ویتامین K است که باعث درخشندگی بیشتر پوست می‌شود. اسیدسیتریک و اسیدمالیک موجود در سرکه سیب و اسیدلاکتیک موجود در ماست ساده و پرچرب سلول‌های مرده و کدر پوست را از بین می‌برند.

مواد لازم:

«جعفری (خرد شده) یک مشت»

«سرکه سیب یک قاشق سوپ‌خوری»

«ماست ۳ قاشق سوپ‌خوری»

طرز تهیه:

برای تهیه این ماسک بهتر است مواد را در غذا ساز یا مخلوط‌کن با هم ترکیب کنید. پوست شب هنگام در حالت بازسازی است. بنابراین شب از این ماسک استفاده کنید.



Dr.Oz

نوشیدنی‌هایی برای پاکسازی کلیه‌ها

توصیه‌های دکتر آوز برای کلیه‌ها



کلیه‌های شما سخت کار می‌کنند. بنابراین اگر احساس خستگی می‌کنید یا هر نوع ناهماهنگی در بدن خود مشاهده می‌کنید، به پاکسازی کلیه‌ها بیشتر توجه کنید. کلیه‌ها نه تنها هورمون‌ها را تولید، بلکه آب اضافی و سدیم را تصفیه و خون را پاکسازی می‌کنند و به شدت تمامی سمومی را که از راه غذا، هوا و آب وارد بدن می‌شود کنترل می‌کنند. کلیه‌ها و کبد اعضای سخت‌کوشی هستند که سلامتی و ایمنی بدن، پاکسازی پوست و حفظ وزن ایده‌آل بدن را برعهده دارند. با وجود این با توجه به میزان سموم زیاد در جامعه مدرن باید گاه‌به‌گاهی به منظور سم‌زدایی کلیه‌ها ری‌داشته شود.

۷ دلیل برای سم‌زدایی از کلیه‌ها

- احساس خستگی بیش از حد و غیرعادی
- احساس درد در کلیه‌ها پس از خوردن غذاهای خاص (یا محصولات فرآوری شده)
- مشاهده مشکلات پوستی مانند اگزما، جوش یا خارش پوست
- ناهماهنگی هورمونی یا احساس بدخلقی و بی‌حوصلگی زیاد
- سابقه داشتن سنگ کلیه
- ابتلا به افزایش وزن و نفخ
- مشکلات مجاری ادراری
- تقریباً پاکسازی کلیه‌ها برای هر کسی مفید است. اگر وضعیت سلامتی بدن شما خوب است، انجام یک‌بار سم‌زدایی کلیه‌ها در هر سال از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.

انواع کباب

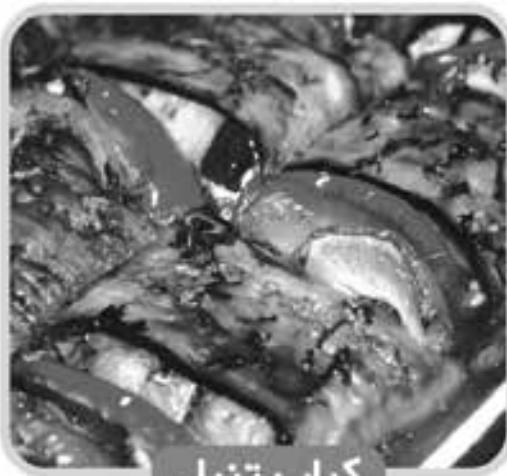
کوفته کباب مخصوص

مواد لازم:

گوشت گوسفندی چرخ شده	۵۰۰ گرم
مغز نان قرانسوی، پودر شده	دو برش
گشنیز ساطوری شده	دو قاشق غذاخوری
سیر ساطوری شده	پنج حبه
پیاز، ریز خرد شده	یک عدد
آبلیمو ترش	نصف عدد
پودر زیره	یک قاشق چایخوری
پودر فلفل قرمز	یک قاشق چایخوری
زردچوبه و دارچین	هر کدام نصف قاشق چایخوری
رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق غذاخوری
نخ‌مرغ زده شده	یک عدد (اختیاری)
فلفل سبز و قرمز حلقه شده	برای تزیین

طرز تهیه:

تمام مواد ذکر شده را درون کاسه‌ای ریخته و خوب ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. اگر مواد چسبندگی لازم را نداشت یک عدد نخ‌مرغ را به آن بیفزایید و باز هم ورز دهید. مغز نان بیشتر هم چسبندگی کوفته را افزایش می‌دهد. دستن خود را مرطوب کرده و مواد آماده شده را به هشت قسمت تقسیم و هر قسمت را به شکل کوفته گرد کنید. یک تابه نجیب که جنس ضخیمی داشته باشد را روی حرارت قرار دهید تا داغ شود. کوفته‌ها را در آن بچینید تا با حرارت کم پخته و سرخ شوند. در طول مدت پخت یک یا دو بار کوفته‌ها را برگردانید تا همه جای آنها سرخ شود. این کوفته کباب‌ها را با نان و سالاد سرو کنید و روی آن فلفل حلقه شده بیاندازید.



کباب تنبل

مواد لازم:

ران مرغ	سه عدد
پیاز	دو عدد
بادنجان	چهار عدد
گوجه‌فرنگی	یک عدد
سیر	دو حبه
فلفل قلمی	دو عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

مرغ را با آب و یک عدد پیاز و نمک آب‌پز می‌کنیم. پیاز را خرد کرده و نفت می‌دهیم تا کمی طلایی شود. گوشت مرغ را خرد کرده و به پیاز می‌افزاییم. سیر خرد شده، نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم. فلفل قلمی‌ها و بادنجان‌ها را در فر یا روی اجاق کبابی کرده ساطوری یا کاملاً خرد می‌کنیم و در ظرف می‌کشیم و روی آن هم مرغ‌ها را می‌ریزیم و با گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای نگینی شده تزیین می‌کنیم.

لم چاپس

مواد لازم:

راسته با استخوان گوسفندی	یک کیلوگرم
روغن زیتون	چهار قاشق سوپخوری
پیاز	یک عدد
پودر سیر	نصف قاشق چایخوری
سس سویا	یک قاشق سوپخوری
نمک	یک قاشق چایخوری
فلفل	نصف قاشق چایخوری
کره و زعفران آب‌کرده	به میزان لازم
گوجه‌فرنگی، زیتون و سبزی	در صورت تمایل

طرز تهیه:

ابتدا رگ و چربی‌های گوشت را گرفته اما استخوان‌ها روی آن باقی بماند. سپس با دو قاشق روغن زیتون، پیاز، فلفل، پودر سیر، نمک و سس سویا مخلوط کرده و به مدت پنج ساعت می‌گذاریم تا مزه‌دار شود. بعد داخل تابه چینی دو قاشق دیگر روغن زیتون ریخته و دو طرف آن را خوب سرخ می‌کنیم. پس از سرخ شدن مقداری کره و زعفران آب‌کرده را با قلم‌موری آن بزنید تا خوشمزه‌تر شود و با گوجه‌فرنگی، زیتون و سبزی تزیین کنید.



کباب حلزونی

مواد لازم:

فیله مرغ	نش عدد
قارچ	نش عدد
زعفران، پودر پیاز و پودر سیر	به میزان لازم
نمک، فلفل سیاه و فلفل دلمه‌ای	به میزان لازم
زنجبیل	یک قاشق چایخوری
روغن زیتون	یک قاشق غذاخوری
ماست	دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

فیله‌ها را به صورت عمودی برش می‌زنیم. زعفران، ماست، روغن زیتون، آبلیمو، پودر سیر، پودر پیاز، نمک و فلفل را در ظرفی مخلوط کرده فیله‌ها را به مدت یک ساعت درون آن می‌خوابانیم. برای به سیخ کشیدن فیله‌ها، همانند حلزون پیچیده ابتدا یک فیله، سپس قارچ و در نهایت فلفل دلمه‌ای قرار می‌دهیم و در نهایت آن را داخل تابه سرخ می‌کنیم.

کیک نارگیلی تمشکی

کیکی که در این شماره قصد داریم به حضورتان معرفی کنیم کیک نارگیلی تمشکی است که ظاهری زیبا دارد امیدواریم در پایان از سرو آن نیز لذت کافی را ببرید.

مواد لازم

کره	۱۲۵ گرم
شکر	یک فنجان (۲۲۰ گرم)
تخم مرغ	۲ عدد
آرد ساده	یک دوم فنجان (۷۵ گرم)
آرد کیک بزرگ	یک چهارم فنجان (۳۵ گرم)
نارگیل خشک شده	یک دوم فنجان (۴۰ گرم)
خامه	یک سوم فنجان (۸۰ گرم)
تمشک منجمد شده	۱۵۰ گرم

مواد لازم خامه روی کیک

کره	۶۰ گرم
خامه	۱۶۰ گرم
اسانس نارگیل	۲ قاشق چایخوری
خاک قند	۳ فنجان (۲۸۰ گرم)

مواد لازم جهت تزیین کیک

نارگیل ورق ورق شده	یک فنجان (۵۰ گرم) که پیش از استفاده پرشته شده باشد
تمشک تازه	۱۵ عدد که به دو نیم تقسیم شده باشد

طرز تهیه

۱. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد بگذارید تا آرام گرم شود سپس فر که حتی الامکان دارای ۱۲ سوراخ استاندارد باشد را برطرفید و کف آن را با کاغذ شیرینی بزی بپوشانید. زیر و روی آن را با کمی روغن آغشته کنید.
۲. کره، شکر و تخم مرغ را درون ظرفی کوچک بریزید و تا زمانی که رقیق شود با همزن برقی هم بزنید.
۳. حالا به مخلوط بدست آمده در شماره ۲ آرد، نارگیل، خامه و تمشک‌های منجمد را اضافه کنید و به خوبی هم بزنید. اکنون زمان آن رسیده است که مواد بدست آمده را بین دو ظرف تقسیم و در سطحی هموار پخش کنید.

طرز تهیه خامه روی کیک

۴. برای پخت کیک‌های بزرگ ۵۰ دقیقه و کیک‌های کوچک ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارید. پس از اینکه کیک پخته شد، آن را در مجاورت دمای اتاق قرار دهید تا خنک شود (اگر مایل بودید می‌توانید کیک را در ابعاد کوچکتر نیز تهیه کنید).
۵. تا کیک خنک شود، بهتر است سراغ درست کردن خامه روی کیک بروید.
۶. کافه شیرینی بزی را از کیک جدا کنید سپس خامه به دست آمده را به کنارها و روی کیک بمالید.
۷. در پایان نیز همانند شکل کیک را با تکه نارگیل‌های خشک و تمشک تزیین کنید.

۴. برای پخت کیک‌های بزرگ ۵۰ دقیقه و کیک‌های کوچک ۳۰ دقیقه زمان نیاز دارید. پس از اینکه کیک پخته شد، آن را در مجاورت دمای اتاق قرار دهید تا خنک شود (اگر مایل بودید می‌توانید کیک را در ابعاد کوچکتر نیز تهیه کنید).
۵. تا کیک خنک شود، بهتر است سراغ درست کردن خامه روی کیک بروید.
۶. کافه شیرینی بزی را از کیک جدا کنید سپس خامه به دست آمده را به کنارها و روی کیک بمالید.
۷. در پایان نیز همانند شکل کیک را با تکه نارگیل‌های خشک و تمشک تزیین کنید.

چه زمانی مصرف ماهی باعث بروز سکته می‌شود؟



افزایش احتمال سکته، افزایش احتمال ابتلا به MS، ضعف شدید، تحلیل قوای جنسی، برص، لک و پیس، ناراحتی‌های عصبی و ... تنها برخی از عوارض خوردن ماهی بدون رعایت تدابیر خاص مصرف آن است.

یکی از نکات بسیار کلیدی و مهم در حوزه تغذیه و حفظ سلامتی، آگاهی از «تداخلات مضر مواد غذایی» است به این معنی که مصرف برخی مواد غذایی با هم و در یک وعده غذایی می‌تواند بسیار مضر و خطرناک باشد.

یکی از این موارد پر هیز، مصرف گوشت «ماهی» با برخی اقلام غذایی مانند ماست یادوغ است که می‌تواند منجر به مشکلات و عوارض شدیدی برای انسان شود؛ خوردن همزمان ماهی و ماست مخصوصاً در وعده شام می‌تواند بسیار پر عارضه باشد.

ضعف شدید، افزایش احتمال سکته، تحلیل قوای جنسی، برص، لک و پیس، سردی معده، افزایش احتمال ابتلا به MS، ناراحتی‌های عصبی و ... تنها برخی از عوارض خوردن ماهی همراه ماست است.

در توضیح چرایی این مسئله باید گفت که گوشت ماهی به لحاظ طبع، سرد و تر است و در صورت مصرف همزمان آن با ماست که آن نیز سرد و تر است، باعث غلبه شدید سردی و تری در بدن شده و عوارضی را که در بالا به آن اشاره شد به همراه خواهد داشت.

آنکه هر دو طبع سردی دارند به‌خصوص برای سردمزاجان توصیه نمی‌شود چون ضمن اینکه سبب بی‌حالی، ضعف و هضم سخت غذا می‌شود، تشدید کننده بیماری‌های سرد همچون روماتیسم، آلزایمر، افسردگی و ... است. در روایات اسلامی آمده است که اگر ماهی به‌خصوص شب‌هنگام خورده شود و با مصلحاتش همچون خرما، گردو، عسل، روغن بادام شیرین، کنجد، زنجبیل، آویشن یا به‌همراه ادویه‌جات با طبع گرم خورده نشود، یکی از عوامل تشدید کننده ام‌اس و سکته خواهد بود؛ بهترین چاشنی ماهی، آب نارنج و سیر است که هم فواید بی‌شمار و هم طبع گرمی دارند. همچنین مصرف همزمان ماهی با تخم‌مرغ نیز بسیار مضر است؛ در طب سنتی، مصرف تخم‌مرغ و شیر و هر گوشت دیگری به‌همراه ماهی منع شده زیرا تولید سودا می‌کند و بر خلق و خوی افراد تأثیر منفی گذاشته و سبب تشدید بیماری‌های مزمن، افسردگی و بی‌بوست می‌شود.

پس در مصرف ماهی باید دقت داشت:

- ▼ ماهی هرگز همراه ماست یادوغ مصرف نشود.
- ▼ ماهی حتماً همراه مصلحات آن (خرما، عسل، گردو، زنجبیل، ادویه‌جات گرم، ماهی به‌صورت شکم‌پر) خورده شود.
- ▼ مصرف ماهی بیشتر باید در فصل تابستان و فصول گرم سال باشد.
- ▼ ماهی در وعده غذایی ناهار مصرف شود و از مصرف آن در وعده شام پرهیز شود.
- ▼ افراد با طبع سرد (افراد بلغمی و سوداوی) از خوردن زیاد ماهی به‌شدت پرهیز کنند.
- ▼ هرگز همراه ماهی، آب ننوشید.

همچنین متخصصان تغذیه، مصرف ماهی با لیمو ترش را نیز توصیه می‌کنند چون نه تنها لیمو طعم بهتری به گوشت ماهی می‌دهد بلکه ویتامین C موجود در آن به جذب آهن ماهی کمک می‌کند البته باید توجه داشت که مصرف مقادیر زیاد چاشنی‌هایی چون لیمو ترش و انواع ترشی‌ها به‌همراه ماهی به دلیل

ایستگاه
سلامتی
با دکتر آرز



Dr.Oz



● برای رفع لاغری و داشتن صورت تپل صبحانه تخم‌مرغ و سیب زمینی آب‌پز بخورید. برای کنترل کلسترول خون همراه آن گوجه میل کنید.

▼ راز بین بردن جای زخم: روزی ۲ بار چند قطره آب لیمو تازه روی زخم بریزید و ماساژ بدهید، آب لیمو یک لایه بر دار طبیعی برای سلول‌های لایه بالایی پوست می‌باشد که باعث کم رنگ شدن زخم می‌شود.

✓ شایع‌ترین دلیل مرگ ناگهانی نوزادان قبل از یکسال خواباندن آن‌ها بر روی شکم است و باید به‌طور جدی از آن پرهیز نمود! 😊😊

● بستنی دارای سطح بالایی از کلسیم و فسفر است، کلسیم و فسفر دو ماده‌ای هستند که انرژی ماهیچه‌ها را تامین می‌کند و تمایلات جنسی شما را بالا می‌برد.



▼ در شرایط پراستریس فقط ذره‌ای نمک بخورید؛ مصرف مقدار ناچیز نمک در شرایط استریس، سبب افزایش هورمون‌های استروئیدی می‌شود که این هورمون عامل احساس شادی و آسایش است.

✓ خنک کردن رختخواب با پودر بچه. در شب‌های گرم کمی پودر بچه به بالش و تشک خود بزنید؛ پودر بچه تمام رطوبت و عرق را در طول شب جذب می‌کند و صبح شما کاملاً خشک و خنک از خواب بلند می‌شوید. 😊😊

کلیه خوانندگان نشریه می‌توانند انتقادات و پیشنهادهای خود در مورد توزیع را طی تماس با شماره ۶۶۴۱۵۸۳۵ به اطلاع مدیریت برسانند.

خوراکی‌های سرشار از روی

جوش و بهبود زخم

روی فواید بسیاری برای پوست دارد. افرادی که دچار سوختگی، بریدگی یا جراحی هستند باید مصرف روی را افزایش دهند و خوراکی‌های غنی از روی مصرف کنند تا زخم‌هایشان هر چه زودتر بهبود یابد. مصرف روی با جوش نیز در ارتباط است زیرا روی دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و این امر بر پوست تأثیر دارد.



زینک (روی) ماده معدنی مورد نیاز بدن است و نقش مهمی در بیش از ۱۰۰ واکنش آنزیمی در بدن ایفا می‌کند. روی در برابر آسیب‌های اکسایشی از بدن محافظت می‌کند، به بهبود زخم‌ها کمک می‌کند، DNA می‌سازد و در تشکیل هموگلوبین نیز مفید است. کمبود روی در بدن نشانه‌هایی دارد که از جمله می‌توان به سرماخوردگی مکرر، نشت روده یا لیکنی گات، اسهال، ضعف دید، ناباروری، نازک شدن تارهای مو، جلوگیری از رشد کودکان و بهبود کند زخم‌ها اشاره کرد. میزان توصیه شده روزانه روی ۱۱ میلی گرم برای مردان و ۸ میلی گرم برای زنان می‌باشد.

بهترین خوراکی‌های حاوی روی

«گوشت گوساله، کفیر یا ماست، گوشت گوسفندی، نخود، تخم کدو، بادام هندی، پودر کاکائو، مرغ، قارچ و اسفناج» روزانه ۲ الی ۳ سرو از این منابع حاوی روی را مصرف کنید.

سرماخوردگی‌ها و عملکرد سیستم ایمنی بدن

بدن برای فعال‌سازی سلول‌های T که برای عملکرد درست سیستم

ایمنی ضروری هستند به روی نیاز دارد. نقشی که روی

در ساخت دوباره DNA ایفا

می‌کند به سیستم ایمنی بدن کمک

می‌کند تا سلول‌های جدیدی را هنگام

نیاز بسازند. افرادی که دچار کمبود روی

هستند بیشتر در معرض بیماری‌های مختلف

قرار دارند.



zinc

سلامت باروری مردان

کمبود بیش از حد روی در مردان می‌تواند منجر به کاهش باروری در آنها شود. روی همچنین در سلامت پروستات مردان نقش دارد و حتی می‌تواند از سرطان پروستات جلوگیری کند. همان‌طور که می‌بینید خوراکی‌های حاوی روی تأثیر قابل توجهی بر روی سلامت دارند.

سلامت چشم

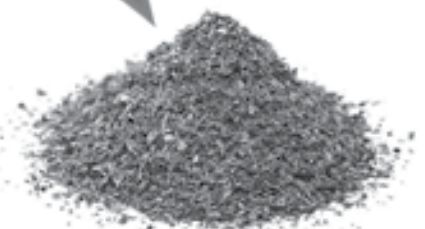
روی برای تبدیل ویتامین A به فرم فعال آن برای بینایی مورد نیاز است. مصرف کافی خوراکی‌های غنی از روی دید در شب را بهبود می‌دهد. افرادی که از مکمل روی استفاده می‌کنند نسبت به سایرین ۸۰ درصد کمتر به دژنراسیون ماکولای (Macular degeneration) مبتلا می‌شوند که با افزایش سن در ارتباط است و باعث کوری می‌شود.

آن‌را از بین می‌برد. Natural News نیز در گزارشی نوشت، محققان نشان دادند کارواکرل به عنوان عنصر اصلی آویشن، تأثیرات ضدتوموری بر سلول‌های سرطانی متاستازیک پستان دارد و می‌تواند فرآیند مرگ سلول را در سلول‌های سرطانی تسریع کند. تحقیقات محققان دانشگاه لانگ‌ایلند نیز نشان داده است، کارواکرل ضدسرطان پروستات است. محققان دانشگاه لانگ‌ایلند می‌گویند ما تأثیرات ضدسرطان پروستات کارواکرل را در غلظت‌ها و دوره‌های زمانی مختلف آزمایش و مشاهده کردیم که این ماده می‌تواند به‌طور کامل از سرطان پروستات جلوگیری کند. روغن آویشن نیز می‌تواند برای برطرف کردن زگیل‌های بدشکل و دردناک مفید باشد، اما چون این روغن می‌تواند پوست را بسوزاند، بهتر است در ترکیب با روغن زیتون یا روغن نارگیل استفاده شود.

منبع: newstarget.com

گیاه آویشن، علاوه بر این که به عنوان ادویه برای طعم‌دار کردن انواع غذا به کار می‌رود، تأثیر بسیار خوبی بر سلامت دارد و ممکن است شما از آن اطلاعی نداشته باشید. کارواکرل (carvacrol) ترکیب فعالی است که در آویشن وجود دارد و بسیاری از تأثیرات مفید آویشن بر سلامت از آن ناشی می‌شود. یکی از فواید شگفت‌انگیز کارواکرل، توانایی این ترکیب برای ورود به دیواره نوروپروس هاست. نوروپروس‌ها موجودات میکروسکوپی و عامل بیماری‌هایی هستند که از غذا منتقل می‌شود. به گفته کارشناسان، سالانه ۲۱ میلیون مورد التهاب معده سرودهای توسط نوروپروس‌ها ایجاد می‌شود، اما یک درمان کاملاً طبیعی و بسیار مفید برای این بیماری‌ها وجود دارد. دکتر کلی برایت از دانشگاه آریزونا در تحقیقی که به تازگی انجام شد، نشان داد کارواکرل می‌تواند برای بهداشت غذایی بسیار مفید باشد. توانایی این ترکیب برای از بین بردن پروتئین‌های غشای خارجی ویروس، احتمال مقاومت

آویشن تأثیر
ضد سرطانی دارد



نسخه‌های علامه سیدحسن ضیایی برای بیماری‌ها

درمان واریس و پیشگیری از لخته شدن خون



استاد سید حسن ضیائی

● سسکسه ناشی از گرفتگی عروق شریانی قلب
درمان سسکسه: 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 راشیتیسیم 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- کور تیکواسترونیدها، قرص‌های کورتون مانند: پردنیزولون
- ۲- داروهای سرکوب‌گر ایمنی مانند: سیکلوفسفاماید.

درمان طبیعی و گیاهی

- ۱- صبحانه: 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 شاه‌بلوط
- ۵- قبل از شام هفت عدد آلو بخارای خشک به صورت مکیدن
- 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

اگر چیزی در مورد این مساله نشنیده‌اید کافست که استاد حسن 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: «آیا خدایی که انسان را آفریده و اهل بیتی که معادن علم هستند انسان و طبیعت را بهتر و بیشتر می‌شناسند و از علل بیماری‌ها و روش درمانی آن آگاهی دارند یا 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، آبمیوه‌های شیمیایی)
- ◆ تنقلات شیمیایی (پفک، اسمارتیز و...)
- ◆ قند و شکر شیمیایی، نان سفید، کیک سفید، ژله، 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 خرما با آب و یا آبجوش ولرم بنوشید
- ۵- آجیل خام تازه (مانند: مغز خام بادام شیرین درختی، چلغوز 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.



طب اسلامی

راهکاری طلایی برای درمان بیماری‌ها و امراض

طب اسلامی و طب سنتی از جمله قدیمی ترین انواع روش‌های درمانی است. این نوع طب پایه طب نوین است. در طب اسلامی، 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 کاربردی ترین روش‌های درمانی است که در ادامه به بررسی آن خواهیم پرداخت.

حجت‌الاسلام محمدرضا 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 تکمیل کننده هستند، تصریح کرد: هیچ یک از طب‌ها به تنهایی کامل نیست به عنوان مثال طب اسلامی نگاه غالب آن حفظ‌الصحه و درمانگری آن کم رنگ 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 طبیعی، 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 اثری 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 شل کننده 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 پاشته 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 بگذارید.
- 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.

نشانه‌های کمبود پروتئین از دیدگاه دکتر آوز

علاوه بر این، پروتئین‌ها هموگلوبین و آنتی‌بادی‌های مهمی ایجاد می‌کنند. پروتئین تقریباً در هر عملکرد بدن از کنترل میزان قند خون گرفته تا بهبود زخم‌ها و از بین بردن باکتری‌ها نقش دارد. به زبان ساده، یعنی حیات بدون پروتئین‌ها ممکن نیست. یک فرد با وزن متوسط روزانه معادل یک هزارم گرم وزن خود به پروتئین نیاز دارد. بنابراین اگر فردی ۷۵ کیلوگرم وزن داشته باشد روزانه باید حداقل ۷۵ گرم پروتئین مصرف کند. برای بسیاری از ورزشکاران بیشتر از این مقدار لازم است.

می‌شوند، اما بیشترین منبع آنها حیوانات از جمله گوشت قرمز، لبنیات، تخم‌مرغ و ماهی و همچنین خوراکی‌هایی همچون انواع لوبیا و مغز دانه‌ها است. پروتئین‌ها هر روز برای سرپا نگه داشتن بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. از آنجایی که پروتئین‌ها برای رشد و حفظ هر بخش از بدن از پوست و مو گرفته تا آنزیم‌های گوارشی و آنتی‌بادی‌های سیستم ایمنی کاربرد دارند، باید دائماً تجزیه شده و جایگزین شوند. اندام‌های مهم، ماهیچه‌ها، بافت‌ها و حتی برخی هورمون‌های بدن از پروتئین‌ها ساخته می‌شوند.

پروتئین واحد سازنده ماهیچه‌ها می‌باشد و در خوراکی‌هایی وجود دارد که متابولیسم و قدرت چربی‌سوزی بدن را افزایش می‌دهند. چیزی مهم‌تر از پروتئین وجود ندارد. در واقع پروتئین سوختی است که بدن را مجبور به ساخت بافت‌ها و سلول‌های سالم می‌کند. پروتئین‌ها واقعا چه هستند؟ پروتئین‌ها زنجیره طولانی اسیدهای آمینه هستند. اسیدهای آمینه ملکول‌های مهمی هستند که ما از رژیم غذایی خود دریافت می‌کنیم. اسیدهای آمینه در بسیاری از انواع مختلف خوراکی‌ها و حتی سبزیجات یافت

آیا دچار کمبود پروتئین هستید؟

مطالعات دکتر جان ون دنورسن، محقق مایو کلینیک در ایالات متحده آمریکا نشان داد که برخی پروتئین‌ها نقش مهم و حتی حیاتی در پیری ایفا می‌کنند. دکتر دنورسن و تیم تحقیقاتش موش‌هایی را که کمبود نوع خاصی پروتئین به نام BubR1 داشتند، آنها متوجه شدند که این موش‌ها چهار الی پنج برابر سریع‌تر از موش‌های عادی پیر شدند. این پروتئین به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد و آنها با انجام مغز، طحال، بیضه و تخمدان‌ها تأثیر دارد. کمبود پروتئین در بدن منجر به آب مروارید (آب آوردن چشم)، بیماری‌های قلبی، قوز یا تحلیل عضله می‌شود که همه تا حدی در افراد میانسال دیده می‌شود.



مصرف بسیار کم پروتئین منجر به بروز علائم زیر می‌شود:

- « متابولیسم کند و آهسته
- « مشکل در کاهش وزن
- « مشکل در عضله‌سازی
- « میزان انرژی کم و احساس خستگی
- « تمرکز کم و مشکل در یادگیری
- « دمدمی مزاجی و تغییرات در حالات روحی
- « درد ماهیچه، استخوان و مفاصل
- « تغییرات در قند خون که منجر به دیابت می‌شود
- « بهبود کند زخم
- « تضعیف سیستم ایمنی بدن

۸ نشانه کمبود پروتئین در بدن

دیابت است. در حقیقت مقاومت به انسولین ۵۰ الی ۷۰ درصد از همه زنان را در معرض ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک قرار می‌دهد.

رژیم‌های غذایی کم پروتئین و حاوی میزان قند و کربوهیدرات زیاد می‌تواند به مقاومت به انسولین، خستگی، التهاب و اضافه وزن منجر شود و تعادل هورمون‌های زنانه (از جمله استروژن، پروژسترون و DHEA) مورد نیاز برای حفظ یک عادت ماهیانه منظم را مختل سازد.

مشکلات مربوط به استخوان

یک رژیم غذایی کم پروتئین خطر ابتلا به از دست دادن ماهیچه، افتادن، بهبود کند استخوان، ضعف استخوان، شکستگی استخوان و حتی بوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

پروتئین برای جذب کلسیم و کمک به متابولیسم استخوان مورد نیاز است. تحقیقات نشان می‌دهند که افراد مسنی که روزانه پروتئین کمی (حدود ۱۶ الی ۵۰ گرم) مصرف می‌کنند بیشتر با مشکلات استخوانی مواجه هستند.

محققان همچنین دریافته‌اند که یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای آمینه به بهبود ضعف شدن عضلات در اثر افزایش سن کم ماهیچگی (Sarcopenia) کمک می‌کند.

احساس گیجی، فراموشکاری و عدم تمرکز

پروتئین برای سلامت عملکرد سیستم عصبی مورد نیاز است.

احساس گیجی، فراموشکاری، عدم تمرکز، نداشتن انگیزه و مشکلاتی در زمینه یادگیری اطلاعات جدید از نشانه‌های کمبود پروتئین هستند. انتقال دهنده‌های عصبی در مغز با استفاده از اسیدهای آمینه تولید می‌شوند و تحقیقات نشان داده است که رژیم‌های غذایی متعادل با میزان پروتئین کافی می‌تواند عملکرد کاری، یادگیری و مهارت‌های حرکتی را تقویت کند.

مشکلات گوارشی

بسیاری از عملکردهای متابولیکی و گوارشی به میزان اسیدهای آمینه بستگی دارد.

کمبود پروتئین به طور کلی بر تولید آنزیم، انقباض‌های ماهیچه در دستگاه گوارش و هاضمه تأثیر خواهد داشت.

عادت ماهیانه نامنظم

یکی از دلایل رایج نامنظمی عادت‌های ماهیانه و ناباروری سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) کمبود پروتئین است.

دو عامل مهم ابتلا به سندرم چاقی و پیش دیابت یا

کلسترول بالا

کلسترول بالا و تری گلیسیریدها تنها از طریق مصرف خوراکی‌های پر چرب ایجاد نمی‌شوند و در اثر افزایش التهاب، آماس، عدم تعادل هورمونی و رژیم‌های غذایی حاوی قند زیاد یا خوراکی‌های فرآوری شده نیز به وجود می‌آیند.

در صورتی که به جای غذاهای پروتئینی از استک‌های شیرین، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و خوراکی‌های پسته‌بندی شده استفاده کنید، میزان کلسترول تان بالا می‌رود و کارایی کبد کاهش می‌یابد. برخی مطالعات حاکی از آن است که رابطه معکوسی میان مصرف پروتئین و خطر ابتلا به بیماری قلبی وجود دارد.

احساس نگرانی و بی‌حوصلگی

اسیدهای آمینه سازندگان انتقال دهنده‌های عصبی هستند که حالت روحی را کنترل می‌کنند. پروتئین‌ها به مغز در سنتز هورمون‌هایی چون دوپامین و سروتونین کمک می‌کنند تا احساسات خوشایندی چون آرامش، هیجان و مثبت‌اندیشی را به وجود آورند.

تضعیف عضله

پروتئین برای ساخت توده‌های عضلانی جدید مورد نیاز است، اما برای حفظ انرژی و انگیزه نیز مهم است. یک رژیم غذایی کم پروتئین منجر به از دست دادن ماهیچه (یا ضعف ماهیچه)، خستگی و حتی افزایش وزن می‌شود. در صورتی که رژیم غذایی شما پروتئین کافی برای بازسازی بافت یا حتی تأمین انرژی مورد نیاز نداشته باشد، با وجود تمرینات ورزشی زیاد نتیجه کمی را مشاهده خواهید کرد.

مشکلات خواب

کم خوابی و بی‌خوابی گاهی اوقات با میزان قند خون ناپایدار، افزایش کورتیزول و کاهش تولید سروتونین در ارتباط است. تغییرات در قند خون در طول روز تا شب ادامه می‌یابد. کربوهیدرات‌ها نسبت به میزان چربی یا پروتئین به انسولین بیشتری نیاز دارند. مصرف خوراکی‌های حاوی پروتئین قبل از خواب به تولید تریپتوفان و سروتونین کمک می‌کند و تأثیر کمی بر روی میزان گلوکز خون دارد. در حقیقت پروتئین جذب قند را در طی صرف یک وعده غذایی کند می‌سازد.



تصفیه خون با دمنوش آویشن

آویشن گیاهی است علفی، دارای شاخه‌های زیاد و چوبی که این گیاه می‌تواند درمانی طبیعی و بی‌خطر برای نفخ معده، بوی بد دهان، گلودرد، آب ریزش بینی، سرفه، تعریق و غیره باشد.

ترکیبات مهم

مهم‌ترین ترکیب گیاه، اسانس آن است که در برگ‌های آن وجود دارد. مهم‌ترین اجسام اسانس شامل تیمول و کارواکرول که به ترتیب از ۷۰-۳۰ درصد اسانس و ۳۰-۱۵ درصد اسانس را تشکیل می‌دهند. ترکیبات دیگر شامل لینالول، سیمن، تیمن و آلفای پی‌ن هستند. این ترکیبات و در صد آنها به شرایط محل کشت، زمان برداشت و سایر شرایط جغرافیایی، بستگی دارد.

خواص آویشن

اثر فارماکولوژیک اثر ضدسرفه و خلط‌آور و ضداسپاسم این گیاه در مطالعات بر روی حیوانات از عمده‌ترین اثر آن بوده‌اند. این گیاه خواص ضدعفونی‌کننده، هاضم غذا، ضدسرفه، ضدیب، ضد تشنج را داراست. جوشانده این گیاه در درمان پیچش روده و اسهال موثر است.

درمان سرفه

روغن آویشن که از برگ‌های آن گرفته می‌شود اغلب به عنوان داروی طبیعی برای سرفه کاربرد دارد. در یک مطالعه مشخص شد ترکیب آویشن با برگ‌های گیاه «هائپتال» به تسکین سرفه دیگر علائم پرونشیت کمک می‌کند.

افزایش ایمنی بدن

تامین تمامی ویتامین‌های مورد نیاز بدن در روز از طریق خوردن مواد غذایی تاحدودی سخت است. اما این گیاه منبع غنی از ویتامین C و A است. همچنین از دیگر فواید آویشن وجود مس، فیبر، منگنز و آهن در آن است.

خاصیت آویشن در گندزدایی گرد و خاک یکی از خطرناک‌ترین آلاینده‌های هوا در فضای خانه است که می‌توان برای از بین بردن آن از روغن آویشن استفاده کرد. روغن این گیاه دارای خواص ضدقارچی است. آویشن یکی از عناصر تشکیل دهنده بسیاری از حشره‌کش‌ها به حساب می‌آید و برای از بین بردن ویروس، باکتری‌ها، موش‌ها و دیگر جانوران موذی استفاده می‌شود.

خلق و خو

روغن این گیاه اغلب برای معطر کردن استفاده می‌شود چرا که حاوی ماده فعالی به نام «کارواکرول» است. در مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۳ مشخص شد کارواکرول با تاثیر روی فعالیت اعصاب موجب تقویت احساس سر حالی و شاد بودن در فرد می‌شود.

تصفیه خون

آویشن و در درمان بی‌خوابی و امراض جهاز هاضمه مفید است. اگر ۵ تا ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آبجوش دم کرده و با کمی عسل به بیماران مبتلا به تنگی نفس و کلیه و مثانه و درد مفاصل و سیاتیک داده شود موثر واقع خواهد شد.

مفید برای پوست

آویشن دارای اثرات ضدقارچی و ضدباکتریایی قوی است. برای درمان و کاهش ریزش مو کافی است موی سر را با محلول رقیق اسانس آویشن شست و شو دهید تا سبب افزایش جریان خون در پوست سر و قوی شود و از ریزش مو جلوگیری کند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



❖ اگر دچار گرفتگی و اسپاسم عضلات یا بخصوص شبها موقع خواب هستید، هر شب پس از شام یکی دو عدد کیوی میل کنید. منیزیم بسیار بالای این میوه کمک زیادی به رفع اسپاسم عضلات می‌کند. 😊😊



● یکی از خواص انگور، صاف‌کننده و «مولد خون بودن» آن است. انگور قند خون را نیز تنظیم می‌کند، به علاوه انگور قرمز برای تصفیه خون و خون‌سازی از انگور سبز هم بهتر است. 🌸🌸🌸



● هویج هر نوع ناراحتی معده را تسکین می‌دهد. برای کاهش میزان کلسترول خون هر شب پس از شام یک لیوان آب هویج مصرف کنید. 🌸🌸🌸

✔✔ کشمش سرشار از آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین‌های گروه B است. از طرفی کشمش دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و از تخریب سلولی جلوگیری می‌کند. 😊😊



ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



◆ ▼ **فلفل دل‌مهای به آب شدن چربی‌ها کمک می‌کند.** خانواده‌ی فلفل‌ها چه شیرین و چه تند به لاغری کمک می‌کنند. در این بین فلفل دل‌مهای نیز به آب شدن چربی‌ها یاری می‌رساند. ☺☺☺

● **مواقعی که بسیار عصبانی هستید،** قدم زدن بهترین وسیله برای رهایی سریع از عصبانیت است. با حرکت، هورمون استرس کاهش می‌یابد و هورمون اندورفین (هورمون شادی) آزاد می‌شود. ☺☺☺

☑ **افرادی که شب‌ها نوشابه می‌خورند** بیش از افرادی که هنگام ظهر نوشابه می‌خورند دچار بیماری پوکی استخوان می‌شوند. علت آن به اختلال در جذب کلسیم در شب مربوط می‌شود. ☺☺☺

◆ ▼ **اگر گرفتگی گوش‌ستان ناشی از عفونت نباشد،** آدامس جویدن باعث وارد شدن هوا به گوش‌ها شده و گرفتگی را برطرف می‌کند. این یک درمان موقتی است و برای درمان اصلی حتماً باید به متخصص مراجعه کرد. ☺☺☺

● **به کودکانی که از چاقی رنج می‌برد** خود سبب و به کودک لاغر آب سبب بدهید. ☺☺☺

☑ **دلیل اینکه انگشتان پای شما همیشه سرد است** آسیب اعصاب پاپائتر عدم کنترل دیابت نیز می‌تواند یکی از علل سرد شدن انگشتان پاپاشد. از علل دیگر می‌توان به کم‌کاری تیروئید و کم‌خونی اشاره کرد. ☺☺☺

◆ ▼ **ناشتا مویز بخورید،** مویز، هضم‌کننده غذا و گرم‌کننده تمام بدن بخصوص کلیه و مثانه است. مصرف حجم متعادلی از مویز می‌تواند باعث تقویت معده، کبد، کلیه‌ها و مثانه شود. ⚠️⚠️⚠️

● **خرما یک ماده غذایی ملین است** به همین دلیل برای کسانی که از یبوست رنج می‌برند بسیار مفید است. باید تعدادی از آن را از شب تا صبح در آب خیس کرده و صبح آن را به شکل شیر مصرف کنید. ☺☺☺

◆ ▼ **گوجه فرنگی از مرگ سلول‌های مغزی جلوگیری می‌کند.** با جلوگیری از مرگ سلول‌های مغزی توجه و تمرکز شما بیشتر شده و ذهنتان متمرکزتر می‌شود. ☺☺☺



جدول فشارخون نسبت به سن و سال

سن	حداقل	طبیعی	حداکثر
۱ تا ۱۲ ماه	۷۵/۵۰	۹۰/۶۰	۱۱۰/۷۵
۱ تا ۵ سال	۸۰/۵۵	۹۵/۶۵	۱۱۰/۷۹
۶ تا ۱۳ سال	۹۰/۶۰	۱۰۵/۷۰	۱۱۵/۸۰
۱۴ تا ۱۹ سال	۱۰۵/۷۳	۱۱۷/۷۷	۱۲۰/۸۱
۲۰ تا ۲۴ سال	۱۰۸/۷۵	۱۲۰/۷۹	۱۳۲/۸۳
۲۵ تا ۲۹ سال	۱۰۹/۷۶	۱۲۱/۸۰	۱۳۳/۸۴
۳۰ تا ۳۴ سال	۱۱۰/۷۷	۱۲۲/۸۱	۱۳۴/۸۵
۳۵ تا ۳۹ سال	۱۱۱/۷۸	۱۲۳/۸۲	۱۳۵/۸۶
۴۰ تا ۴۴ سال	۱۱۲/۷۹	۱۲۵/۸۳	۱۳۷/۸۷
۴۵ تا ۴۹ سال	۱۱۵/۸۰	۱۲۷/۸۴	۱۳۸/۸۸
۵۰ تا ۵۴ سال	۱۱۶/۸۱	۱۲۸/۸۵	۱۴۲/۸۹
۵۵ تا ۵۹ سال	۱۱۸/۸۲	۱۳۱/۸۶	۱۴۴/۹۰
۶۰ تا ۶۴ سال	۱۲۱/۸۳	۱۳۴/۸۷	۱۴۷/۹۱



سلامتکده



اگر دل درد دارید به جای چای و نبات آب جوش و عسل بخورید، فقط حرارت آب پایین باشد زیرا حرارت بالا خاصیت عسل را از بین می برد. ☺☀️



فیبر موجود در بامیه، قند خون را به سرعت جذب کرده و قند را کاهش داده و به حفظ قند خون کمک می کند؛ بنابراین برای افراد مبتلا به دیابت مفید است. ☺☺



فلفل سیاه پرزهای چشمایی را تحریک می کند و پیامی به معده می فرستد که باعث ترشح اسید هیدروکلوریک و در نتیجه هضم بهتر غذا می شود. ♦♦



پیاز چون گرم است برای کسانی که طبع گرم دارند مضر است و اسراف در خوردن آن موجب فراموشی و سردرد می شود. ☺☀️



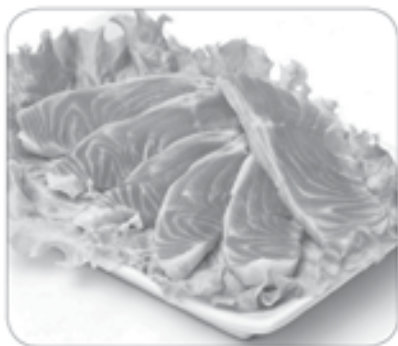
اگر عطسه خود را محکم حبس کنید، ممکن است یک رگ خونی در سر و یا گردن شما پاره شود. ❗ کسانی که پوکی استخوان دارند اگر به شدت عطسه کنند ممکن است دنده شان بشکنند. ♦



آرام غذا خوردن علاوه بر کاهش وزن به کاهش بیماری های پوستی هم کمک می کند. ❗ علت آن ناشی از تاثیر مطلوب گوارش صحیح غذا بر روی پوست است. ✔️✔️



فلفل تند می تواند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا برده، باعث گرمایی در بدن شده و در نهایت منجر به کالری سوزی و کاهش وزن شود. ❁❁



خوردن گوشت ماهی دارای امگا ۳ ممکن است باعث کاهش افت حافظه باز شناختی (پدیده ای طبیعی که در افراد سالم نیز با افزایش سن رخ می دهد) شود. ✔️✔️



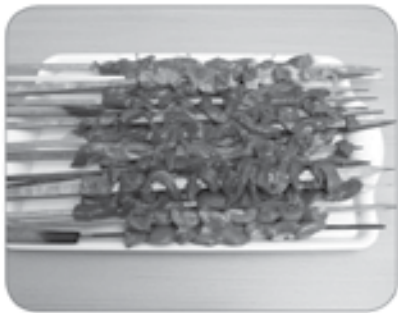
آب لیمو و رب گوجه فرنگی را به همراه زردچوبه مخلوط کرده و روی پوست صورت بمالید. ❗ پوست را روشن و گودی زیر چشم را از بین می برد. ❁❁



توصیه های پروفیسور مجید سمیعی به شما



✓ **سبیب زمینی آب پز شده را**
اگر بیش از یکی دو روز نگه دارید.
❖ دارای میکروبی به نام باسیلوس
پروتوس میشود که میتواند سبب مرگ
شود. 😊😊



⚠️ **چگر سرشار از کلسترول میباشد**
که میتواند منجر به افزایش احتمال
سکته قلبی شود؛
❖ همچنین ممکن است چگر، سموم را
در خود پنهان سازد. 😊☀️



✓ **شکلات بخورید تا پوستی سالم تر**
داشته باشید.
❖ مصرف شکلات سرشار از آنتی
اکسیدان پوستی نرم تر که کمتر خشک
می شود و مقاومت بیشتری در برابر آفتاب
سوختگی دارد را شکل می دهد. 😊😊



● **جعفری سه برابر پر تقال و ویتامین ث**
و ۲ برابر اسفناج آهن دارد. ☑️ به همین
دلیل مانع ریزش مومی شود. جعفری آهن بدن
را تامین می کند و برای زنان واجب است. ❖



● **از خوردنی هایی که نباید با معده**
خالی مصرف شوند، غذاهای تند و تیز
است که به دیواره معده آسیب می رسانند
و منجر به ترشح بیش از اندازه اسید معده
می شوند و در نتیجه در دیواره معده و مخاط
روده اختلال ایجاد می کنند. تحریک دیواره
معده نیز منجر به زخم معده می شود. ⚠️⚠️



● **مصرف روغن کنجد از بیماری هایی**
از جمله رماتیسم و التهاب مفاصل
جلوگیری می کند. ❁❁
⚠️ همچنین باعث انعطاف پذیری بیشتر
مفاصل و مانع از درد مفاصل می شود. ❁❁



⚠️ **اگر زیاد نفخ میکنید مقداری**
آب، یک تکه زنجبیل، کمی آب
لیمو ترش را استفاده کنید.
❖ زنجبیل را با آب دم کنید و لیمو به آن
اضافه کنید و بعد از هر وعده غذایی ۳ قاشق
غذاخوری میل کنید. ❖



⚠️ **آناناس را با آب لیمو ترش مخلوط**
کنید تا یک دست شود و آن را روی پوست
صورت بگذارید اسیدهای موجود در آناناس
جای جوش ها را از بین می برد. ❁❁



❖ **مصرف آب یخ بعد از حمام و**
ناشتا ممنوع.
☑️ اگر آب یخ در این زمان ها مصرف شود
به سلسله اعصاب مرکزی آسیب زده میشود
و باعث بیماری هایی مثل پارکینسون و لرزه در
میانسالی میشود. ☀️😊



نوشیدنی پرتقال - انگور

مواد لازم:

« انگور تازه	یک و یک دوم پیمانه
« پرتقال	۲ عدد
« آب سرد	یک چهارم الی یک دوم پیمانه
« شکر یا عسل	برای مزه دار کردن (در صورت تمایل)
« یخ (خرد شده)	به میزان لازم

طرز تهیه:

انگور ها را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و به صورت پوره در آورید. سپس پوره به دست آمده را از صافی عبور دهید و کنار بگذارید. آب پرتقال ها را گرفته و در پارچ بریزید. آب انگور را اضافه کرده و هم بزنید. در صورت تمایل می توانید مقداری شکر اضافه کنید. نوشیدنی را در لیوان ریخته و یخ خرد شده را به آن اضافه کرده و بلافاصله سرو نمایید.



نوشیدنی پرتقال - هویج

مواد لازم:

« هویج	۲ عدد
« پرتقال	۲ عدد
« عسل	برای مزه دار کردن
« شکر قهوه ای	برای مزه دار کردن
« بودر دارچین	به میزان لازم
« آب	به میزان لازم

طرز تهیه:

آب پرتقال را بگیرد. هویج را رنده کرده و یا بسیار ریز خرد کنید و به همراه مقداری آب در مخلوط کن ریخته و به صورت پوره در آورید. پوره را از صافی عبور داده و آب هویج را جدا کنید. آب پرتقال را با هم مخلوط کنید و عسل، شکر و بودر دارچین اضافه کرده و هم بزنید تا شکر حل شود. نوشیدنی را به صورت خنک سرو نمایید.





نوشیدنی های سالم با دکتر آرز

اسهوتی آناناس - پرتقال - موز

مدت زمان آماده سازی: ۱۵ دقیقه

میزان سرو: ۸ پیمانه

مواد لازم:

« آناناس تازه (خرد شده) ۴۵۰ گرم (حدود ۳ و یک دوم پیمانه)

« موز درشت (پوست کنده) ۲ عدد

« پرتقال درشت (پوست کنده و چهار قسمت شده) یک عدد

« ماست (ترجیحا ماست یونانی) یک پیمانه

« یخ (خرد شده) یک الی ۲ پیمانه (در صورت تمایل)

« شکر به میزان لازم (در صورت تمایل)

طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست در آیند. در صورت تمایل مقداری یخ خرد شده در آخر به مواد اضافه و مخلوط کنید. نوشیدنی را در لیوان ریخته و سرو نمایید.

شیر موز شکلاتی

مدت زمان آماده سازی: ۵ دقیقه

میزان سرو: ۲ پیمانه

مواد لازم:

« موز رسیده (یخ زده) یک عدد

« شیر یک و یک دوم پیمانه

« کره بادام زمینی ۲ قاشق سوپ خوری

« پودر کاکائو (شیرین نشده)

یک دوم الی یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن قرار دهید و با هم به خوبی ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست در آیند. مخلوط به دست آمده را در لیوان ریخته و سرو نمایید. در صورت تمایل می توانید پودر کاکائوی بیشتری اضافه کنید تا طعم شکلاتی تری داشته باشد.



طبق رژیم دکتر آوز در یک ماه لاغر شوید



Dr. Oz

دکتر آوز



با عادات سالم به بهبود خود کمک کنید. این تغییرات می‌توانند در رژیم غذایی شما یا حرکات روزانه باشند. این برنامه یک ماهه و ۴ مرحله‌ای به شما احساس بهتر، وزن کمتر و قلب سالم‌تری اهدا می‌کند. این توصیه‌ها برای کسانی که مشکل قلبی ندارند هم مفید است و باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی و شروع یک زندگی سالم‌تر در آنها می‌شود.

بیماری‌های قلبی در جامعه به دلیل تغییر رژیم غذایی، تغییر سبک زندگی و نداشتن تحرک، در حال افزایش است. بعید نیست شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان به این بیماری مبتلا باشید. اگر بیماری شما در حدی نیست که نیاز به جراحی قلب باز فوری داشته باشد، یعنی مشکل شما با بالون پلاستی یا قرار دادن استنت حل می‌شود، می‌توانید با توصیه‌ها و تغییرهایی در نحوه زندگی و جایگزینی رفتارهای پرخطر

اگر کمی به رژیم غذایی خود دقت کنید فقط با کمی کاهش وزن از بیماری فشار خون، کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی، پیشگیری از زوال عقل، کاهش سرطان رحم و پستان و کاهش کلسترول در امان خواهید بود. در این بخش دکتر آوز طبق یک برنامه غذایی به شما آموزش می‌دهد که چگونه می‌توانید بدن خود را پاکسازی کنید و در طول یک ماه لاغر شوید. با هم توصیه‌های دکتر آوز و لیست غذایی او را می‌خوانیم.

« از سرگرفتگی رنگ‌ها خلاص شوید

وقتی شما مصرف مواد غذایی را که به انسداد شرایین می‌انجامد متوقف کنید، بدن شانس بیشتری برای درمان و برطرف کردن پلاک‌های رگ‌ها خواهد داشت. برای این کار لازم است به جای مواد مضر، مواد غذایی را که نقش پیشگیرانه و محافظت‌کننده دارند وارد رژیم غذایی خود کنید. یک برنامه که بر پایه میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات و محصولات سویا به صورت ارگانیک و طبیعی باشد، نه تنها به بهبود وضعیت قلب شما کمک می‌کند، بلکه دارای خواص ضد سرطان و ضد پیری هم هست و طول عمر شما را افزایش می‌دهد.

شما باید مقدار چربی را در رژیم غذایی‌تان اصلاح کنید. در یک رژیم صحیح تنها ۱۰ درصد از مقدار غذایی که می‌خورید می‌تواند چربی باشد و بیشتر از آن برای قلب و عروق شما مضر است. باید در رژیم غذایی‌تان ۱۵ تا ۲۰ درصد پروتئین و ۷۰ تا ۷۵ درصد کربوهیدرات و سبزیجات گنجانده شود. به برنامه غذایی خود دقت کنید و در صورتی که با این برنامه منطبق نیست آن را اصلاح کنید. به محض اینکه مشکل برنامه غذایی‌تان را اصلاح می‌کنید، بدن‌تان به طور خودکار شروع به درمان مشکلات می‌کند.



« رگ‌هایتان را منعطف کنید

تغییر در وضعیت سلامت شریان‌ها به تغییر در وضعیت سلامت قلب شما منجر می‌شود و این کار با کاهش استرس امکان‌پذیر خواهد بود. اگر سعی کنید شیوه‌های آرام کردن خود را یاد بگیرید می‌توانید تا حد زیادی به سلامت شریان‌ها و قلب خود کمک کنید. بد نیست یک ساعت از روز را به حرکات آرام بخش اختصاص دهید. شما می‌توانید در کلاس‌های حرکات کششی شرکت کنید، ماساژ بگیرید یا هر کار دیگری را که باعث می‌شود آرام‌تر باشید انجام دهید. باید خودتان ببینید چه کاری شما را آرام می‌کند. این موضوع برای هر کس مفهوم متفاوتی دارد. شاید دراز کشیدن و گوش دادن به یک موسیقی آرام بخش برای شما مفید باشد. شاید نقاشی یا استخر یا حمام آب گرم بتواند شما را آرام کند. کمک به آرامش درونی و کنترل استرس سبب استراحت رگ‌ها و مانع از انسداد آنها می‌شود.

نمونه یک رژیم یک ماهه دوستدار قلب

« میان وعده شب	« شام	« ناهار	« میان وعده صبح	« صبحانه
سبزیجات بخار پز یا سالاد به همراه ماست	لوبیا یا عدس به همراه کمی پنیر و نان می‌توانید از ذرت بخار پز هم استفاده کنید. (شام را هنگام عصر میل کنید.)	سبزیجات سرخ شده با کمی سس سویای کم‌نمک و برنج سالاد سبزی به همراه لوبیا، سیب‌زمینی، تخم‌مرغ آبپز و نان سبوس‌دار	بیسکویت غلات یک موز یک فنجان چای سبز یا شیر بدون شکر	کورن فلکس غلات سبوس‌دار به همراه میوه‌های خشک (سعی کنید انواع بدون چربی را انتخاب کنید) و شیر کم‌چرب ۴۰۰ گرم سبزیجات یا ۲ لیوان آبمیوه طبیعی

« ورم رگ‌ها را کاهش دهید

رگ‌هایتان را ورزش دهید. ورزش روزانه کمک می‌کند تا مواد تحریک‌کننده و مضر که باعث آسیب رگ‌ها و انسداد آنها می‌شوند به حداقل برسند. ورزش را با ۳۰ دقیقه در روز شروع کنید. لازم نیست برای هر ۳۰ دقیقه ورزش در روز به یک کلاس ورزش بروید. سخت کردن برنامه ورزش باعث می‌شود آن را مدام به عقب بیندازید. یادتان باشد هر کاری که باعث شود شما عرق کنید ورزش به حساب می‌آید. می‌توانید با ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی خود ورزش را جزء برنامه‌های روزانه خود قرار دهید. برای مثال بخشی از مسافت خانه تا محل کار را پیاده بروید. ماشینتان را دورتر پارک کنید. به جای آسانسور از

« درجه‌ها را باز کنید

از خانواده و دوستان کمک بگیرید. حمایت آنها می‌تواند تلاش‌های شما را تقویت و نتیجه‌بخش کند. عشق و حمایت بهترین عاملی است که می‌تواند به شما برای رهایی از بیماری‌های قلبی کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند کسانی که در زندگی عشق و حمایت را احساس می‌کنند چند برابر کمتر از کسانی که افسردگی و تنهایی را تجربه می‌کنند، دچار بیماری‌های مختلف و مرگ در اثر مشکلات قلبی می‌شوند. هر چه بیشتر حس کنید از شما حمایت می‌شود، کمتر مشکلات زندگی به شما فشار می‌آورند. شما باید خودتان عشق را از نزدیکان دریافت کنید. با آنها حرف بزنید و از حمایت آنها بهره‌مند شوید. چشمان خود را باز کنید و دنیا را بطور دیگری ببینید. با این روش رگ‌های قلب خود را هم باز خواهید کرد! فقط با گذشت یک ماه از برنامه جدید زندگی‌ای که در پیش گرفته‌اید احساس سلامت بیشتر را به وضوح احساس خواهید کرد. سعی کنید لذت بردن از زندگی را جایگزین ترس از مرگ کنید. برای اینکه سلامت راد ر قلب خود ماندگار کنید، لازم است برنامه جدید را در تمام زندگی‌تان به کار ببندید.



اگر احساس بی‌حالی و سستی می‌کنید

نگرانی نیست! خوراکی‌هایی وجود دارند که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و شما می‌توانید آنها را در رژیم خود بگنجانید. آیا می‌خواهید بیشتر درباره آنتی‌اکسیدان‌ها و خوراکی‌های حاوی آنها بدانید؟ پس با دکتر آژ همراه شوید!

آیا اغلب احساس می‌کنید بی‌حال و سست هستید؟ تا به حال فکر کرده‌اید شاید چیزی در بدنتان کم است که شما را در تمام طول روز بی‌حال و کسل می‌سازد. احتمال دارد به کمبود آنتی‌اکسیدان دچار شده باشید. اما جای



لیموترش

لیموترش متعلق به خانواده مرکبات است. میوه‌های زرد حاوی ویتامین C هستند که منبع قوی آنتی‌اکسیدان است.

خشکبار

خشکبار غنی از ویتامین E هستند. ویتامین E منبع غذایی بسیار خوب تهیه آنتی‌اکسیدان‌ها برای بدن است. برخلاف ویتامین C، ویتامین E می‌تواند در بدن به همراه چربی در کبد ذخیره شود. در حقیقت، یک تحقیق نشان می‌دهد افرادی که خشکبار مصرف می‌کنند حدود دو سال بیشتر از سایرین عمر می‌کنند.



- آنتی‌اکسیدان چیست؟
- آنتی‌اکسیدان ملکولی است که فرآیند اکسیداسیون را متوقف می‌سازد.
 - اکسیداسیون واکنش زنجیره‌ای در یک سلول است که در نهایت منجر به آسیب یا مرگ سلول می‌شود. مصرف خوراکی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان به فرآیند اکسیداسیون پایان می‌دهد و در نتیجه سلول‌ها را سالم نگه می‌دارد.
 - بدن از سلول تشکیل شده است و هر گونه آسیب به سلول می‌تواند روی سلامت کل بدن تأثیر بگذارد. در اینجا دکتر آژ درباره خوراکی‌هایی می‌گوید که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند. حتما آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

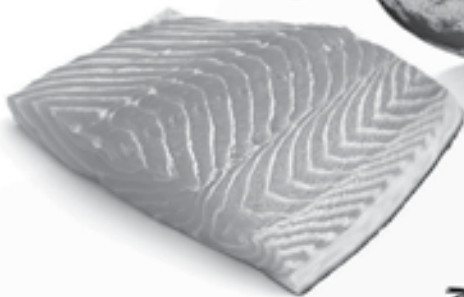


هندوانه

هندوانه منبع بسیار مهم آنتی‌اکسیدان است. هندوانه منبع غنی گلوکاتون است که سموم را از سلول‌ها خارج می‌سازد. هندوانه همچنین منبع غنی ویتامین C است که به خواص آنتی‌اکسیدانی آن می‌افزاید.

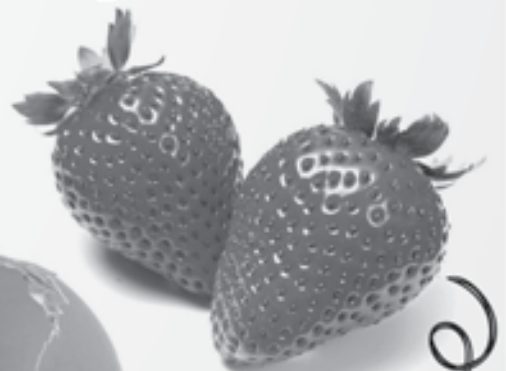
ماهی

ماهی میزان زیادی سلنیوم (ماده شیمیایی که از آسیب سلولی جلوگیری می‌کند) دارد.



تخم مرغ

تخم مرغ رایج‌ترین خوراکی در سرتاسر جهان است. تخم مرغ حاوی ویتامین E است که برای پایان دادن به فرآیند اکسیداسیون در بدن ضروری است.



توت‌فرنگی

توت‌فرنگی منبع بسیار خوب ویتامین C است. بدن نمی‌تواند ویتامین C را برای استفاده‌های بعدی ذخیره کند. بنابراین شما باید به طور مرتب ویتامین C مصرف کنید.



جوی دو سر

جوی دو سر خوراکی بسیار سالمی است که علاوه بر کاهش کلسترول منبع آنتی‌اکسیدان نیز می‌باشد.





برنج قهوه‌ای

برنج قهوه‌ای خواص تغذیه‌ای بی شماری دارد. این برنج کم کالری و بدون گلوتن است و حاوی پلی فتول‌هایی است که دارای ترکیبات قوی بوده و مانع از فرآیند اکسیداسیون می‌شوند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی، این گیاه سبزرنگ میزان زیادی ویتامین C دارد که آن را منبع غنی آنتی‌اکسیدان می‌سازد. علاوه بر ویتامین C، کلم بروکلی سلنیوم نیز دارد. سلنیوم از آسیب به سلولهای بدن جلوگیری می‌کند.



زغال اخته

زغال اخته خواص آنتی‌اکسیدانی زیادی دارد. این میوه معمولاً به صورت نکتار در بازار موجود می‌باشد. زغال اخته‌ها همچنین فلاونوئیدهایی دارند که فعالیت آنتی‌اکسیدان را در بدن افزایش می‌دهد.



چای سیاه

اغلب از خواص سلامت چای سبز گفته می‌شود، در حالی که چای سیاه نیز خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد.



انواع لوبیا

لوبیاها حاوی سیستین (Cysteine) هستند که آنتی‌اکسیدانی قوی می‌باشند و رادیکال‌های آزاد را از بدن خارج می‌کند.



موز رسیده

ما اغلب موزهای بسیار رسیده را دور می‌اندازیم. جالب است بدانید که موز رسیده تر منبع غنی‌تری از آنتی‌اکسیدان است. موز رسیده نقش مهمی در کنترل فرآیند اکسیداسیون در سلول دارد.

قهوه

قهوه منبع غنی آنتی‌اکسیدان‌ها است. اما دانه‌های قهوه را به دقت انتخاب کنید. دانه‌های قهوه عادی حاوی میزان زیادی آفت کش‌ها می‌باشند. بنابراین قهوه آراگانیک مصرف کنید.



سبزی معجزه‌گر برای کلسترول

تره تیزک کلسترول را کاهش می‌دهد



- پروتئین و آهن موجود در آن برای مادران در دوران شیردهی مفید است.
- به علت بالا بودن آهن، کم خونی را برطرف می‌کند.
- مصرف منظم تره تیزک سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز بیماری پیشگیری می‌کند.
- برگ‌های این گیاه محرک، ادرار آور و ضدباکتری است.
- برای درمان بیماری‌های کبدی مفید است.
- دم کردن آن را ناشامیل کنید تا گرم‌سوم بدن دفع شود.
- برای برطرف کردن لک‌های صورت، برگ یا تخم کوبیده آن را شبانه‌روز یک مرتبه روی لک‌ها بگذارید و آن قدر ادامه دهید تا برطرف شود.

- تره تیزک بومی اروپا، غرب آسیا و ایران است. از این گیاه ۲ هزار ساله که عطر و طعم تندى دارد، به عنوان غذا و دارو استفاده می‌شود. قسمت‌های قابل استفاده این گیاه شامل تخم، ریشه و برگ آن است.
- این گیاه سرشار از ویتامین A، E، C، اسید فولیک، کلسیم و آهن است.
- چربی و کلسترول خون را کاهش می‌دهد.
- تحریک کننده اشتها و تصفیه کننده خون است.
- برای درمان یبوست به کار برده می‌شود.
- دانه‌های آن خاصیت خلط‌آور دارد و با جویدن آن سردرد، آسم، سرفه و گلودرد برطرف می‌شود.

بابونه از رفع گلودرد تا تسکین روماتیسم



♥ بابونه برای تسکین گلودرد:

اکثر افراد در فصل سرما دچار رینیت یا گلودرد می شوند و همیشه دنبال راه چاره می گردند. بابونه خواص ضدالتهابی دارد و به همین دلیل، شما را از دردهای این جنینی می رها کند. برای تسکین رینیت، مقداری بابونه را در آب جوش ریخته و بجوشانید و روزانه دو سه مرتبه بخور بدهید.

از دهانشویه های بابونه استفاده کنید. روزانه دو تا سه مرتبه با این دهانشویه ها قرقره کنید تا گلودردتان از بین برود. می توانید از جوشانده بابونه نیز برای قرقره کردن استفاده کنید.

♥ بابونه برای مقابله با آفت:

نتایج یک پژوهش برزیلی نشان می دهد که بابونه خواص ضدالتهابی قوی دارد و برای تسکین التهاب های مخاطی مانند آفت و غیره مؤثر است.

روش استفاده:

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

♥ بابونه برای مقابله با آفتاب سوختگی

بابونه به تسکین درد آفتاب سوختگی سطحی کمک می کند. این گیاه به واسطه خواص ضدالتهابی اش، برای کاهش خارش و سوزش محل آفتاب سوختگی مفید است.

روش استفاده:

از پماد بابونه که در داروخانه ها موجود است استفاده کنید و یا اینکه روغن بابونه را با روغن زیتون یا روغن بادام شیرین مخلوط کرده و روی پوست تان 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 می شود. این گیاه خواص آنتی باکتریایی نیز دارد و می توانید از آن برای درمان جای خارش 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 شده اید، یک قاشق سوپ خوری 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 پلک های تان بگذارید. برای رفع ورم ملتحمه چشم یک قاشق سوپ خوری 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 مشکل تان 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 دوم 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.

بایونه آرامبخش است

نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که بایونه 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 بایونه را به طور مستقیم بو کنید. همچنین می‌توانید قبل از خواب مقداری روغن گیاهی بایونه را با روغن بادام شیرین مخلوط کرده و روی مناطق در دناک 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 بایونه به خاتم‌های باردار و کودکان توصیه نمی‌شود.

حمام بایونه برای تسکین روماتیسم

در طب سنتی نیز از بایونه 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 بایونه 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 بایونه را در ۱۰۰ میلی‌لیتر روغن زیتون ریخته و با حرارت غیر مستقیم گرم کنید. اجازه دهید به مدت دو تا سه ساعت، ترکیب بایونه و روغن زیتون روی حرارت غیر مستقیم بماند. سپس روغن را صاف کرده و روزانه دو تا سه مرتبه، مناطق در دناک مبتلا به روماتیسم را با آن ماساژ دهید.





← مارچوبه

یکی از بهترین خوراکی‌های تقویت‌کننده قوای جنسی مارچوبه است زیرا سرشار از فولات است. فولات تولید هیستامین را در بدن تنظیم می‌کند.



← سیر

سیر حاوی آلیسین (ترکیبی که خون را رقیق می‌کند) است که جریان خون را بهبود می‌بخشد و برای تقویت قوای جنسی مؤثر است.



← موز

موز علاوه بر داشتن پتاسیم و ویتامین‌های گروه B که میزان انرژی را افزایش می‌دهد، حاوی آنزیم ضد التهابی بروملاین (Bromelain) است که به ایجاد بیشتر هورمون تستوسترون کمک می‌کند.



← کرفس

برای تقویت قوای جنسی کرفس را به سالاد خود اضافه کنید. کرفس حاوی آندروسترون (یک پیش ماده فرومن) است که در تقویت قوای جنسی مؤثر است.



← چغندر

این ابر خوراکی حاوی آنتی‌اکسیدان سرشار از نیترات نیز است. نیترات به جریان خون بهتر در تمام بدن کمک می‌کند.



راهکارهای دکتر آوز

Dr. Oz

تقویت‌کننده‌های طبیعی قوای جنسی

دکتر آوز مصرف این خوراکی‌های طبیعی را برای تقویت قوای جنسی توصیه می‌کند.



← تخم کدو

تخم کدو حاوی روی است. تحقیقات نشان می‌دهد که زنان باید برای تقویت قوای جنسی خود میزان بیشتری تستوسترون داشته باشند. برای افزایش میزان آن روی را به رژیم غذایی خود بیفزایید.



← هندوانه

هندوانه یکی دیگر از خوراکی‌هایی است که به تقویت قوای جنسی کمک می‌کند. ترکیبات موجود در هندوانه جریان خون را افزایش می‌دهد.



← گیاه رودیولا (Rhodiola)

گیاه رودیولا (Rhodiola) مانع از فروپاشی هورمون‌های دوپامین و سرروتونین می‌شود. افزایش دوپامین باعث افزایش میل جنسی به ویژه در زنان می‌شود.



← شکلات تلخ (۷۰ درصد)

شکلات تلخ باعث افزایش مقدار دوپامین در بدن می‌شود. بیوفلاونوئیدهای موجود در شکلات تلخ رگهای خونی را باز می‌کند و جریان خون را بهبود می‌بخشد.

یک توصیه از دکتر آرزو

درمان تکرر ادرار با طب سنتی



چنانچه مقدار مایعات دفع شده از بدن بیشتر از مایعات جذب شده باشد، این امر باعث از بین رفتن کارکرد کلیه در بدن می‌شود. دیابت، پرنوشی، تحریک شدن کلیه در اثر سرما و از همه مهم تر سن و جنس از دلایل تکرر ادرار است.

تکرر ادرار اغلب نشانه ابتلا به یک بیماری است. این مشکل از سردی کلیه‌ها و مثانه ایجاد می‌شود.

برای درمان موارد زیر را به مدت ۴۰ تا ۱۲۰ روز انجام دهید:

← روغن سیاه‌دانه یا کنجد را روزی ۳ تا ۲ مرتبه روی کلیه‌ها و زیر شکم بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با کمر بند بپندید.

← از ترکیب (۱ واحد سیاه‌دانه نیم کوب + ۳ واحد عسل) روزی ۲ قاشق مرباخوری (هر ۱۲ ساعت) میل کنید.

← هفته‌ای ۳ تا ۵ بار در وعده صبحانه ارده با شیره انگور بخورید.

← مصرف غذاهای سرد را کاهش و خوردن غذاهای گرم را افزایش دهید.



← گردو

گردو منبع بسیار غنی اسیدهای چرب امگا ۳ است که میزان دوپامین و آرژنین را در مغز تقویت می‌کند و تولید اکسید نیتریک را افزایش می‌دهد. اکسید نیتریک ترکیب شیمیایی ضروری برای تقویت قوای جنسی به ویژه در مردان است که رگهای خونی را گشاد می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد.



← کره بادام زمینی

کره بادام زمینی یکی دیگر از خوراکی‌هایی است که به تقویت قوای جنسی کمک می‌کند. این خوراکی سرشار از چربی‌های مونو غیر اشباع است که می‌تواند میل جنسی را در زنان افزایش دهد. همچنین ترکیب کره بادام زمینی و شکلات تلخ بسیار مؤثرتر است.



← گوشت گوساله

گوشت گوساله سرشار از روی است. همان‌طور که قبلاً گفته شد، روی برای تقویت قوای جنسی بسیار مؤثر است.



← دمنوش جینسنگ

این دمنوش حاوی ترکیب جینسنوزاید است که باعث تقویت قوای جنسی به ویژه در مردان می‌شود.



← جوز هندی

با افزودن مقداری جوز هندی به چای، قهوه یا غلات صبحانه قوای جنسی خود را تقویت کنید. همچنین اسید آمینه تربیتوفان در جوز هندی به داشتن خواب آرام نیز کمک می‌کند.



← زنجفیل

زنجفیل یک گیاه قوی و چند منظوره است که رگهای خونی را گشاد می‌کند و جریان خون را افزایش می‌دهد.



آشنایی با خواص عرقیات گیاهی و شیوه مصرف آنها



عرق مورد (طبیعت سرد)

● ضد خونریزی، قابض روده، تقویت رشد مو، درمان اسهال و بواسیر، ضد آفت
▼ نحوه استفاده: قبل از هر غذا یک استکان به صورت شربت



عرق گزنه (طبیعت گرم)

● قطع شدن قاعدگی در زنان، بند آوردن هر گونه خونریزی داخلی، جلوگیری از ریزش مو، آرامبخش دردهای عضلانی، از دیداد ادرار
▼ نحوه استفاده: پس از هر غذا یک استکان



عرق نعنا (طبیعت گرم)

● تقویت کننده دستگاه گوارش، برطرف کننده ناراحتی های معده، ضد اسهال، رفع دل درد و دل پیچه، بادشکن
▼ نحوه استفاده: بعد از هر غذا یک استکان

نکاتی درباره عرقیات گیاهی

خوردن بعضی از عرقیات مثل عرق بیدمشک، بابونه، صد گیاه و... برای کودکان زیر ۲ سال و افرادی که به آنفلوآنزا یا آبله مرغان مبتلا هستند، ممنوع است و در مورد زنان باردار یا شیرده هم باید با احتیاط مصرف شود؛ برای همین در موقع خرید به مواردی از این دست دقت کنید.

- اینکه خراب شوند.
- مسکن گرم و مرطوب، زودتر خاصیت انواع عرقیات را از بین می برد بنابراین آشپزخانه به دلیل داشتن فضای گرم و مرطوب مکان مناسبی برای نگه داشتن آنها نیست. عرقیات را در جای خشک و خنک نگهداری کنید تا خواص آن حفظ شود.
- نگهداری عرقیات در کمد اتاق های خواب، انباری و حیاط خلوت (که فضایی خشک و خنک دارند) مناسب است؛ در ضمن می توان آنها را در یخچال هم نگه داشت.
- معمولاً خاصیت عرقیات گیاهانی که طبیعت گرم یا مایل به گرم دارند، زودتر از بین می رود و معمولاً تاریخ مصرف آنها یک ساله است.
- بعضی انواع عرقیات طعم فوق العاده تلخی دارند و خوردن آنها (به ویژه برای کودکان) سخت است. این نوع عرقیات (مثل کاسنی، نعناع، بید و...) را می توان بانبات، عسل یا کمی آب میوه مخلوط کرد و خورد. خوردن این عرقیات همراه نبات، عسل یا آبمیوه نه تنها خاصیت آنها را کم نمی کند بلکه افزایش می دهد.

- همزمانی در مصرف بعضی از داروهای شیمیایی با مصرف بعضی از عرقیات گیاهی باعث بی اثر شدن دارو و عرق می شود؛ مثل گیاه سنبل الطیب که برای آرامش بخشی، رفع سردردهای عصبی و کم خوابی تجویز می شود و به هیچ وجه نباید همراه داروهای خواب آوری مثل دیازپام، فنوباریتال و... استفاده شود.
- بعضی عرقیات گیاهی طبیعت گرم و بعضی طبیعت سرد دارند. عرق های گرم را مانند نعناع، سنبل الطیب، آویشن و... باید نیم نم و جره جره نوشید تا تأثیر داشته باشد و عرق های سرد مانند عرق بید، کاسنی و... را باید یکباره (یک لیوان در روز) خورد تا مؤثر شود.
- تعداد دفعات مصرف عرقیاتی که برای درمان ربوی تجویز می شود کم است؛ در عوض طول درمان عرقیاتی که برای درمان بیماری های چربی خون، قند خون و بیماری های کبدی و معدوی تجویز می شود، ممکن است به مدت ۲ یا ۳ ماه باشد.
- جوشاندن عرقیات برای غلیظ تر شدن بی فایده است؛ این کار کمک چندانی به افزایش خاصیت آنها نمی کند و حتی ممکن است بو و طعم آنها را نیز خراب کند.
- مناطق سردسیر نسبت به مناطق گرمسیر و مرطوب، از پوشش گیاهان با خاصیت های دارویی غنی تری برخوردار است.
- عرق دو آتش به معنای آن است که گیاه دو بار جوشانده شده، آب کمتری دارد و غلیظ تر است و در نتیجه تأثیر گذاری سریع تری هم دارد.
- بعضی عرقیات معطر مثل گلاب، هل و... اگر در مقابل نور خورشید باشند، عطر خود را از دست می دهند؛ پس بهتر است این نوع عرقیات را پشت پنجره آفتابگیر قرار ندهید.
- عرقیات به علت تبخیر شدن ایشان هنگام جوشاندن و غلیظ بودنشان، فسادناپذیرند اما تاریخ مصرف بعضی از آنها ۳ ساله و بعضی دیگر یک ساله است و این یعنی بعد از گذشت تاریخ مصرف، خاصیت شان از بین می رود، نه



درمان‌های خانگی دکتر برای 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 مواقع 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 عادات‌های 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 آرز در اینجا به 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

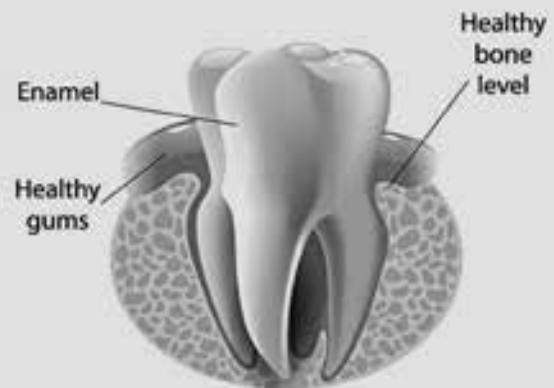
اسفناج و هویج خواص سلامت بسیاری دارند. آب اسفناج و هویج را می‌توان به عنوان درمانی مؤثر برای پیوره مورد استفاده قرار داد. برگ اسفناج و هویج را له کنید تا به صورت خمیر درآیند. سپس این مخلوط را از صافی عبور داده و آب آن را جدا کنید. برای تأثیر فوری روزانه ۲ تا ۳ بار این نوشیدنی را مصرف کنید.

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.

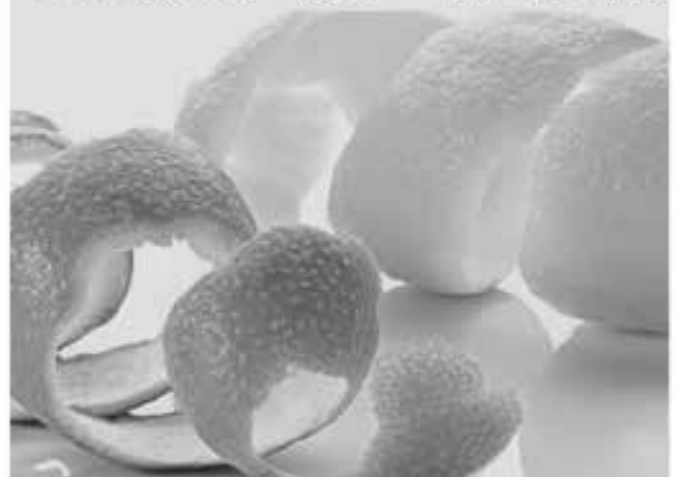
مسواک زدن صحیح دندان‌ها

روزی دو بار مسواک کردن دندان‌ها باعث سلامت دهان و دندان‌ها می‌شود. شیوه مسواک زدن نیز نباید متجر به خونریزی لته‌ها شود. بهتر است هر چهار ماه یک بار به دندان‌پزشک 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.



ویژه طب سنتی

۱۰ گیاه دارویی کاهش دهنده قند خون

۰۳

پیاز و سیر:

پیاز و سیر باعث افزایش میزان انسولین در خون می‌شوند. هر چقدر مصرف این مواد بیشتر باشد، قند خون بیشتر کاهش می‌یابد. مصرف قرص‌های سیر به میزان ۲۴۰۰ میلی‌گرم در روز به مدت ۳ ماه، قند خون را مختصراً کاهش می‌دهد. ترکیبات فعال گوگردی مانند آلیل پروپیل دی سولفید موجود در پیاز و اکسیدآلیل موجود در سیر در کاهش قند خون نقش اصلی دارند.



۰۶

خیار تلخ:

این میوه شبیه کدوی زگیل دار است و در نواحی گرمسیر مانند آمازون، آفریقای شرقی و آسیا رشد می‌کند و در آمریکای جنوبی به عنوان غذا و دارو کشت می‌شود. میوه تازه آن به رنگ سبز است که با رسیدن به رنگ نارنجی - زرد تبدیل می‌شود. میوه خیار تلخ حاوی ماده‌ای شبیه انسولین است و مصرف روزانه حدود ۶۰ گرم شیره این گیاه به کاهش مختصر قند خون منجر می‌شود.



۰۹

پسیلیوم یا اسفرزه:

یک گیاه دارویی ملین است که از طریق جذب آب باعث حجیم شدن محتویات روده شده و با افزایش حرکات دودی شکل باعث تخلیه مدفوع می‌شود.



۰۱

شنبلیله:

تجویز ۱۵ تا ۵۰ گرم پودر دانه شنبلیله خیسانده در آب موجب کاهش قند خون ناشتا و بعد از غذا می‌شود.



۰۴

سیاه گیله:

در ایران تنها یک گونه از قره قات وجود دارد که آن هم در جنگل‌های تالش و نواحی مرطوب رشد می‌کند که در زبان محلی به آن سیاه گیله می‌گویند. میوه آن را می‌توان هم به صورت تازه و هم خشک شده مصرف کرد یا در تهیه انواع مرباهای دسر ها به کار برد. برگ‌های این گیاه در طب سنتی برای درمان بیماری دیابت استفاده می‌شود.



۰۷

هندوانه ابو جهل:

هندوانه ابو جهل یا خربزه روباه یکی از گیاهان دارویی متعلق به خانواده خیارها و کدوها است. در طب سنتی بسیاری از کشورها از جمله ایران تجویز میوه این گیاه جهت کاهش قند خون متداول است. میوه این گیاه بسیار سمی است و مصرف مقدار زیاد آن باعث اسهال خونی و در نهایت مرگ می‌شود. تجویز مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم ۳ بار در روز هندوانه ابو جهل به مدت ۲ ماه برای بیماران دیابتی نوع ۲، موجب کاهش مختصر میزان قند خون ناشتا می‌شود. تجویز این مقدار به مدت ۲ ماه برای این بیماران بدون هیچ گونه عوارض جانبی گوارشی، کبدی و کلیوی است.

۱۰

کلیپوره همدانی، مریم نخودی همدانی:

مصرف عصاره این گیاه به مقدار ۱۲۵ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به مدت ۶ هفته قند خون را مختصراً کاهش می‌دهد.



۰۲

خار مریم:

ماده مؤثر آن سیلی مارین نام دارد که تجویز آن به مقدار ۲۰۰ میلی‌گرم ۳ بار در روز موجب کاهش مختصر قند خون ناشتا و چربی‌های خون می‌شود.



۰۵

چای سبز:

بسیاری از خواص چای سبز مربوط به ماده‌ای به نام کاتچین است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی آن بسیار بالا است. مصرف روزانه ۱/۵ گرم پودر چای سبز خشک موجب کاهش مختصر قند خون در بیماران دیابتی می‌شود. مقدار توصیه شده برای بیماران دیابتی مصرف ۲ فنجان چای دم کرده در روز است.



۰۸

دم کرده گزنه:

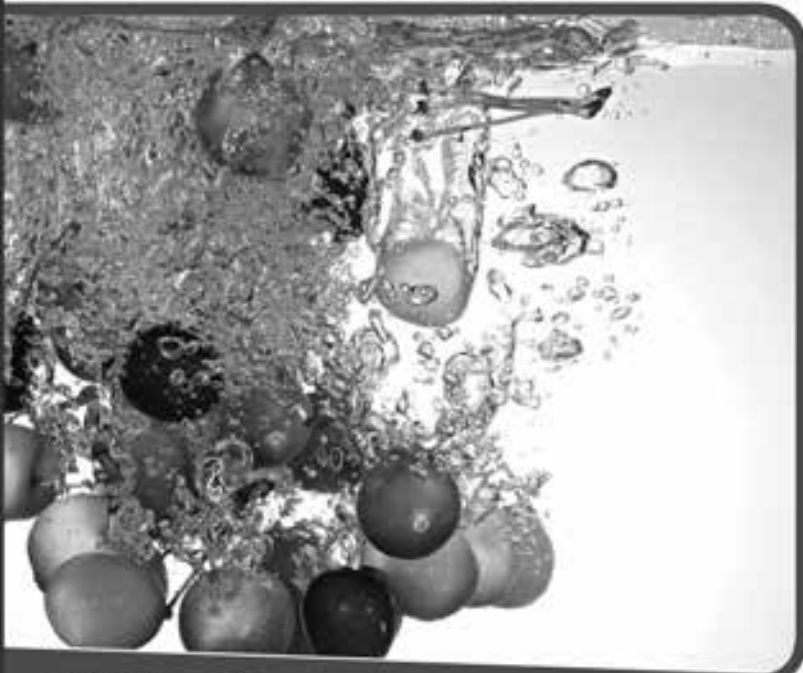
گزنه در طب سنتی ایران به عنوان یک داروی کاهنده گلوکز خون معرفی شده است. عصاره برگ گزنه می‌تواند یک نقش حفاظتی در برابر افزایش میزان قند خون و تخریب سلول‌های پانکراس داشته باشد.



حرف آخر:

در مجموع، مصرف گیاهان دارویی توسط بیماران دیابتی تحت هیچ شرایطی نباید بدون نظر تیم پزشکی انجام شود. این گیاهان دارویی نباید جایگزین داروهای ضد دیابت یا انسولین در بیماران دیابتی شود چرا که اولاً این گیاهان بر کاهش قند خون اثر خفیف دارند و ثانیاً از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و ثالثاً ممکن است با دیگر داروهای مورد استفاده بیماران تداخل داشته باشند. همچنین عوارض و اثرات مصرف طولانی مدت این گیاهان ناشناخته است.

به جای آب آب خوش طعم بخورید!



تابستان و تابش خورشید و تشنگی، در روزهای بلند و گرم بدن ما به واسطه‌ی تعریق، ادرار و حتی تنفس حدود ۲ لیتر آب از دست می‌دهد. به همین دلیل لازم است که این آب از دست رفته جبران شود در غیر این صورت بدن تبدیل به کویر می‌شود. به عقیده‌ی متخصصان بدن یک فرد بزرگسال روزانه به حدود یک و نیم لیتر آب نیاز دارد که باید از طریق نوشیدن آب و مصرف مواد غذایی سرشار از آن مانند میوه‌ها و سبزیجات تامین شود؛ اما برای خیلی‌ها نوشیدن آب خالی لطفی ندارد و به همین دلیل از نوشیدن آن قراری اند.

سبزی را با آب مخلوط کنید

طعم آب خالی را دوست ندارید؟ چند پر سبزی معطر داخل لیوان آبتان بیندازید. نعنای جزو سبزی‌های پر طعم و انصافاً خوش عطری است که طعم هر چیزی را بهتر می‌کند. توصیه می‌کنیم چند برگ نعنای داخل آب بیندازید و از طعم آن لذت ببرید. سعی کنید همیشه یک بطری آب دم دستتان باشد و جرعه‌جرعه از آن بنوشید تا آب بدن‌تان خشک نشود.

خیار سرشار از آب است. یکی از روش‌های خوب دیگر برای خوش طعم کردن آب استفاده از خیار است. به این ترتیب که چند حلقه خیار را داخل لیوان یا پارچ آب بیندازید.

مخلوط آب میوه و آب

روش‌های مختلفی برای تامین آب بدن وجود دارد مانند نوشیدن انواع آب میوه‌ها و نوشیدنی‌ها؛ اما هیچ‌یک از این نوشیدنی‌ها جای آب را نمی‌گیرد. آب مایه‌ی حیات است و عطش انسان را به سالم‌ترین و طبیعی‌ترین روش از بین می‌برد. درست است که آب میوه‌ها هم جزو نوشیدنی‌های سالم هستند (البته منظورمان آب میوه‌های خانگی و صددرصد طبیعی است) اما با این حال بهتر است خودتان راه نوشیدن آن‌ها عادت ندهید. توصیه می‌کنیم مقدار کمی از این آب میوه‌ها را در آب حل کرده و میل کنید. این کار برای خوش طعم کردن آب است و قند و کالری آن به مراتب کمتر از آب میوه‌های خالص است. اگر طرفدار نعنای هم نیستید می‌توانید به مرکبات فکر کنید. چند قطره لیموترش یا گریپ‌فروت داخل پارچ آبتان بچکانید. مرکبات طعم آب را بهتر، مواد معدنی آن را بیشتر و شمارا به نوشیدن آب تشویق می‌کنند.

مرکبات، معطر کننده آب

اگر ظرف‌دار نعنای هم نیستید می‌توانید به مرکبات فکر کنید. چند قطره لیموترش یا گریپ‌فروت داخل پارچ آبتان بچکانید. مرکبات طعم آب را بهتر، مواد معدنی آن را بیشتر و شمارا به نوشیدن آب تشویق می‌کنند. البته بهتر است این کار را تبدیل به عادت روزانه‌تان نکنید. چون امکان دارد خاصیت اسیدی لیموترش یا گریپ‌فروت در طولانی مدت به مینای دندان‌تان آسیب بزند.

یخ جای

وقتی جای، سرد سرد می‌شود طعم نوشابه می‌دهد. اگر بسک قالب کوچک یخ داخل چای‌تان بیندازید یک نوشیدنی گلاسه‌ی فوق‌العاده خواهید داشت. داخل یک لیوان بزرگ جای ریخته، چند قالب یخ داخل آن بریزید. می‌توانید یک قاشق جای خوری شکر، چند قطره لیموترش و اگر دوست داشتید چند برگ نعنای داخل آن بریزید. این نوشیدنی یکی از بهترین گزینه‌ها برای رفع عطش و تامین آب بدن محسوب می‌شود.



حلقه خیار در آب بیندازید

خیار سرشار از آب است. یکی از روش‌های خوب دیگر برای خوش طعم کردن آب استفاده از خیار است. به این ترتیب که چند حلقه خیار را داخل لیوان یا پارچ آب بیندازید. خواهید دید طعم ملایم و دل‌چسبی خواهید چشید. اگر باردار هستید باید بدانید که بدن‌تان به نوشیدن آب بیشتری نیاز دارد و نوشیدن آب با طعم خیار برای‌تان خوب است.

تامین آب بدن با میوه

میوه‌ها و سبزیجاتی مانند هندوانه، طالبی، گوجه‌فرنگی، خیار و غیره حاوی بیش از ۹۰ درصد آب هستند. در حالت کلی متخصصان حوزه‌ی تغذیه توصیه می‌کنند که نصف بشقاب‌هایتان را پر از سبزیجات مختلف و رنگی بکنید تا علاوه بر تامین آب بدن از مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های آن‌ها بهره‌مند شوید.

شیر در کنار نوشیدنی گیاهی

شیر و نوشیدنی‌های گیاهی نیز جزو نوشیدنی‌های مفید و از منابع خوب پروتئین هستند که علاوه بر تامین آب بدن به رفع گرگ‌سنگی نیز کمک می‌کنند. توجه داشته باشید که پروتئین‌ها باعث ایجاد سبزی سریع و طولانی مدت می‌شوند. توصیه می‌کنیم که به عنوان میان‌وعده از این نوشیدنی‌ها استفاده کنید.

✓✓ **مصرف منظم سیر، پیاز،** پیاز چه و تره فرنگی موجب کاهش دردهای استخوانی و مفصلی می شود زیرا دی آلیل دی سولفین موجود در سیر، آنزیم های آسیب زنده به غضروف را محدود می کند. 😊😊



● **روغن زیتون تنهاروغنی** است که توسط معده بسیار خوب تحمل می شود، روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و آن را از زخم و التهاب محافظت می کند. 😊😊



خطر مرگ برای شما در لیپوساکشن

اگر چه از چندسال گذشته رسانه ای شدن خبر مرگ چند زن طی عمل لیپوساکشن یا جراحی برای خروج چربی های اضافه ناحیه شکم باعث شد تا خیلی ها از انجام این نوع جراحی حذر کنند، اما متأسفانه مردم حافظه کوتاه مدتی دارند و از اتفاقات تلخ و اشتباهات جبران ناپذیر برای مدت زیادی در س نمی گیرند و همچنان شاهد بروز تلفاتی طی این نوع جراحی بویژه از سوی افراد غیر متخصص هستیم. تا جایی که دکتر علی بیژنی، رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی با اشاره به این که برخی از پزشکان عمومی، جراحان عمومی، ارتوپد، بیهوشی و حتی افراد غیر پزشک به این حوزه وارد شده اند و عمل ساکشن انجام می دهند، این موضوع را جزو معضلات جامعه دانست و از مراجع قانونی خواست در این زمینه پیگیری باشند. ما نیز به این بهانه پای صحبت های وی نشستیم تا در مورد دایدها و نبایدهای جراحی لیپوساکشن بیشتر بدانیم.

نیست!

متأسفانه چنین تلقی می شود که عمل لیپوساکشن برای لاغری است که اصلاً این طور نیست به بیان دیگر، لیپوساکشن روش کاهش وزن برای افراد چاق محسوب نمی شود.

در حقیقت هر چه شاخص بدنی (BMI) از ۳۰ بالاتر برود و فرد چاق تر باشد، نفعی که از عمل می برد کمتر خواهد بود. بیمار ایده آل برای انجام لیپوساکشن باید حداکثر ۲۰ درصد اضافه وزن نسبت به وزن ایده آل برای بدن خود داشته باشد. بعلاوه باید توجه داشت تمام بیماران پس از اعمال جراحی زیبایی و بویژه لیپوساکشن باید نحوه زندگی مناسب و سالم اتخاذ کنند. عدم مراقبت لازم می تواند سبب از بین رفتن نتیجه عمل و نازیبایی و بدشکلی محل عمل شود.

● آمبولی در لیپوساکشن؛ عارضه ای مرگبار، ولی نادر

آمبولی به دو دسته آمبولی لخته و آمبولی چربی قابل تقسیم است. احتمال بروز آمبولی لخته پس از لیپوساکشن برخلاف تصور بعضی از مردم، چندان زیاد نیست. روش های مناسب پیشگیری از لخته شدن خون توسط افرادی که آموزش و مهارت لازم را برای انجام لیپوساکشن دارند، انجام می پذیرد.

● لیپوساکشن برای چه کسانی؟

طی چربی کشی یا لیپوساکشن به وسیله یک دستگاه مکند و یک لوله توخالی، بافت چربی از موضع های گوناگون بدن (مانند شکم) بیرون کشیده می شود.

لیپوساکشن در واقع کشیدن چربی های نامطلوب توسط دستگاه مکند از طریق سوراخ های کوچک و بدون برش جراحی است. در این روش چربی از محل های ناخواسته مثل شکم، ران، باسن، بغل پا، زانو، بازو، چانه، گونه و گردن برداشته می شود. به عنوان یک قاعده کلی، لیپوساکشن روی افراد سالم با سطح توقع منطقی و اهداف واقعگرایانه انجام می شود.

بیمار باید آمادگی داشته باشد پس از عمل، روش زندگی مناسب و سالم اتخاذ کند و نحوه تغذیه و تحرک خود را سلامت نگه دارد.

همچنین بیمار باید وزن مناسب داشته و پوست او توانایی جمع شدن پس از ساکشن را داشته باشد. نتیجه نهایی این عمل بسته به شلی پوست و عضلات ران و تعهد متقاضی نسبت به ماساژها و ورزش های بعد از عمل می تواند بین دو تا شش ماه قابل قضاوت باشد.

● لیپوساکشن، میانبری برای لاغری

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز



Dr.Oz

✓✓ **مصرف موز در صبح** به دلیل افزایش سر و تونین در مغز می تواند افسردگی و بدخلقی شما را کاهش دهد. 😊😊



▼ **مصرف تر بچه باعث لاغری شکم می شود** زیرا فیبر آن معده را پر می کند و تمایل به غذاهای چرب را کاهش می دهد. ❁❁

✓✓ **اگر از مولتی ویتامین استفاده می کنید،** توصیه می شود، که آن را صبح ها همراه صبحانه مصرف کنید. چون همراه غذا جذب بهتری خواهند داشت. ❁❁

● **قولنج خود را نشکنید** چون مانع خون رسانی به مغز و احتمال پارگی ریز در دیواره رگ هایی از گردن شده و باعث سکته می شود. 😊😊

▼ **هرگز گوش پاک کن سنجاق و ناگشت دست روئرد** **گوشتان نکنید** زیرا با ناگشاده شدن گوش هل می دهید کمی تولد باعث کاهش شنوایی شود. ⚠️⚠️

✓ **پخت و مصرف غذا در ظروف آلومینیومی** عوارضی مانند بیبوست، اختلالات گوارشی، پوکی استخوان و آلزایمر به همراه دارد. همچنین نباید در این ظروف مواد غذایی ترش و شور را نگهداری کرد. 😊😊

▼ **مصرف آب یخ بعد از حمام ممنوع است!** آب یخ اگر بعد از حمام مصرف شود به سلسله اعصاب مرکزی صدمه می زند و باعث بیماری هایی مثل پارکینسون و لرزش در میان سالی می شود. ❁❁

● **رفتن بیه خواب بلافاصله بعد از غذا خوردن، خطر ناک است** و علاوه بر خطر اضافه وزن، منجر به افزایش سوزش سر دل و افزایش خطر مرگ ناشی از سکته مغزی می شود. ⚠️⚠️



کسانی که کمر درد دارند
 به مدت ۷ روز، روزی ده دانه
 عنب ابتدا مکیده سپس میل
 کنند. کسانی که سردرد یا
 سرگیجه دارند به مدت ۱۴ روز
 ، روزی ۵ دانه عنب میل کنند.

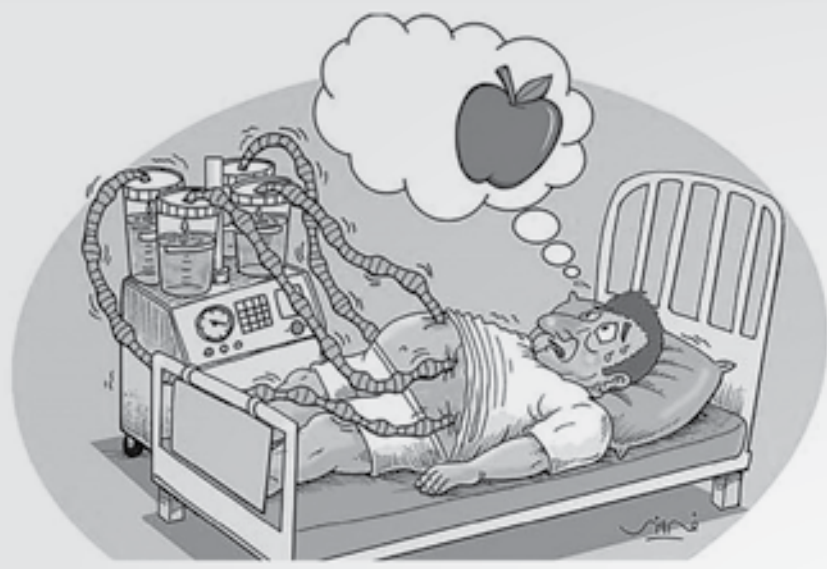


کسانی که سگته مغزی
 کرده اند در غذای خود لوبیا
 را قرار دهند خوراک لوبیا
 فشار خون را پایین می آورد و
 همچنین خوراک لوبیا باعث کم
 شدن کلسترول خون می گردد.

ایستگاه سلامتی با دکتر آز Dr.Oz



مصرف ماست با اسفناج
 به دلیل تشکیل اگزالات
 کلسیم، مولد تشکیل
 سنگ کلیه و مثانه است. علاوه
 اسفناج مانع جذب کلسیم
 ماست و ماست باعث دفع آهن
 اسفناج می شود.



و نیز بدشکلی و نازیبایی و تغییرات رنگ پوست می شوند. چنانچه جراح مراقبت های لازم را اعمال کند، احتمال بروز این عوارض بسیار ناچیز است.

چاق ها دور لیپوساکشن را خط بکشند!
 انجام این عمل در افراد بسیار چاق، افراد با پوست شل، افراد دارای بیماری قلبی (با سایر مشکلات داخلی که ممنوعیت مصرف داروهای منقبض کننده عروق دارند)، افراد دارای اختلالات روانپزشکی و توقعات غیر منطقی و زنان باردار توصیه نمی شود. همچنین در افراد دارای مشکلات ریوی، دیابت، سابقه لخته شدن خون در رگ ها و نیز کسانی که داروهای هورمونی مصرف می کنند نیز باید حجم لیپوساکشن را اندک نگه داشت.

کم عارضه ترین جراحی لاغری چیست؟
 روش مناسب هر فرد برای لاغری براساس شرایط بدنی، وضعیت جسمی، نحوه گسترش بافت چربی، شرایط پوستی و سایر جنبه ها تعیین می شود. جراحان فوق تخصص پلاستیک با تمام روش های موثر آشنایی دارند و هر یک از این روش ها را در جای مناسب خود می توانند به کار ببرند به نحوی که بیمار بیشترین فایده را گرفته و کمترین احتمال عارضه را داشته باشد. در تمام عمل های چاقی ممکن است دوباره اضافه وزن اتفاق بیفتد که آن هم دلایل خاص خودش را دارد. به عبارتی با جراحی نمی توان معجزه کرد و فرد باید پس از هر نوع عمل جراحی برای کاهش وزن، سبک زندگی خود را کاملا اصلاح کند و از الگوی تغذیه ای صحیح و ورزش مرتب غافل نشود.

احتمال بروز لخته خونی در وریدهای اندام تحتانی براساس یک مطالعه بزرگ کمتر از یک در ۳۰۰۰ بیمار و احتمال بروز آمبولی آن کمتر از یک در ۳۷۰۰ ارزیابی شده است. یادآوری می کنم احتمال بروز همین مشکل در اعمال جراحی عمومی که به طور شایع صورت می پذیرند بین یک در هزار تا یک در ۱۳۰ بر حسب عمل می تواند باشد. پس احتمال بروز آمبولی در این عمل، کمتر از اعمال جراحی دیگر خواهد بود. آمبولی چربی به اندازه های کوچک در بیشتر موارد لیپوساکشن رخ می دهد که هیچ ارزش بالینی ندارد، اما بروز آمبولی چربی چشمگیر که منجر به سندرم آمبولی چربی می شود بسیار نادر است.

تابلوی خطر لیپوساکشن
 هیچ عمل جراحی ای بدون عارضه نیست، اما برخی عارضه ها به علت نا آگاهی پزشک رخ می دهد. خطرهای ناشی از عمل لیپوساکشن، مانند بیشتر اعمال جراحی زیبایی به وضعیت بیمار و نحوه انتخاب وی، روش اجرای تکنیک جراحی و به کار بردن پیشگیری های لازم، مراقبت های مناسب قبل، حین و پس از عمل و نیز مهارت و آموزش فرد اجرا کننده عمل بستگی خواهد داشت. به طور کلی عوارض این عمل شایع نیست. مهم ترین عوارض این عمل شامل خونریزی، تجمع مایع در محل عمل (سروما)، عفونت، آسیب های پوستی، اختلالات آب و الکترولیت بدن، مسمومیت با داروها مثل بی حس کننده ها، لخته شدن خون در وریدها، آمبولی ریه، آمبولی چربی و آسیب به احشای شکمی

شنبلیله بطور کلی شفا دهنده بیماری های روحی و جسمی است و حتی اثرات مفیدی در اشخاص مبتلا به مرض قند و سل ریوی و استخوانی دارد.

اگر ناراحتی معده دارید حتما از دارچین استفاده کنید دارچین با این همه خواص، با طعم بسیار خوبی که دارد، می تواند برای رفع معده درد موثر باشد.

پوست لیمو ۵ تا ۱۰ برابر لیمو ویتامین دارد.
 پوست لیمو ضد سرطان است و یک داروی ضد انگل، ضد تومور، ضد کیست و ضد عفونت است! پوست لیمو دهان را ضد عفونی می کند و منبع غنی از ویتامین C است.



تحقیقات نشان داده است که پفک یکی از مضرترین تنقلات است که مصرف مداوم آن سبب بی اشتها، اضطراب، پرخاشگری و عصبانیت می شود.

خوردن آب برگ چغندر در موارد سردرد، چاقی، درد دندان، و زخم معده اثر بسیار سودمندی می تواند داشته باشد.

رابطه گروه خونی با رژیم غذایی و شخصیت شما



به طور کلی گروه خونی یکی از نشانه‌های مهم ژنتیکی در افراد محسوب می‌شود که به نوعی تعیین کننده عملکرد سیستم ایمنی بدن به شمار می‌رود. تحقیقات نشان می‌دهد ارتباط نزدیکی میان گروه خون افراد و شانس احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، عروقی، دیابت، سرطان، بیماری‌های خودایمنی مانند ام‌اس و آلرژی وجود دارد. از طرف دیگر به عقیده محققان، نوع گروه خونی با رژیم غذایی نیز مرتبط بوده و مصرف برخی گروه‌های غذایی در افراد با گروه خونی متفاوت سازگارتر هستند. چرا که افراد با گروه‌های خونی مختلف، نمی‌توانند برخی گروه‌های غذایی را هضم و جذب کرده و اختلال در سیستم گوارشی آنها باعث ایجاد عوارضی مانند تپش قلب، ابتلا به سندرم تحرک پذیر روده و ... می‌شود. متخصصان تغذیه در این باره می‌گویند: هر گروه خونی در زمان متفاوتی از تاریخ تکامل بشری، شکل گرفته است و بنابراین ما باید رژیم‌های غذایی خود را مطابق با رژیم غذایی اجدادمان در زمان تکامل گروه خونی مشابه در بدن آن‌ها هماهنگ کنیم. آنها تأکید دارند: اگر غذاهایی را بخورید که متناسب و سازگار با گروه خونی خودتان هستند، می‌توانید به راحتی آن‌ها را هضم کنید، وزن‌تان کاهش یابد و سلامت و شادی بیشتری را تجربه کنید.



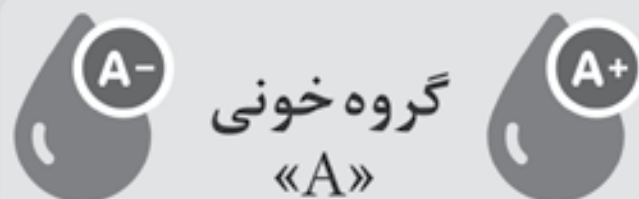
در مورد گروه خونی «B» نیز، هیچ گروه خونی دیگری به اندازه «B» مظهر میانه‌روی نیست. این گروه خونی در زمانی تکامل یافته که انسان‌ها بیشتر سفر می‌کردند و بنابراین گوشت، سبزیجات و غلات به شیوه‌ای متعادل تر مصرف می‌شده‌اند. اگر گروه خونی شما «B» است، باید بدانید که به طور کلی طبعی قوی‌تر و سالم‌تر دارید و بسیار واقع‌بین و عمل‌گرا هستید. برای افرادی که گروه خونی «B» دارند، رژیم غذایی ترکیبی از رژیم گروه خونی «A» و «O» است. یعنی از هر چیزی می‌توانند کمی بخورند و این گروه به طور کلی خوش شانس‌تر هستند، چون راحت‌تر می‌توانند وزن از دست بدهند. گروه خونی «B» می‌تواند به راحتی گوشت، ماهی، قهوه، سبزیجات و غلات غاری از گندم استفاده کنند و از خوردن غذاهای فرآوری شده باید خودداری کنند.



برای افراد با گروه خونی «O» توصیه می‌شود که رژیم غذایی حاوی پروتئین زیادی باشند و اگر این گروه فقط سبزی خوار باشند، دائم احساس گرسنگی می‌کنند و در نتیجه به خوردن تنقلات روی می‌آورند که با مشکلاتی در میزان قند خون و متابولیسم مواجه خواهند شد. این افراد می‌توانند از ادانه گوشت لخم و ماهی مصرف کنند، اما از خوردن زیاد لبنیات یا کربوهیدرات‌ها باید خودداری کنند. این گروه باید در روز یک ساعت، فعالیت بدنی داشته باشند و ترجیحاً در هنگام صبح به جای عصر ورزش کنند. برای این اشخاص شنا، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری توصیه می‌شود.



و بالاخره گروه خونی «AB» که ترکیبی از گروه «A» و گروه «B» است و افراد با گروه خونی «AB» می‌توانند ترکیبی از رژیم غذایی هر دو گروه را داشته باشند. این افراد دارای خلاقیت هستند و مغز خوبی برای تجارت و کنار آمدن و سازگاری با مردم دارند. این گروه باید از خوردن زیاد گوشت پرهیز کنند و همیشه در رژیم غذایی خود سبزیجات را بگنجانند. بهترین خوردنی‌ها برای گروه خونی «AB» ماهی، سبزیجات، کربوهیدرات‌ها و غلات است، اما گوشت زیادی برای این گروه مفید نیست و باید از آن پرهیز کنند. از نظر فعالیت بدنی به این گروه توصیه می‌شود که ترکیبی از فعالیت‌های آرام مثل یوگا و نیز جلسات از تمرینات اندکی پر تحرک‌تر مثل پرس سبک را داشته باشند.



این افراد بهتر است تمرینات ورزشی ملایمی را انجام دهند که هم از جسم و هم از مغزشان استفاده کنند و آمادگی گروه خونی «A» باید گفت که این گروه خونی کمی دیرتر از گروه خونی «O» تکامل یافته است، یعنی زمانی که بشر به جای شکار، کشاورزی می‌کرده است بنابراین این افراد با گروه خونی «A» به پروتئین کمتر، اما غلات بیشتری احتیاج دارند. گروه خونی «A» اغلب خلاقیت بالایی دارند و در عین حال که بسیار حساس هستند، می‌توانند حلال مشکلات خوبی هم باشند. این اشخاص باید گوشت کمتر، اما سبزیجات بیشتر بخورند. آنها در مصرف مغز خشکبار، دانه‌ها، غلات، پاستا، میوه و سبزیجات کاملاً آزاد هستند، اما در خوردن لبنیات به ویژه اگر آلرژی دارند و نیز از مصرف زیاد گوشت، باید پرهیز کنند. افراد با گروه خونی «A» نسبت به گروه خونی «O» به فعالیت و تحرک کمتری نیاز دارند و برای آن‌ها فقط ۳۰ دقیقه نرمش آرام در روز مثل یوگا، تای چی یا پیاده‌روی در فضای آزاد بسیار مناسب است.

رابطه گروه خونی و شخصیت

بخشی از شخصیت شما در رگهای شما جاریست. آیا گروه‌های خونی می‌توانند باعث ایجاد یک خصوصیت یا عادت شخصی شوند؟ شاید... شاید هم نه... برای نزدیک شدن به پاسخ این مطلب را بخوانید. اما فراموش نکنید که اتکاب به یک مقوله یا دلیل برای قضاوت در مورد اشخاص تنها نوعی ساده‌لوحی است.

گروه خونی O تیپ گرم
حدود ۳۸ درصد مردم جهان دارای گروه خونی O+ و ۶ درصد دارای گروه خونی O- هستند.

خصوصیات:

بی‌پروا، بااراده، مغرور، بخشنده، اجتماعی، با انرژی، برونگرا، رک و صریح، واقع‌گرا، نمایشی، عمومی، مثبت، مستقل، ریسک‌پذیر، نافرمان، بی‌اعتبار، جوج و خودمحور. به آسانی دوست می‌شوند و با جریانات همراه شده و به فرصت‌ها چنگ می‌زنند. برای شروع یک پروژه یا شکار دارای یک ایده و نظر صریح هستند. در فعالیت‌های سازمان یافته خوب عمل می‌کنند.

در بعضی موارد چندان دقیق نیستند و احساسات زیاد و قوی از خود نشان می‌دهند. ممکن است به سرعت مخالفت عمیق خود را با یک نظر بیان کنند اما معمولاً این مخالفت پایدار نیست. احساسات خود را خیلی نشان می‌دهند اما در برخورد با دیگر گروه‌های خونی این بیان اظهارات متغیر است. نوعی ظرافت ذاتی و فطری دارند. شخصیت‌های اجتماعی و پر زرق و برق هستند. می‌توانند در حوادث و بحران‌ها سازگاری خوبی داشته باشند. لغات و کلمات به آسانی به سراغ آنها می‌آیند. خجالتی نیستند و رک و صریح احساسات درونیشان را فاش می‌کنند. جاه‌طلبانند اما گاهی با جزئیات سرگرم می‌شوند. علاقه‌مند به حفظ روابط هستند و خودشان در این زمینه تلاش می‌کنند. افراد این گروه دارای زنی در بدن هستند که به آنها قدرت تحمل مصائب، اعتماد به نفس، شهامت و خوشبینی می‌بخشد. افراد این گروه خود را باور دارند و به خود اهمیت فراوان می‌دهند. علت این امر آن است که گروه O قدیمی‌ترین گروه خونی افراد جهان است و اجداد این گروه به ورزش، شکار، حمله به حیوانات، و مقاومت در برابر مشکلات عادت داشته‌اند و این عادت به افراد بعدی این گروه منتقل شده است.

گروه خونی A تیپ سرد
حدود ۳۴ درصد از مردم دارای گروه خونی A+ و ۶ درصد دارای گروه خونی A- هستند.

خصوصیات:

مطیع و آرام، دقیق، دلسوز و غمخوار، فداکار، مؤدب، در ستکار، وفادار، احساساتی، درونگرا و کمی دستپاچه. حتی در مواقع آشوب و غضب آرام و خون‌سرد هستند. نسبت به تغییرات تردید دارند. دوستداران طبیعت و گریزان از جمعیت و شلوغی هستند. به یک مکان شخصی یا پناهگاه امن و مخفی برای خود نیاز مندند. عموماً دودل و غیر قاطع‌اند. برای حضور در کارهای تیمی آماده هستند. مخصوصاً وقتی دسترسی به آنها داده شود. علاقه‌مند به ایجاد رابطه نیستند و تلاش چندانی هم برای این کار نمی‌کنند.

از خواص مهم افراد گروه خونی A آن است که از خوردن سبزی لذت می‌برند و دارای دستگاه هاضمه بسیار ظریف می‌باشند. افراد این گروه در معرض ابتلای به استرس‌ها قرار دارند و بهترین راه درمان استرس در افراد این گروه استفاده از ورزش یوگا است. به طور کلی ورزش‌های سبک برای افراد این گروه بسیار مفید است.



گروه خونی B فعال
حدود ۹ درصد از مردم جهان دارای گروه خونی B+ و ۲۵ درصد هم دارای گروه خونی B- هستند.

خصوصیات:

بشاش و خوشرو، خوش‌بین، فعال، حساس، مهربان، فراموش‌کار، آشفته، درهم و سازمان نیافته، پرسرو صدا، خودپسند و خودبین، پرتنری و جدی در راه رسیدن به هدف، معمولاً جزو بهترین افراد تیم می‌شوند و افراد تکروی هستند.

اغلب کارها را با روش‌های خودشان انجام می‌دهند و خود کفا هستند. شخصیت‌های ماجراجو و دلیر، علاقه‌مند به داشتن یک راه مشخص و مخصوص، موجوداتی اجتماعی و علاقه‌مند به مهمان‌داری هستند.

علاقه‌مند به حفظ روابط هستند و خودشان در این زمینه تلاش می‌کنند.

افراد گروه B در برابر برخورد با حوادث می‌توانند بلافاصله تغییر وضع داده و خود را با شرایط زمان و مکان هماهنگ کنند.

این سخن به آن معنا نیست که در فکر خود پابرجا نیستند بلکه منظور آن است که می‌توانند با هر تغییری هماهنگ شده و خود را از برخورد با مشکلات در امان نگه دارند.

۳۰ تا ۴۰ درصد از میلیونرها از گروه خونی B هستند.

بسیاری از مدیران و اشخاص سطح بالا در جهان گروه خونی B دارند.

افراد این گروه دارای تعادل چشمگیر و هماهنگی اعمال بدن هستند.

انرژی‌های مختلفی که در بدن آنها وجود دارد موافق و موازی هم می‌باشند و به همین جهت این افراد کمتر دچار بیماری می‌شوند.

خواص گروه خونی B داشتن زندگی منظم و آرام است.

گروه خونی AB فارغ از مراقبت و بی‌نیاز از توجه
حدود ۴ درصد مردم گروه خونی AB+ و ۱ درصد گروه خونی AB- دارند.

خصوصیات:

اجتماعی، سخت‌گیر نیستند، غمخوار و دلسوز، سیاستمدار، اهل گشت‌وگذار، خلاق، غیر قابل پیش‌بینی، هنرمند، انعطاف‌پذیر، ترشرو و درونگرا!

آمیخته‌ای از تضادها، خجالتی در مقابل بعضی‌ها، بی‌باک و گستاخ با بعضی دیگر، برونگرا و درونگرا، گاهی غیر قابل پیش‌بینی هستند و گاهی ظاهراً بسیار آرام و خون‌سرد به نظر می‌رسند. قدرت خلاقیت زیادی دارند، توانا در پیدا کردن مشکلات و دور زدن آنها، علاقه‌مند به محیط شهری، به آسانی خسته می‌شوند.

وجه مشخصه این گروه همراه شدن خواص گروه A و B با هم است.

قابلیت تغییر شرایط بدنی با تغییر یافتن عوامل خارجی را داشته، دستگاه هاضمه حساس و ضعیفی دارند.

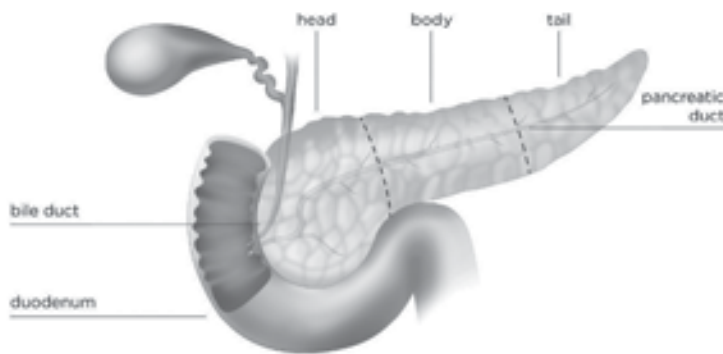
سیستم دفاعی آنها مقاومت کمی دارد و می‌توانند با استفاده از ورزش به استرس‌ها و ناراحتی‌های محیطی پاسخ دهند. خلاقیت در این افراد وجود دارد. آنها در همان مراحل اولیه استرس به آن جواب می‌دهند و آن را از سر می‌گذرانند. در افراد این گروه عشق به معنای واقعی وجود دارد.

سیستم دفاعی آنها ضعیف بوده و در برابر میکروب‌ها و ویروس‌ها از خود مقاومت زیادی بروز نمی‌دهند.

افراد گروه AB به خاطر حسن نیت فراوان و خوش‌قلبی، همیشه خیر و خوبی مردم را می‌خواهند و همه را به صلح و آرامش دعوت می‌کنند. بسیاری از درمانگرها و کسانی که روی انرژی درمانی کار می‌کنند دارای گروه خونی AB می‌باشند.

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 ۳-D است. همچنین روزانه ۱۲ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید تا میزان این ویتامین را در بدن افزایش دهید.

مصرف چای سبز

تحقیقات نشان داده است که چای سبز از ابتلا به سرطان لوزالمعده جلوگیری می کند. یک ماده شیمیایی در چای 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 چای 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 پرچرب مانند سالمون نیز خوراکی های ضد التهابی قوی هستند. به دلیل داشتن میزان جیهه زیاد تنها یک یادو بار در هفته ماهی سالمون بخورید. در اینجا برخی خوراکی های ضد التهابی آورده شده اند:

- سبزیجات تیره و پربرگ
- 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.
- گوجه فرنگی
- انواع فلفل
- گردو
- زنجبیل
- سیر
- غلات کامل
- کور کومین (Curcumin)





با خوردن سیر از 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 در صد 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 دی‌الیل» 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 شود 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، خرمالو و خربزه.

«سبزیجاتی چون سبزیجات سبز پر برگ (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.

تأثیرات مفید گیاه بنفشه



گیاه بنفشه خواص درمانی فوق العاده‌ای دارد که برای بدن بسیار مفید است. رفع کم‌خوابی و بی‌خوابی، کاهش درد و التهابات چشم، تقویت مغز و رفع آبریزش بینی یا خلط ته حلقی از ویژگی‌های مصرف روغن گل بنفشه است. طبع این گیاه سرد است و فرآورده‌های زیادی مانند آب، مربا و یا شربت می‌توان از این گیاه تهیه کرد. این گیاه دارویی و زینتی دارای انواعی است و یکی از انواع آن، همین بنفشه‌های زینتی است که در پارک‌ها و باغچه‌ها کاشته می‌شود. مزاج بنفشه سرد و تر است و درجه آن هم پایین است. داروهای طب سنتی از نظر قدرت اثر به ۴ درجه تقسیم می‌شوند که داروهای درجه اول و دوم داروهای نسبتاً ضعیفی هستند و عارضه‌ای (یا خطری) ندارند، ولی داروهای درجات بالاتر (سوم و چهارم) قوی‌تر شده و عارضه آنها نیز بیشتر می‌شود. چون بنفشه درجه یک است پس عارضه زیادی ندارد و خیلی از افراد با مزاج‌های گوناگون می‌توانند از آن استفاده کنند. خوبست در خانه‌ها که ادویه‌جات برای افزودن به غذاها وجود دارد (که معمولاً این ادویه‌جات دارای مزاج گرم هستند)، گیاهانی ساده و مفید با مزاج خنک نیز وجود

داشته و از فواید آن بهره‌مند شد. یکی از این گیاهان، بنفشه است. امروزه معمولاً بنفشه را به صورت روغن آن و به صورت موضعی استفاده می‌کنند. گاهی نیز مخصوصاً به صورت دارویی و خوراکی تجویز می‌شود. مثلاً به صورت آب، مربا و یا شربت بنفشه. روغن بنفشه از بهترین روغن‌های موجود در طب سنتی است که خواص بنفشه را دارد و مانند گاری آن طولانی است طبع آن خنک است، خواب‌آور است. بنابراین برای افرادی که به دلیل حرارت مزاج یا حرارت فصل و اقلیم دچار خشکی نسبی مغز و کم‌خوابی و بی‌خوابی می‌شوند، روغن بنفشه بسیار مفید است. طریقه مصرف آن ساده است. به این صورت که یک ساعت مانده به زمان خواب یک قطره روغن بنفشه در هر سوراخ بینی چکانده و ملایم ماساژ داده که از طریق مخاط جذب می‌شود و اثراتش به مغز می‌رسد. همچنین می‌توان روی پیشانی، شقیقه‌ها، پشت گوش‌ها یا روی گونه‌ها ماساژ داد. اگر شخص مو ندارد و یا موهای خشک و کوتاهی دارد می‌تواند سر خود را با این روغن خوب ماساژ دهد. این کار باعث رطوبت بخشی موضعی به مغز و در نتیجه آرامش شخص و یک خواب خوب و عمیق و آرام می‌شود.

بنابراین برای فکر و خیال و مالیخولیایی می‌تواند مفید باشد. (البته مالیخولیاهای ناشی از گرمی و خشکی مغز و مزاج) چون مزاج مغز نیز سرد و تر است. بنابراین روغن بنفشه باعث تقویت مغز نیز می‌شود. مالیخولیا روغن بنفشه به سر و صورت برای کاهش درد و التهابات چشم که ناشی از گرمی است نیز مفید است. این گیاه برای آبریزش بینی یا خلط ته حلقی که همراه با داغی و سوزش محل باشند نیز مفید است.

درمان مشکلات روده بازنجفیل

با کمک زنجفیل می‌توانید بیماری کرون و التهاب روده بزرگ، کاهش تهوع و همچنین درد و ناراحتی معده را برطرف کنید این گیاه تأثیرات زیادی بر سلامتی روده بزرگ خواهد گذاشت از ویژگی‌های آن بهره‌مند شوید مانع ایجاد مشکلات گوارشی در بدنتان شوید. افزون بر عطر و طعم تند، زنجفیل دیر زمانی است که به واسطه اثر بخشی خود در کاهش تهوع و همچنین درد و ناراحتی معده مشهور است.

از این رو، جای شگفتی نیست که پژوهشگران استفاده از این گیاه برای کمک به درمان بیماری‌های التهابی روده مانند بیماری کرون و التهاب روده بزرگ را مد نظر قرار دهند. اما مورد شگفت انگیز روش جدیدی است که پژوهشگران برای به کارگیری زنجفیل یافته‌اند و شامل استفاده از نانوذرات زنجفیل می‌شود که به صورت مستقیم روده بزرگ را هدف قرار داده تا التهاب را کاهش دهند. این در شرایطی است که از عوارض جانبی غیر ضروری جلوگیری می‌کنند.

چای بابونه خوایدنتان را آسان می‌کند

یک فنجان از این چای آرامش بخش به افزایش سطح گلیسین بدن کمک می‌کند. گلیسین یک انتقال دهنده عصبی است که به آرام کردن عصب‌ها کمک می‌کند و مانند یک آرام‌بخش عمل می‌کند.

گل بابونه، زمانی که در آب جوش می‌ریزیم جای گیاهی بدست می‌آید که این چای عطر ملایم و طعم شیرینی دارد همه می‌دانند که برای رفع بی‌خوابی بسیار خوب است و همچنین خواص ضدالتهابی و ضد اسپاسم دارد.

یک فنجان از این چای آرامش بخش به افزایش سطح گلیسین بدن کمک می‌کند. گلیسین یک انتقال دهنده عصبی است که به آرام کردن عصب‌ها کمک می‌کند و مانند یک آرام‌بخش عمل می‌کند.

دمای مرکزی بدن را پایین می‌آورد، بنابراین حرارت بدن افت می‌کند و خوابیدن برایتان ساده‌تر می‌شود. فقط مطمئن شوید هر چایی که قبل از خواب می‌نوشید بدون کافئین باشد.



H.D.L و L.D.L خون چه اندازه باید باشد؟ کلسترول خوب و بد چیست؟

می شوند. مصرف الکل، چاقی، بی تحرکی، سیگار بین انواع دخانیات در اختلالات چربی خون نقش دارند.

« علت افزایش چربی خون در کودکان چیست؟

افزایش چربی خون در کودکان می تواند زمینه ژنتیک داشته باشد. البته اگر کودک چاقی باشد، پر خوری کند، فست فود، شیرینی و بخصوص شکلات زیاد بخورد یا لبنیات پر چرب بخورد ممکن است دچار افزایش چربی های خون شود. اگر کلسترول کل خون در کودک بالای ۱۹۰ باشد و با پرهیز غذایی پایین نیاید، ممکن است مصرف دارو لازم باشد.

« در مورد اندازه LDL و HDL در خاتمه ها توضیح دهید.

اندازه HDL در خانم ها باید بالای ۵۰ و در آقایان بالای ۴۰ باشد. اگر HDL بالاتر از ۱۲۰-۱۰۰ باشد هم خوب است. اگر LDL بالای ۱۹۰ باشد در هر فردی نیاز به درمان وجود دارد، اما اگر LDL پایین تر از ۱۹۰ باشد باید توجه کنیم آیا فرد دیابتی زمینه های بیماری قلبی - عروقی دارد؟ اگر فرد مبتلا به دیابت است باید LDL خون را به زیر ۱۰۰ برساند. اگر کسی سابقه سکته قلبی دارد، LDL خونش باید به زیر ۱۰۰ برسد. اگر کسی دیابت و تنگی عروق قلب دارد، LDL باید به زیر ۷۰ برسد.

بیماری کرونر قلب باشد بخصوص اگر همراه با پایین بودن HDL خون باشد.

« علل اختلالات چربی خون چیست؟

علت آن اولیه (ژنتیک) یا ثانویه است. اگر علت، زمینه ژنتیک باشد فرد هر اقدامی نکند مثلا در صورت داشتن اضافه وزن، وزن کم کند، ورزش کند یا رژیم غذایی را رعایت کند باز هم چربی خونش بالا است. برخی افراد سابقه یا زمینه فامیلی دارند یعنی سوخت و ساز یا متابولیسم چربی در بدنشان با مشکل انجام می شود. این افراد به مصرف دارو نیاز دارند و مستعد ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی هستند. داروهای چربی خون، هم چربی خون را اصلاح می کنند و هم خطر تصلب شرايين، بیماری های قلبی - عروقی و سکته های قلبی را کاهش می دهند.

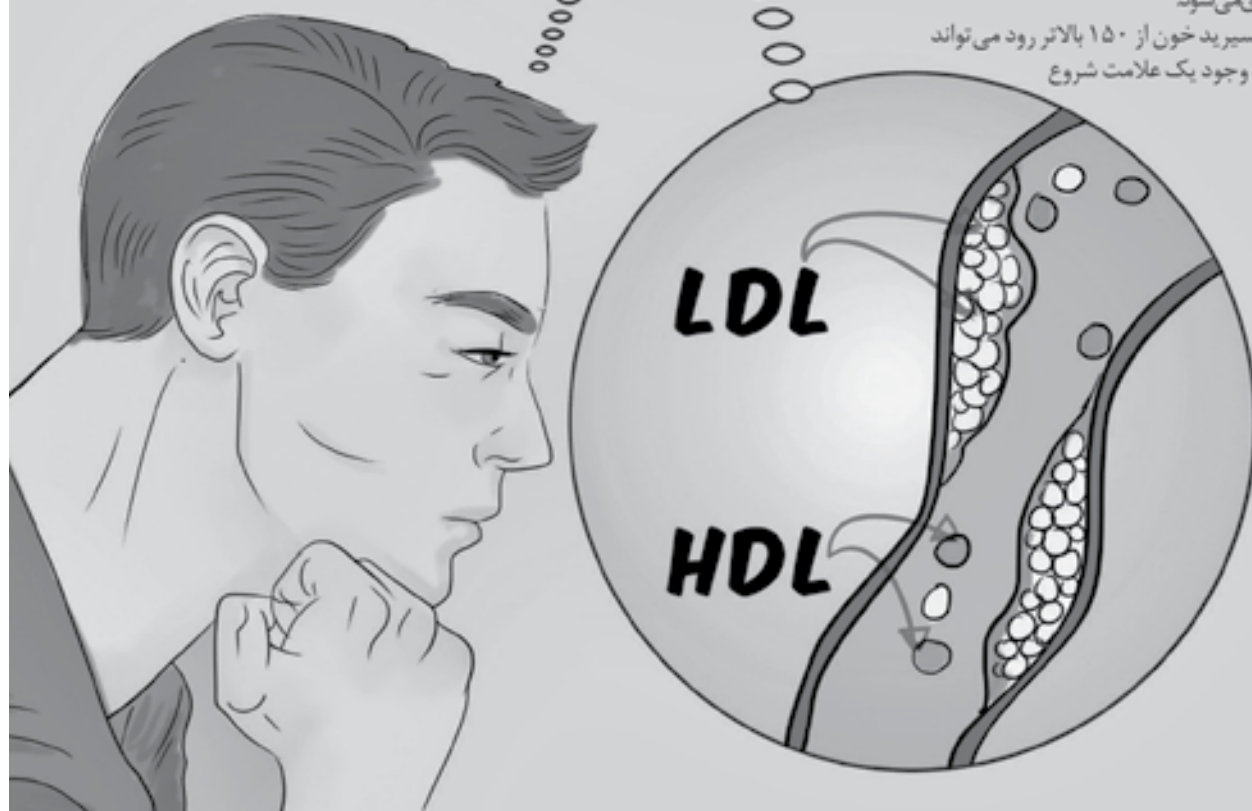
علل ثانویه افزایش چربی خون برخی بیماری ها است؛ به عنوان مثال کم کاری تیروئید درمان نشده و دیابت کنترل نشده سر دسته این بیماری ها هستند. برخی بیماری های کبدی و کلیوی باعث افزایش چربی خون می شوند. مصرف فبرقی دارو ها ترکیبات استروئیدی مانند قرص های جلوگیری از بارداری و داروهای کورتونی موجب افزایش چربی های خون می شوند. برای درمان فشار های خون بالا، داروهای مدر مصرف می شود. برخی داروهای مدر، باعث افزایش چربی های خون

« اهمیت اختلالات چربی خون چیست؟
اختلالات چربی خون که ۲۵-۲۰ درصد افراد جامعه را درگیر می کند از نظر ایجاد بیماری های قلبی - عروقی، تصلب شرايين، افزایش خطر سکته قلبی و مغزی و... اهمیت دارد؛ به عنوان مثال اگر تری گلیسیرید خون بالای هزار باشد ریسک پانکراتیت را افزایش می دهد. پانکراتیت یا التهاب لوزالمعده با دردهای شدید شکمی و مرگ و میر بالا همراه است.

« انواع چربی های خون چگونه طبقه بندی می شوند؟

مهم ترین چربی های خون کلسترول و تری گلیسیرید است که فرمول شیمیایی این دو با هم فرق می کند. دو نوع کلسترول داریم؛ کلسترول خوب یا HDL و کلسترول بد یا LDL. ممکن است فردی کلسترول کلی خونش بالا باشد، پس باید نگاه کنیم کلسترول خوب خون بالاست یا کلسترول بد خون. چه بسا ممکن است HDL خون بالا باشد البته نسبت LDL بر HDL هم مهم است. هر چه این نسبت بالاتر باشد بد است و هر چه این نسبت پایین تر باشد بهتر است. اما تری گلیسیرید میزان طبیعی اش زیر ۱۵۰ است. البته در مولدی که بیمار سوء تغذیه یا سوء جذب داشته باشد میزان چربی های خون بخصوص تری گلیسیرید خون پایین می آید تری گلیسیرید بین ۲۰۰-۱۵۰ در حد مرز است و اگر بین ۵۰۰-۲۰۰ باشد، بالاتر می شود اگر میزان تری گلیسیرید بالای ۵۰۰ باشد خیلی بالا طبقه بندی می شود.

اگر تری گلیسیرید خون از ۱۵۰ بالاتر رود می تواند نشان دهنده وجود یک علامت شروع



پیشنهادات جالب برای آشپزخانه شما

از برگه تا سبزی

از برگه زرد آلو، پودر نارگیل و سبزی خشک، دمنوش یا شربت درست نمی‌کنند! اما این سه خوراکی، به دلیل ویژگی‌های شان و البته طالع‌بان آنها، سر از عطاری‌های این راسته در آورده‌اند. خوراکی‌های خاصی که بهتر است در یخچال کدبانوی خانه پیدا شود. شاید به نظر برسد که برگه زرد آلو را باید در زمره میوه‌های خشک تقسیم‌بندی کرد، اما ویژگی‌های آن به شکلی است که در حال حاضر در گروه گیاهان دارویی تقسیم‌بندی شده و به فروش می‌رسد.



خاصیت برگه زرد آلو

برگه زرد آلو، مانع از ابتلا به یبوست می‌شود. این خوراکی عطش را از بین برده و به دلیل اینکه به میزان کافی ویتامین B دارد، مصرف آن برای کنترل اعصاب و درمان اختلال‌های مرتبط با اعصاب مانند بی‌خوابی یا بدخوابی کمک می‌کند. علاوه بر این برگه زرد آلو تنظیم‌کننده میزان ترشح صفرا و اسید معده است. خاصیت تصفیه‌کنندگی خون از دیگر ویژگی‌های این خوراکی است. یکی از مهم‌ترین خواص آن این است که به درمان یبوست کمک می‌کند. برگه زرد آلو، پتاسیم بسیار بالایی دارد. بنابراین مصرف آن باعث تأمین میزان پتاسیم مورد نیاز بدن شده و به این ترتیب عملکرد پمپ سدیم - پتاسیم سلول‌ها تنظیم می‌شود. آنتی‌اکسیدان موجود در آن نیز یکی از مهم‌ترین عوامل در جلوگیری از ابتلا به بعضی از انواع سرطان‌هاست.

سبزی خشک؛ ویژه آشپزی سریع

در عطاری‌های بازار می‌توانید انواع سبزی خشک شده را پیدا کنید و از آنها در آش و غذاهای مختلف به شکل‌های مختلف استفاده کنید. مصرف سبزیجات باعث بهبود عملکرد روده‌ها و برطرف شدن یبوست می‌شود. البته مسلم است که مصرف سبزی‌های تازه به مراتب بهتر بوده و بیشتر توصیه می‌شود. اما برای خانم‌های شاغل که زمان کمتری برای تهیه سبزی دارند، مصرف سبزی خشک شده نیز گزینه مناسبی است.

پودر نارگیل؛ ویژه منابع پتاسیم

نارگیل و پودر نارگیل هم از آن خوراکی‌هایی است که بیشتر باید بین میوه‌ها آن را تقسیم‌بندی کرد. اما مانند برگه زرد آلو، ویژگی‌های آن باعث شده تا پودر نارگیل را هم جزو عرقیات تقسیم‌بندی کنند و در راسته عطاری‌ها آن را به فروش برسانند.

خاصیت پودر نارگیل

پودر نارگیل معمولاً برای تزیین روی حلوا و خرما کاربرد دارد. شاید فکر کنید که این خوراکی فقط جنبه تزیینی دارد. اما این طور نیست مصرف پودر نارگیل به تأمین پتاسیم بدن کمک می‌کند. ضمن اینکه این ماده غذایی بیش از موز پتاسیم دارد. بنابراین اگر موز دوست ندارید، یکی از راه‌های دریافت پتاسیم از منابع گیاهی، مصرف پودر نارگیل است. به این ترتیب با پیاده‌روی، دچار گرفتگی عضلات ناشی از کمبود پتاسیم نخواهید شد. به این دلیل که یکی از علت‌های گرفتگی و ضعف عضلاتی و احساس خستگی، کمبود پتاسیم است. پودر نارگیل حاوی مقدار مناسبی فیبر گیاهی است. بنابراین استفاده از آن اولاً مانع از ابتلا به یبوست شده و دوماً با پر شدن حجم معده مانع از پر خوری می‌شود. هر چند در نگاه اول به نظر می‌رسد پودر نارگیل آن طور که باید تأثیری روی بهبود عملکرد دستگاه گوارش ندارد.



اصلی ترین عامل سرطان معده را بهتر بشناسید

سرطان معده جزء شایع ترین سرطان هایست که این روزها مردم دنیا به آن مبتلا می شوند. عادات بد غذایی و زیاد شدن محصولات که در آن ها از مواد نگهدارنده استفاده می شود باعث بروز سرطان در دستگاه گوارش از جمله معده می شود. ولی اصلی ترین عامل سرطان معده باکتری ای به نام هلیکوباکتر پیلوری است به طوری که از هر ۱۰ نفر مبتلا به سرطان معده یک نفر به علت عفونت ناشی از این باکتری به این سرطان مبتلا شده است.

هلیکوباکتر پیلوری؛ نوعی باکتری است که در معده بیش از نیمی از مردم دنیا وجود دارد. این باکتری در لایه زیرین مخاط معده سکونت می گزیند و قوی ترین عامل شناخته شده برای ابتلا به بیماری هایی مثل زخم معده و سرطان معده است. در عین حال ابتلا به عفونت هلیکوباکتر شرط لازم و نه کافی برای ابتلا به سرطان معده است. این باکتری مشخصات ژنتیک متنوعی دارد و عواملی مثل ویژگی های ژنتیک باکتری و فرد میزبان و فاکتورهای محیطی مختلف در ابتلا به این بیماری مؤثر هستند. در واقع از هر ۱۰ نفر مبتلا به عفونت هلیکوباکتر یک نفر به سرطان معده مبتلا می شود. در بیشتر مواقع ابتلا به عفونت در بچگی اتفاق می افتد. مصرف غذا یا آب آلوده مثل آب غیر لوله کشی، زندگی در جمعیت های شلوغ و شرایط غیر بهداشتی و وضع بد اجتماعی و اقتصادی، احتمال بروز این عفونت را در مردم بالا می برد.



درمان سنتی عفونت های قارچی باروغن میخک

« این روغن که خاصیت ضدالتهابی و خنک کنندگی دارد مجرای تنفسی را باز می کند.

خاصیت خلط آور آن برای اختلالات تنفسی مانند سرفه، سرماخوردگی، برونشیت، آسم، سینوزیت و سل نیز مفید است. همچنین جویدن غنچه میخک، گلودرد را تسکین می دهد.

« مخلوطی از این روغن و کمی نمک را روی پیشانی بمالید تا سردرد شما تسکین یابد.

« روغن میخک می تواند برای درمان ناراحتی هایسی مانند از دست دادن حافظه، اضطراب و افسردگی به کار رود.

« استعمال آن برای مراقبت از پوست به خصوص آکنه توصیه می شود.

« به علت خاصیت ضد عفونی کنندگی روغن میخک این روغن برای درمان زخم، بریدگی، عفونت قارچی انگشتان و گزیدگی مورد استفاده قرار می گیرد. از آن جا که این روغن به طور طبیعی تأثیر زیادی می گذارد استفاده از آن به افرادی که پوست حساس دارند توصیه نمی شود.

« این روغن با روغن گریپ فروت، لیمو، پرتقال، نعناع، رزماری و رز به خوبی مخلوط می شود.

« کمی از این روغن را با روغن دیگری مخلوط کنید و بدن را ماساژ دهید تا حرارت بدن افزایش یابد.

« چند قطره از این روغن را به آب وان اضافه کنید تا باعث افزایش گردش خون، شل شدن عضلات و دفع سموم شود.

« مخلوطی از روغن میخک و سرکه سیب عفونت قارچی و عفونت های مشابه را از بین می برد.

عفونت قارچی را با این روغن برطرف کنید؟ روغن میخک یکی از پرارزش ترین محصولات در اروپا به حساب می آید. این روغن طبیعی و گران قیمت کاربرد های متفاوتی دارد از جمله برطرف کردن درد.

از میخک برای آشپزی و خوش بو کردن مواد غذایی نیز استفاده می شود.

روغن میخک از برگ ها، ساقه ها و غنچه آن به دست می آید.

در این مطلب به چند خاصیت این گیاه می پردازیم:

« برای رفع برونشیت حاد، کمی عسل طبیعی، آب زنجبیل و روغن میخک را با هم مخلوط کنید و روی قفسه سینه بمالید.

« روغن آن خاصیت ضد میکروبی، ضد قارچی و ضد عفونی کنندگی دارد.

« روغن میخک برای رفع درد دندان، سوء هاضمه، سردرد و استرس به کار برده می شود.

« روغن میخک سرشار از کلسیم، آهن، فسفر، سدیم و ویتامین C، A و... است.

« برای رفع گل مزه به چشم خود کمی روغن میخک بمالید.

« روغن میخک سیستم دفاعی بدن را تقویت می کند.

« روغن میخک، با افزایش گردش خون و کاهش دمای بدن باعث بالا رفتن سوخت و ساز می شود.

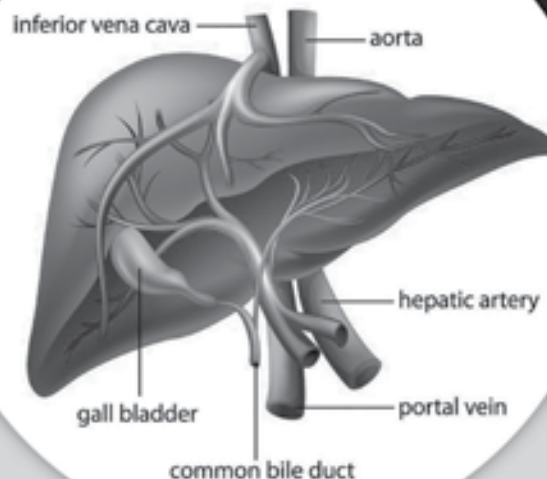
« برای جلوگیری از حالت تهوع به خصوص در زنان باردار مؤثر است.

« مخلوطی از روغن و سرم میخک و روغن کنجد، درمان خوبی برای گوش درد به حساب می آید.

نشانه‌های بیماری کبد

دکتر آاز از نشانه‌های بیماری کبد می‌گوید که اغلب افراد آن را نادیده می‌گیرند. کبد به اندازه‌ای که تصور می‌کنید مقاوم نیست و ممکن است از طریق رژیم غذایی، شرایط ژنتیکی و بسیاری از بیماری‌ها همچون هپاتیت A، B و C آسیب ببینند. از آنجایی که کبد مسئول سم‌زدایی بدن است، هر گونه آسیب به آن به طور بالقوه مہلک و کشنده است. در اینجا دکتر آاز ما را از شش نشانه این بیماری آگاه می‌سازد.

Human Liver Anatomy



« کاهش وزن چشمگیر

اغلب افراد تمایل دارند به سرعت وزن کم کنند. گرفتن رژیم هنگام ابتلا به بیماری کبد توصیه نمی‌شود. هنگامی که عملکرد کبد کاهش یابد، سم خون افزایش می‌یابد و موجب تهوع و از دست دادن اشتها می‌شود و در نتیجه کاهش وزن چشمگیری را به دنبال دارد. متأسفانه هنگامی که رژیم کاهش وزن در طی بیماری کبد صورت گیرد عواقب جبران ناپذیری دارد و معمولاً کبد از بین رفته و تنها راه درمان پیوند کبد می‌باشد.

« راههای تقویت کبد

کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌ها در سیستم سم‌زدایی طبیعی بدن است. کبد از سوخت و ساز چربی گرفته تا تنظیم هورمون‌ها بیش از ۵۰۰ عملکرد در بدن دارد. برای تقویت کبد و کمک به فرآیند سم‌زدایی طبیعی بدن به توصیه‌های دکتر آاز توجه کنید:

« نوشیدن مقدار زیادی آب و لیموترش

نوشیدن آب برای سیستم سم‌زدایی طبیعی بدن حائز اهمیت است و یکی از روشهای دفع سموم بدن می‌باشد. همچنین اسید سیتریک موجود در آب لیموترش باعث می‌شود کبد صفرا (مایع زرد رنگ) تولید کند که به دفع سموم از بدن کمک می‌کند.

« نوشیدن یک دمنوش سم‌زدا

زردچوبه، شیر تیغک و گیاه قاصدک (شیر دندان) در پاکسازی و تقویت کبد شهرت دارند. ۵۰ میلی‌گرم زردچوبه، ۵۰۰ میلی‌گرم اسانس قاصدک یا ۵۰۰ میلی‌گرم گیاه شیر تیغک را روزانه مصرف کنید. همچنین می‌توانید ریشه قاصدک تازه را در آب جوش دم کنید و بنوشید.

« مصرف سبزیجات از تیره کلم

کلم بروکلی، کلم سفید و بنفش، برگ کاله، کاهو و ... برای سم‌زدایی کبد بسیار توصیه می‌شود. حداقل روزی یک سرو از این سبزیجات مصرف کنید.

« دریافت مواد معدنی کافی

مواد معدنی برای سم‌زدایی کبد ضروری هستند. بنابراین مطمئن شوید که بدنتان مواد معدنی کافی دریافت می‌کند. مواد معدنی مهم برای سم‌زدایی کبد عبارتند از: کلسیم، منیزیم، پتاسیم، سدیم، مس، آهن، سلنیوم، روی، منگنز و ...

« زرد شدن

هنگامی که رنگ پوست کسی خود به خود تغییر کند، همیشه نگران‌کننده است. زردی نشانه بیماری کبد است، زیرا این بیماری به دلیل تجمع رنگدانه‌ها در خون باعث زرد شدن پوست و چشم‌ها می‌شوند. در صورت مشاهده این نشانه فوراً به پزشک مراجعه کنید.

« تهوع

همه افراد که گاه دچار معده درد می‌شوند. اما اگر مرتب دچار دل درد می‌شوید، موضوع را جدی بگیرید. از آنجایی که کبد سیستم پالایش بدن است، در صورتی که کبد فردی آسیب ببیند یا از کار بیفتد، آن فرد مسموم شده و مرتب دچار حالت تهوع می‌شود.

« تغییراتی در ادرار و مدفوع

ادرار اغلب تیره و با بوی بسیار بد نشانه رایج بیماری کبد است. پیوست، سندر م‌روده تحریک پذیر و مدفوع کمرنگ، قیسر مانند و خونی از دیگر نشانه‌های این بیماری است.

« جمع شدن آب در بافت‌های بدن

یک نشانه رایج بیماری کبد جمع شدن آب در بافت‌های بدن (آب آوردن) به خصوص در اطراف مچ پا، ساق و زانو است. همچنین آب می‌تواند در بافت شکمی جمع شود (آب آوردن شکم) که به بیمار ظاهری پف کرده می‌دهد. در حالی که جمع شدن آب در بافت‌های بدن نشانه بسیاری از بیماری‌ها است، اما بیماری کبد یکی از رایج‌ترین علت‌های آن می‌باشد.

« خستگی

خستگی می‌تواند یکی از نشانه‌های بیماری کبد باشد. تحقیقات نشان داده‌اند خستگی می‌تواند به دلیل تغییرات هورمونی یا افزایش سم در خون باشد.





مضرات زعفران:

« مصرف بیش از حد آن در دوران قاعدگی، میزان اضطراب را افزایش می‌دهد.
 « مصرف زیاد آن باعث تغییر رنگ پوست می‌شود.
 « به علت دارا بودن طبیعت گرم ممکن است منجر به اسهال، از دست دادن آب بدن و ترشح خون از طریق ادرار شود.
 « همچنین مصرف این دمنوش برای خانمهای باردار ممنوع است زیرا احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد.

طرز تهیه:

یک قاشق چای خوری زعفران را همراه تکه کوچکی نبات در ۳ یا ۴ فنجان آب جوش بریزید تا حدود ۱۵ دقیقه دم بکشید و هفته‌ای یک تا دو فنجان از آن بنوشید اما فراموش نکنید. متخصصان طب سنتی مصرف زیاد زعفران را توصیه نمی‌کنند.

نکته: در مصرف زعفران زیاده‌روی نکنید. استفاده آن بیش از مقدار گفته شده در ۲۴ ساعت مجاز نیست.



دمنوش زعفران

زعفران که لقب ادویه طلایی را به خود اختصاص داده است تاریخچه ۳ هزار ساله دارویی دارد. زعفران ادویه بومی کشورهای اروپایی و آسیایی است و اغلب در اسپانیا، ایتالیا، فرانسه، یونان، ایران، چین و هند یافت می‌شود. زعفران دارای خواص متعددی است. در این مطلب به خواص و مضرات زعفران اشاره می‌شود.

خواص:

- « برای بهبود عملکرد سیستم گوارش و افزایش اشتها مفید است
- « طبیعت گرم آن سرفه و سرماخوردگی را درمان می‌کند.
- « نفخ و اسید معده را از بین می‌برد.
- « به شیر ولرم زعفران اضافه کنید و قبل از خواب بخورید تا خواب راحتی داشته باشید.
- « زعفران حل شده در شیر، خشکی و خارش پوست را از بین می‌برد.
- « از آنجا که به گردش خون کمک می‌کند، اختلالات کلیه، مثانه و کبد را درمان می‌کند.
- « از درد قاعدگی می‌کاهد.
- « علاوه بر تصفیه خون، خاصیت ضدالتهابی نیز دارد.
- « ماساژ دادن لته با آب زعفران، التهاب و زخم دهان را از بین می‌برد.
- « بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که زعفران دارای خاصیت ضدسرطانی است.
- « با اضطراب و افسردگی مقابله می‌کند.
- « استفاده موضعی از زعفران زخم و سوختگی‌ها را سریع‌تر بهبود می‌بخشد.
- « برای کاهش دادن کلسترول خون بسیار مؤثر است.
- « کار تنوید موجود در آن از بروز تومورهای پوستی پیشگیری می‌کند و دردهای آرتراستیک می‌بخشد.





گزنه گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن چهار گوش است و به طور قائم تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. نام‌های دیگر آن عبارت است از: گزنه کبیر، گزنه دو پایه، گزنه سفید (الجره)، گزما، گزنک و... این گیاه در خرابه‌ها، باغ‌ها و نقاط مرطوب که چهار پایان از آن عبور می‌کنند به حالت خودرو می‌روید ریشه این گیاه خزنده بوده و در ناحیه‌ای که سبز می‌شود کم‌کم تمام منطقه را فرا می‌گیرد.

ساقه این گیاه را پرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده که در صورت لمس کردن ساقه به دست می‌چسبد و پوست را می‌گزرد که تولید خارش و سوزش می‌کند و شاید به همین دلیل آن را گزنه نامیده‌اند. تخم آن نرم، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ‌های تازه، ریشه، شیره و دانه آن است و طبع آن گرم و خشک است. برای پاک کردن مثنانه، رفع عفونت مثنانه و دفع سنگ از مثنانه، برگ گزنه را همراه با ریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید. گزنه گیاهی است که از دوران ماقبل تاریخ نیز وجود داشته و مردم آن زمان از آن برای تغذیه استفاده می‌کرده و از خواص درمانی آن اطلاع داشته‌اند.



گزنه؛ از ریشش مو تا دیابت



ترکیبات شیمیایی

گزنه دارای تانن، لسیتین، اسید فرمیک، نیترات پتاسیم و کلسیم است، ترکیبات آهن دارد و دارای ویتامین C و نوعی گلوکوزید است که پوست را قرمز می‌کند. از سرشاخه‌های این گیاه ماده قرمز رنگی به نام اورتی سین استخراج می‌شود.

خواص دارویی

- ✓ گزنه مورا تقویت کرده و از ریشش موی سر جلوگیری می‌کند، حتی در بعضی از موارد موی سر دوباره می‌روید.
- ✓ برای استفاده از این خاصیت ۶ گرم سر شاخه‌ها و برگ‌ها و ریشه گزنه را به تنهایی یا با ۳۰ گرم جای کوهی در یک لیتر آبجوش بریزید و آن قدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد، شب‌ها مقداری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشویید.
- ✓ برای براق شدن و جلادادن به موها بعد از شستشوی سر موها را با جای گزنه ماساژ دهید. بدین منظور یک قاشق جای خوری برگ گزنه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید بماند. ماساژ دادن با این جای، شوره سر را برطرف می‌کند.
- ✓ دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند، ادرار را زیاد می‌کند، برای درمان بیماری قند مفید است. بدین منظور یک فنجان جای گزنه را سه بار در روز بخورید.
- ✓ ترشح شیر را در زنان شیرده زیاد می‌کند، اخلاط خونی را برطرف می‌کند، بیماری‌های پوستی را برطرف می‌کند.
- ✓ در درمان کم‌خونی مؤثر است و تعداد گلبول‌های قرمز را زیاد می‌کند.
- ✓ اگر در ادرار خون وجود داشته باشد گزنه آن را برطرف می‌کند.
- ✓ گزنه عرق آور است، پاک کننده اخلاط سینه، ریه و معده است، نیروی جنسی را تقویت و گرفتگی‌های کبدی را رفع می‌کند.
- ✓ برای از بین بردن زگیل، ضمد برگ‌های تازه آن را روی زگیل بمالید.
- ✓ برای پاک کردن مثنانه، رفع عفونت مثنانه و دفع سنگ از مثنانه، برگ گزنه را همراه با ریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید.
- ✓ برای التیام زخم‌ها و زخم‌های سرطانی از ضمد تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده کنید. برای برطرف کردن کهیر از جوشانده گزنه به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.
- ✓ درد نفرس را کاهش می‌دهد.
- ✓ ناراحتی‌های کلیه را برطرف می‌کند. ضمد آن درد عضلانی را برطرف می‌کند. کرم معده و روده را از بین می‌برد. درمان کننده بواسیر است. برای برطرف کردن درد رماتیسم، برگ‌های تازه آن را روی پوست بمالید.
- ✓ گزنه میکروب‌کش قوی است و خاصیت نیروبخشی فراوانی دارد.
- ✓ گزنه از نظر طب سنتی دافع بلغم بوده و در تسکین دردهای مفصلی و رماتیسمی ناشی از بلغم فاسد در بدن مؤثر است.
- ✓ جوشانده گزنه در رفع یرقان، ناراحتی‌های کبدی و همچنین دفع سنگ کیسه صفرا مؤثر است.
- ✓ در ناراحتی آرتروز، بستن مقداری گزنه تازه به ناحیه مذکور، باعث تسکین درد و درمان (در دراز مدت) می‌شود. همچنین روغن گزنه در درمان بیماری‌های مفصلی بسیار مؤثر است.



خطر وای فای ثابت نشسته ولی از آنجا که حامل سیگنال رادیویی است شاید منجر به سرطان مغز شود! توصیه می شود در زمان عدم استفاده حتما مودم را خاموش کنید! ☑☑

مصرف آب جعفری برای بهبود عملکرد کلیه و دفع سموم بدن عالی است!



چرا که یک ضد عفونی کننده عالی وادرار آور خوب است! 😊😊

طبق تحقیقات پژوهشگران، نگهداری از گربه ها می تواند احتمال ابتلا به افسردگی و حمله قلبی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. ☑☑

خرید کردن باعث آزاد شدن اندورفین می شود که استرس را کاهش و اعتماد بنفس را افزایش می دهد. ✨

گوش سمت راست صحبت را بهتر می شنود و گوش چپ موسیقی را! 🎵☀️

خوردن نوشیدنی های داغ به سرطان مری منجر می شود.

دیر خوابیدن دختران را بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می دهد و کم تحرکی و استفاده نکردن از آفتاب نیز خطر بروز این بیماری را باز هم بیشتر می کند. ●

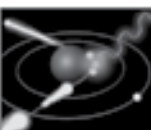


عدس پلو میکروب های چسبنده دهان و دندان را از بین می برد و ریشه دندان را تقویت می کند و تاثیر به سزایی در درمان کم خونی دارد عدس به تنهایی لاغر کننده است. ✨

در سال ۱۹۷۶ در شهر لس آنجلس، یز شکان دست به اعتصاب زدند و یک ماه مطب های خود را بستند! ▼ در آن ماه مرگ و میر در لس آنجلس ۱۸ درصد کاهش یافت!

هوش با اندازه مغز ارتباطی 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 اینرو شریان های منبع بزرگ تر می شوند. ☀️😊

فیزیکدان آلمانی، رونتگن در سال ۱۸۹۵ امواج ایکس را کشف کرد که برای عکسبرداری از اعضای 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. ☀️😊

گوش دادن به موسیقی باعث فعال شدن سیستم پاداش در مغز و افزایش روحیه انسان می شود. به همین دلیل برای رفتن به کنسرت و خرید آهنگ پول خرج می کنیم. ✨

نکاتی در مورد مصرف گزنه

- ۱- تماس گزنه با پوست موجب سوزش و خارش می شود (البته تأثیر درمائی دارد).
- ۲- گزنه دافع پتاسیم است.
- ۳- گاهی در بعضی افراد، مصرف خوراکی آن باعث نفخ می شود.

عصاره برگ گیاه گزنه در درمان دیابت مؤثر است

گروهی از محققان دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تبریز با بررسی تأثیر برگ گیاه گزنه روی حیوانات آزمایشگاهی دریافتند که عصاره برگ این گیاه می تواند میزان قند خون را به صورت قابل توجهی کاهش دهد.

در این طرح با استفاده از داروهایی که لوزالمعده را تخریب می کند به صورت مصنوعی در حیوانات آزمایشگاهی، دیابت ایجاد شد و با بررسی عصاره برگ گیاه گزنه در این حیوانات تأثیر مثبت عصاره این گیاه در کاهش قند خون آن ها مشخص شد. بر خلاف تصور همگان استفاده از گیاه گزنه در افرادی که دیابت ندارند هیچ گونه اثری بر روی میزان قند خون ندارد.

روش استفاده:

- دم کرده گزنه:

- جای گزنه:

مقدار ۴۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز بعد از غذا است.

- جوشانده گزنه:

مقدار ۳۰ گرم گزنه را در یک لیتر آب ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید. این جوشانده برای تصفیه خون مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان در روز بین غذاها است.

مضرات

- گزنه اگر بیش از حد استفاده شود ممکن است برای روده ها و کلیه ها مضر باشد بنابراین بهتر است با صمغ عربی و کنیرا خورده شود.
- مقدار مصرف بیش از ۱۰ گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود.
- زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودداری کنند.



رژیم درمانی چطور سیر باشید و لاغر شوید

یادتان نرود که اگر بدن شما در روز، خصوصاً صبح‌ها مقدار کافی پروتئین دریافت نکند بیشتر به سمت مواد غذایی پر کالری و پر چربی می‌رود و این مواد غذایی مستقیماً باعث افزایش چربی دور کمر شما می‌شود. حالا مواد غذایی خوشمزه‌ای که به شما برای کاهش وزن کمک می‌کنند را معرفی می‌کنیم:

غذایی یعنی صبحانه‌ای غنسی از پروتئین و فیبر است. مواد غذایی شامل پروتئین (مثل تخم مرغ) و فیبر (مثل نان گندم کامل) تا نیمی از روز شما را سیر و سرزنده نگه می‌دارد و کمتر سراغ هله هوله‌ها می‌روید. اگر تخم مرغ دوست ندارید می‌توانید از جو پخته شده یا گردو و یا کمی کره بادام زمینی و یک تکه نان گندم کامل میل کنید.

برای لاغر شدن نیاز به کمک دارید؟ همیشه از خودتان می‌پرسید چی بخورم که سیر باشم و لاغر هم شوم؟ پس این توصیه‌ها را جدی بگیرید تا به هدف خود برسید. مهمترین نکته این است که گرسنه ماندن و هله هوله خوردن منجر به چاقی شما می‌شود. پس سلاح مخفی شما برای کاهش وزن اولین وعده

✔ قارچ: اگر دنبال راهی آسان برای کاهش کالری دریافتی روزانه خود هستید قارچ را جایگزین گوشت کنید با این کار به راحتی چربی اشباع شده که باعث چاقی دور کمر شما می‌شود را حذف کرده‌اید.



✔ ماست: اول از همه ماست، بله ماست غنی از کلسیم است. مطالعات نشان داده که کلسیم مانع از جذب چربی از روده کوچک می‌شود.



✔ تخم مرغ: صبحانه خود را با میل کردن تخم مرغ تبدیل به یک وعده غذایی مقوی و چربی سوز کنید.



✔ آووکادو: این میوه خوشمزه سبز بهشتی باعث کاهش سایز دور کمر شما می‌شود.



✔ روغن زیتون: این ماده غذایی شامل اولئیک اسید است که گرسنگی شما را کاهش می‌دهد.



✔ پسته: شامل چربی‌های خوب اشباع شده پروتئین و فیبر است که گرسنگی شما را کاهش می‌دهند.

✔ گندم کامل: همه ما آرزوی شکمی صاف و بدون چربی داریم. پس برای رسیدن به این هدف، به جای نان سفید، نان گندم کامل، همچنین ماکارونی گندم کامل، جو و برنج قهوه‌ای میل کنید.



✔ فلفل قرمز: فلفل حاوی کاپسایسین است که باعث کاهش اشتها و گرسنگی در طی روز می‌شود.



✔ برنج با سبزیجات: با اضافه کردن سبزیجاتی مثل بروکلی، هویج، کلم به برنج کالری کمتری دریافت می‌کنید زیرا برنج کمتری میل می‌کنید. همچنین با وجود سبزیجات در برنج معده با سرعت کمتری خالی می‌شود و مدت بیشتری سیر می‌مانید.

✔ باقالی: این ماده غذایی حاوی فلاونوئیدها و پروتئین است. مطالعات نشان داده این قلب سبز کوچک، مانع تجمع چربی در ناحیه شکم می‌شود.

✔ گریپ فروت: تمام مطالعات نشان می‌دهد که خوردن نصف گریپ فروت قبل از هر وعده غذایی باعث کاهش وزن می‌شود.



میلک شیک هلو

مواد لازم:

« ۴ عدد هلو درشت رسیده (پوست کنده و هسته جدا شده) »	« ۴ عدد بستنی وانیلی »
« ۴ پیمانه شیر پر چرب »	« ۲ قاشق چای خوری اسانس وانیل »
« یک دوم پیمانه خامه (فرم گرفته) »	« گیلایس برای تزئین »

⊕ مدت زمان آماده سازی: ۵ دقیقه

⊖ میزان سرو: ۲ نفر

طرز تهیه:

هلوها را پوست کنده و هسته آنها را جدا کنید. آنها را خرد کرده به همراه بستنی، شیر و اسانس وانیل در مخلوط کن ریخته و به خوبی با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. برای رقیق تر شدن این نوشیدنی می توانید مقدار بیشتری شیر اضافه و مخلوط کنید. مخلوط به دست آمده را در لیوان بریزید و در صورت تمایل روی آن را با خامه و گیلایس تزئین کرده و بلافاصله سرو نمایید.



نکته:
 ۱- بهتر است از هلو تازه در تهیه این نوشیدنی استفاده نمایید.
 ۲- بهتر است از شیر پر چرب یا شیر ۲ درصد چربی استفاده کنید تا نوشیدنی خامه ای داشته باشید.

تاثیر فشار خون بر رابطه زناشویی

با افزایش شیوع چاقی و زندگی ماشینی، روز به روز آمار مبتلایان به بیماری فشار خون بالاتر می رود؛ طوری که حتی سن بروز آن به زیر ۳۰ سال هم رسیده است. فشار خون بالا «قاتل خاموش» نامگذاری شده چون به تدریج و بدون هیچ علامتی به ارگان های بدن آسیب می رساند و در نهایت آنها را از کار می اندازد. این بیماری نه تنها باعث گرفتگی رگ های قلب و مغز می شود، که عروق آلت تناسلی را نیز تنگ و خونرسانی به آن را دشوار می کند. به این ترتیب فرد دیگر قادر نخواهد بود روابط زناشویی سه ساله را تجربه کند. با توجه به پایین آمدن سن ابتلا به این بیماری، چنین عارضه ای تهدیدی جدی برای زندگی زناشویی محسوب می شود. از طرفی، برخی داروهای فشار خون هم توانایی جنسی را کاهش می دهند. پس چاره کار چیست؟ دکتر آتوسا مصطفوی، متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران پاسخ می دهد.

برای افراد مبتلا به فشار خون خطرناک است؟
 مصرف همزمان داروهای تقویت جنسی مانند «ویاگرا» همراه با داروهای فشار خون معمولاً مشکلی ایجاد نمی کند، اما بیماری که علاوه بر فشار خون دچار مشکلات قلبی هستند، باید بدانند که مصرف همزمان داروهای تقویت جنسی با داروهای قلبی حاوی نیترات می تواند باعث افت فشار مرگبار شود؛ حتی اگر این داروها با ۴۸ ساعت فاصله از هم مصرف شوند.

مرور زمان باعث تنگ شدن رگ های قلب می شود، عروق آلت تناسلی را نیز تنگ می کند و باعث بروز اختلال نعوظ فرد از لحاظ جنسی کاملاً ناتوان می کند اما خشکی واژن را می توان با مصرف ژل های روان کننده کاهش داد. البته میزان تاثیر فشار خون بر توانایی جنسی افراد مختلفه تفاوت دارد و بروز این اختلال ها زمان بندی مشخصی ندارد؛ بعضی افراد خیلی سریع و بعضی دیگر چند سال بعد از ابتلا به فشار خون دچار این مشکلات می شوند.

فشار خون چگونه تعریف می شود و چه علائمی دارد؟
 اگر فشار خون سیستولی بین ۱۲ تا ۱۴ و فشار خون دیاستولی بین ۸ تا ۹ باشد، فرد در مرحله قبل از بیماری فشار خون قرار دارد، اما اگر فشار سیستولی بالای ۱۴ و فشار دیاستولی بالای ۹ باشد، فرد به پر فشاری خون مبتلا شده است. فشار خون بالا ممکن است با علائمی همچون سردرد و سرگیجه همراه باشد اما این بیماری در اغلب موارد علامتی ندارد و بسیاری از افراد به دلیل اینکه سابقه فشار خون یا سردرد و سرگیجه ندارند، به این موضوع توجه نمی کنند، اما بدن به فشار خون بالا عادت می کند و این بیماری خیلی مودبانه از ارگان های بدن را از کار می اندازد بنابراین همه افراد باید هر چند وقت یک بار فشار خون خود را اندازه بگیرند و منتظر بروز علائم نباشند.

به جز فشار خون، کدام مشکلات قلبی با عوارض ناتوانی جنسی همراه هستند؟
 بیشتر بیماری های قلبی از جمله ضعف ماهیچه ها و گرفتگی رگ های قلب و... تا حدود زیادی می توانند بر توانایی جنسی تاثیر بگذارند. البته بیشتر از اینکه اختلال های قلب عامل این ناتوانی باشند، داروهای قلبی بر این موضوع تاثیر گذارند. بعضی افراد نیز با اطلاع از بیماری خود دچار افسردگی می شوند و همین افسردگی توانایی جنسی را مختل می کند. در این صورت با درمان افسردگی، مشکل جنسی نیز برطرف خواهد شد.

آیا برقراری رابطه زناشویی برای افراد مبتلا به بیماری فشار خون می تواند خطرناک باشد؟
 در شروع رابطه زناشویی، سیستم عصبی سمپاتیک تحریک می شود و فشار خون مقداری بالا می رود. البته این اتفاق دلیل نمی شود که برقراری رابطه زناشویی برای افراد مبتلا به فشار خون خطرناک باشد، مگر اینکه فشار تحت کنترل نباشد و خیلی بالا برود، اما افراد با فشار خون کنترل شده هیچ مانعی برای برقراری این روابط ندارند.

پایین یا بالا بودن بیش از حد فشار خون چه تاثیری بر روابط زناشویی می گذارد؟
 فشار خون پایین معمولاً بر روابط زناشویی تاثیر نمی گذارد، به خصوص اگر سرشتی باشد و علامت خاصی ایجاد نکند، اما فشار خون بالا همان طور که به

آیا مصرف داروهای تقویت کننده قوای جنسی



روغن زیتون تنها روغنی است که توسط معده بسیار خوب تحمل می‌شود. در واقع روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و از زخم و التهاب معده جلوگیری می‌کند.



نوشیدن روزانه یک لیوان آبناز می‌تواند تابش از یک سوم جریان خون به قلب را افزایش دهد. خواص آنتی‌اکسیدانی این میوه‌ها از ایجاد کلسترول پیشگیری می‌کند و سرخ‌رها را تمیز نگه می‌دارد.

قبل از هر چیز با پزشک خود مشورت کنید

چه درمان‌های گیاهی برای بیماری «ام اس» وجود دارد؟

در این مقاله سعی بر آن داریم تا با معرفی چند گیاه دارویی بهبودگر در زمینه بیماری ام اس با آثار درمانی و نحوه مصرف آنها آشنا شویم. لازم به ذکر است که همیشه پیش از استعمال این سری گیاهان دارویی، قبل از قطع استفاده از دارو و یا اضافه کردن یک درمان جدید برای رژیم درمانی با پزشک خود مشورت کنید. برخی از گیاهان دارویی، مکمل‌ها و درمان‌های جایگزین هنگامی که در زمان و به روش صحیح مصرف نگرند و یا به تداخلات دارویی آنها توجهی نگرند می‌توانند عوارض شدید و غیر قابل برگشتی را به دنبال داشته باشند.

MS در افراد مبتلا به این بیماری است. مقدار و دستور مصرف:
۲-۶ گرم از گیاه را همراه با مقداری آب جوشانده مصرف گردد. همچنین می‌توان از فرآورده‌های معادل این گیاه استفاده کرد.
احتیاط دارویی:
در صورت مصرف مقادیر زیاد این گیاه به علت وجود ترکیبات تانن دار، باعث اختلالات گوارشی و بیوست می‌گردد. مقدار بالای استعمال این گیاه دارای تداخل مصرف با داروهای بالا یا پایین آورنده فشار خون و داروهای ضد انعقاد خون است. در دوران بارداری و شیردهی در مقادیر زیاد مصرف نشود.

گیاه غافق

در حال حاضر از این گیاه جهت درمان طیف وسیعی از بیمارها استفاده می‌گردد اما باید به این نکته توجه شود که دارای گونه‌های مختلفی بوده که هر کدام دارای خواص درمانی مستقلی هستند. مطالعات و تحقیقات اخیر در مورد گیاه غافق منجر به کشف خواص ضد ویروسی، آنتی‌اکسیدانی، خواص ضد التهابی و افزایش سوخت و ساز بدن شده است. امروزه تحقیقات بشر در مورد این گیاه معطوف خواص درمانی مرتبط با بیماری MS شده است. هر چند که تحقیقات عملی بر روی انسانها امکان پذیر نبوده است اما نتایج کنونی تحقیقات انجام شده، گویای کاهش علائم و نشانه‌های

بوزیدان

این گیاه دارویی به نام‌های مختلفی شناخته می‌شود که از جمله رایج‌ترین این نام‌ها می‌توان به جینسینگ هندی و اسانا اشاره کرد. نوع خاصی از گیاه توت است. از ریشه و عصاره آن جهت درمان دردهای مزمن، رفع خستگی و التهاب، فرو نشاندن استرس و اضطراب استفاده می‌شود. تحقیقات اخیر در مورد این گیاه پیرامون درمان بیمار ان عصبی و کاهش علائم بیماری MS نتایج بسیار امیدوارکننده‌ای به همراه داشته است. مهمترین اثری را که برای آن بر شمرده‌اند خاصیت ضد فراموشی این گیاه است. طبع بوزیدان گرم و خشک است و باید حتماً زیر نظر پزشک مصرف شود. در ایران به اشتباه به ریشه گیاه پتیرباد که در منطقه سیستان و بلوچستان می‌روید و از آن به عنوان مایه پتیرباد استفاده می‌کنند بوزیدان می‌گویند. در حالی که بوزیدان و پتیرباد دو گیاه کاملاً متفاوت و مستقل از یکدیگر می‌باشند.

مقدار و دستور مصرف:

۵ گرم از ریشه خشک شده این گیاه در یک لیوان آب جوشانده و همراه کمی عسل میل شود. داروهای فرآوری شده از این گیاه در بازار موجود است که توصیه می‌شود جهت مصرف از آنها استفاده گردد.

احتیاط دارویی:

مصرف این گیاه در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌گردد.



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



بهترین روش درمان کمر درد در افراد مبتلا به ام اس چیست؟
است! چرا که انسان در حال می‌وزنی قرار می‌گیرد و فشار از روی مهره‌ها برداشته می‌شود. 😊

خواص جوشانده جعفری برای لاغری و سنگ کلیه:
جعفری از سبزی‌های بسیار پرخاصیت است که خواص درمانی زیادی دارد و همینطور جوشانده آن در لاغری و درمان سنگ کلیه تأثیر دارد. 😊

نوشابه، ساندیس، بیسکویت، کیک و... با قندهای مصنوعی چون ساخارین که ۱۰۰۰ برابر شیرین‌تر از قند معمولی است ساخته می‌شوند که دشمن کبد و کلیه است. 😊

غره‌گر در آب نمک باعث می‌شود کلیه میکروب‌های جمع شده در گلو از بین بروند. هر شب بعد از مسواک زدن این کار را انجام دهید. 🌸

برای از بین بردن بوی بد دهان طی روز، بعد از هر وعده غذایی یک دقیقه سرکه را در دهان خود غرغره کنید تا مانع فعالیت باکتری‌ها در دهان شود. 😊

علائم هشدار دهنده سگته مغزی: از او بخواهید لیخند بزند، دست‌هایش را بالا ببرد و کمی صحبت کند، تا بتوانید تشخیص دهید. تنها ۳-۴ ساعت فرصت دارید تا او را به اورژانس رسانده و نجات دهید. 😊

گاهی با دست غذا بخورید. غذا خوردن با دست (تمیز) به طرز شگفت‌انگیزی موجب تحرک حواس پنجگانه می‌شود و نتیجه آن لذت حداکثری از غذاست و موجب هضم سریع غذا و کاهش احتمال دیابت نوع ۲ می‌شود. 😊



◆ ▼ **دوغ برای درمان لکه‌های قهوه‌ای پوست بسیار مؤثر است.** اسیدلایک موجود در دوغ به تدریج لکه‌های پوستی را محو کرده و به روشن تر شدن رنگ پوست کمک می‌کند. ☺



◆ ▼ **تأثیرات زردچوبه بر پوست:** این ماده باعث روشنایی هرچه بیشتر پوست شده و در کاهش چندین عارضه پوستی نظیر آکنه، جوش، کک و مک و لک بسیار تأثیر گذار می‌کند. ☺

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



✓ **چگونه هنگام تسب، دمای بدن را پایین بیاوریم.** کافیه سیب زمینی را ورقه کنید و توی سرکه بنذارید بعد که ورقه‌های سیب زمینی سرکه رو جذب کردند روی پیشانی بنذارید. ☺☺

● **تسکین در درماتیتسم با فلفل سیاه و روغن زیتون** بزشکان به این نتیجه رسیدند که جهت تسکین در درماتیتسم فلفل سیاه را با روغن زیتون مخلوط نموده و به جایی که درد می‌کند بمالند. ☺☺

✓ **زنان نسبت به مردان طیف بیشتری از رنگ قرمز را می‌پسندند!** دلیل این امر آن است که تشخیص سایه‌های رنگ قرمز بسیار وابسته به کروموزوم X است که این کروموزوم در خانمها دو عدد و در آقایان یکی است. ☺☺

◆ ▼ **محققان عقیده دارند که پروتئین موجود در پسته به اندازه‌ای است که می‌توان آن را به عنوان جایگزینی مطمئن برای گوشت و حبوبات دانست.** ☺☺

● **به هیچ عنوان ساقه وسط کاهو را نخورید!** ساقه وسط کاهو محل تجمع نیتراهاست که سبب کم‌خونی بخصوص در کودکان و سقط جنین در زنان و انواع سرطانها در بزرگسالی می‌شود. ☺☺

● **آیا می‌دانستید نگه داشتن گلاب در دهان و فرقه کردن آن باعث استحکام لثه و همچنین درمان برفک و آفت دهانی می‌شود و به از بین رفتن آلودگیها و باکتریهای دهان کمک می‌کند.** ☺☺

✓ **طلایی بودن بیشتر تخم مرغ‌های ماشینی طبیعی نیست و عامل آن رنگدانه‌ها طبیعی و مکمل‌های غذایی مانند پودر یونجه و ضایعات کارخانه رب گوجه فرنگی است که در تغذیه طیور استفاده شده است.** ☺☺

◆ **بابونه** بابونه گیاهی است که قرن‌ها از آن به صورت استعمال خارجی و خوراکی جهت درمان بیماریهای پوستی، بی‌خوابی و اضطراب، ناراحتی‌های معده، اسهال و... استفاده می‌شود. گیاه بابونه به عنوان یک گیاه آنتی‌اکسیدان و ضدباکتری و مطرح است. همچنین توانایی این گیاه در کند کردن رشد تومورهای سرطانی نیز در حال تحقیق و بررسی است. **مقدار و دستور مصرف** دم کرده این گیاه، ۲ تا ۳ بار در هفته میل گردد. **احتیاط دارویی**

از مصرف مداوم و زیاد دم کرده این گیاه پرهیز شود. قبل از مصرف حتماً با پزشک معالج مشورت گردد. مصرف این گیاه دارویی در دوران بارداری و شیردهی توصیه نمی‌گردد.



باید آنها را خشک کنید، سپس آنها را آسیاب کرده و مثل قهوه از آن استفاده کنید. ۲ تا ۸ گرم از ریشه خشک شده گیاه را سه بار در روز برای مدت ۳ روز متوالی می‌توان استفاده و پس از آن یک هفته وقفه در مصرف این گیاه انداخته و مجدداً مصرف گردد. همچنین برگ‌های این گیاه را می‌توان در سالاد و با به صورت پخته شده استفاده کرد.

احتیاط دارویی:

ریشه و برگ‌های قاصدک کاملاً بی‌خطر بوده، بدون هیچ‌گونه اثرات جانبی یا خطرهای احتمالی به جز واکنش‌های آلرژیک که به ندرت بروز می‌کنند. به هر حال با توجه به اثر ریشه قاصدک بر ترشح صفرا، کمسیون مصرف دارو آلمان مصرف این گیاه دارویی توسط کسانی که به انسداد مجاری صفراوی یا دیگر بیماری‌های خطرناک کیسه صفرا مبتلا هستند را ممنوع کرده است و کسانی که سنگ کیسه صفرا دارند، فقط تحت نظر پزشک می‌توانند از این گیاه استفاده کنند. ریشه قاصدک می‌تواند باعث افزایش ترشح اسید و از این طریق تشدید درد ناشی از زخم گوارشی شود. افراد با آلرژی شناخته شده به گیاهان خانواده کاسنی، مانند بابونه و بومادران باید این گیاه را با احتیاط مصرف کنند. تداخل دارویی شناخته شده‌ای با قاصدک وجود ندارد. اما بر اساس آن چه ما درباره اثرات ریشه گیاه می‌دانیم ممکن است وقتی همراه با داروهای دیورتیک، انسولین یا داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون استفاده شود، تا حدی خطرناک باشد. به علاوه در کسانی که داروی لیتیموم می‌گیرند، باید دیورتیک‌های گیاهی مانند برگ قاصدک را فقط زیر نظر پزشک مصرف کنند، زیرا با مصرف این دارو و دیدر اتاسیون احتمالی، ممکن است خطرناک باشد. بی‌خطری گیاه در بچه‌های کم‌سن و سال، خانم‌های حامله یا شیرده و کسانی که بیماری شدید کبدی یا کلیوی دارند ثابت نشده است.

ریشه و برگ گیاه قاصدک

در طب کسره‌ای از قاصدک برای افزایش انرژی و حفظ سلامت عمومی بدن استفاده می‌کنند و این در حالی است که طب غربی، همچنین طب عربی از آن برای درمان اختلالات گوارشی و بیماریهای پوستی استفاده می‌کنند. این گیاه به‌طور وحشی در چمنزارها، مزارع بابونه، اراضی مرطوب کنار نهرها و مراتع و زمین‌های بایسر در نواحی معتدل می‌روید. گیاه قاصدک گیاهی است بی‌بو، خیلی کوچک و کوتاه‌تر از ۴۰ سانتی متر که شریابه یا مایع سفیدی ترشح می‌نماید. گاهی از گیاه قاصدک به عنوان علف هرز مزارع، چمن‌زارها و دشت‌های اطراف شهرها یاد می‌شود. ولی این شاید به معنی عدم آگاهی بشر از خواص مهم آن باشد. گیاه قاصدک، یک غذای مغذی است. در بهار برگ‌های جوان آن را مانند سبزی چیده و استفاده می‌کنند چون برگ‌ها تلخ است باید با ترشی ابلیمو یا سرکه در سالاد مصرف شود. برگ‌های این گیاه حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های A، D، C، و B6، همچنین آهن، منیزیم، روی، پتاسیم، منگنز، مس، کولین، کلسیم، بور و سیلیکون است. ریشه این گیاه را در اواخر زمستان یا اوایل بهار از خاک بیرون آورده و خشک کرده، مصرف می‌نمایند. ریشه گیاه حاوی اپتولین و اسانس روغنی فراز و اسیدهای چرب (میریسینیک اسید)، کاروتنوئیدها، ویتامین A، موسیلاژ و پکتین است. در سراسر دنیا قاصدک برای درمان انواعی از بیماری‌های کبدی و کیسه صفرا استفاده می‌شده است. از دیگر موارد مصرف سنتی ریشه و برگ گیاه، در مان بیماری‌های پستان، احتباس مایعات، اختلالات گوارشی، درد مفاصل، تب و بیماری‌های پوستی را می‌توان نام برد.

مقدار و دستور مصرف:

ریشه‌های گیاه قاصدک می‌توانند به عنوان قهوه بدون کافئین مورد استفاده قرار گیرند. برای این کار

توصیه‌های دکتر آاز برای سلامتی قلب

Dr.Oz

قلب مهم‌ترین عضو بدن است که در طول عمر بدون وقفه کار می‌کند. حتی کوچکترین مشکل قلب می‌تواند منجر به مشکلات مهمی برای سلامتی شود. از آنجایی که قلب برای ما سخت کار می‌کند، آیا وظیفه ما نیست که توجه بیشتری به آن داشته باشیم؟ آیا می‌دانید که ایجاد تغییرات کوچک در شیوه زندگی می‌تواند تغییر بزرگی در زمینه سلامت قلب ایجاد کند؟ پس با دکتر آاز همراه شوید و این تغییرات کوچک را که می‌توانند باعث سلامتی قلب‌تان شوند در زندگی خود ایجاد کنید.



- ۱- از میوه‌ها برای میان وعده‌ها استفاده کنید.
- ۲- روغن زیتون را جایگزین روغن یا کره کنید.
- ۳- سیگار کشیدن را ترک کنید.
- ۴- کمتر بنشینید و بیشتر حرکت کنید.
- ۵- از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید.
- ۶- از جوی دو سر برای صبحانه استفاده کنید.
- ۷- ورزش را فراموش نکنید.
- ۸- حداقل ۱۵ دقیقه در روز ساکت و آرام یک جا بنشینید و استراحت کنید.
- ۹- به جای استفاده از آسانسور و پله‌برقی از پله استفاده کنید.
- ۱۰- از مصرف قند (و همه خوراکی‌هایی که باعث دیابت می‌شوند) پرهیز کنید.
- ۱۱- حداقل دو الی سه بار در هفته ماهی مصرف کنید.

چرا رانندگی با قند خون پایین خطرناک است؟

با پزشک مشورت کنید. همچنین اگر قرار است برای مدت طولانی رانندگی کنید، حتماً لوازم کنترل قندخون‌تان را همراه داشته باشید و هر دو تا چهار ساعت یکبار نسبت به اندازه‌گیری قندخون خود اقدام کنید. منبع: everydayhealth



معرض هیپوگلیسمی قرار دارند. گاهی مبتلایان به دیابت نوع ۲ با این که به هیپوگلیسمی دچار هستند، هیچ علامت خاصی ندارند و زمانی متوجه افت قندخون‌شان می‌شوند که دیگر دیر شده است. حالا اگر به دیابت مبتلا هستید و قصد رانندگی دارید، فقط بارعایت چند نکته ایمنی می‌توانید از خطر افت ناگهانی قندخون جلوگیری کنید. قبل از این که پشت فرمان بنشینید، قندخون خود را کنترل کنید. در صورتی که سطح قندخون‌تان از حد طبیعی خیلی پایین‌تر بود، از نشستن پشت فرمان جداً خودداری کنید. حداقل ۱۵ دقیقه به خودتان فرصت دهید و چیزی بخورید تا قندخون‌تان به حالت طبیعی برگردد. درباره خوراکی‌های افزایش‌دهنده قندخون

آیا می‌دانستید رانندگی با قندخون پایین بسیار خطرناک است؟ اگر مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید و در زمان نامناسب پشت فرمان بنشینید، احتمال دارد حین رانندگی به افت شدید قندخون دچار شوید. در هیپوگلیسمی یا همان قند خون پایین، سطح قندخون به حدی کاهش پیدا می‌کند که نیازهای بدن تأمین نمی‌شود. اگر سطح قندخون به کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر برسد، هیپوگلیسمی رخ می‌دهد. مهم‌ترین علائم قندخون پایین عبارتند از سردرد، سرگیجه، تعریق، گرسنگی، لرزش، رنگ‌پریدگی، تشویش، گیجی، تغییرات خلق و خو، عدم تمرکز، تشنج و از دست دادن هوشیاری. دیابتی‌هایی که انسولین دریافت می‌کنند به دلیل عارضه جانبی این دارو در

برطرف کردن سرفه‌های مزمن درمان دردهای شکمی و مشکلات گوارشی

یکی دیگر از موارد مصرف گلبرگ‌های گل محمدی اضافه کردن آن به ماست همراه نعناع خشک و خیار است که با آن می‌توان یک میان وعده مفوی، خوشمزه و نیروزا تهیه کرد. برای شیرین کردن چای یا دمنوش گل محمدی می‌توان از عسل طبیعی استفاده کرد و از طعم مطبوع آن بهره‌مند شد.

گرفته است. گلبرگ‌های گل محمدی را می‌توان به صورت تازه به چای یا آبجوش اضافه کرده، پس از حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه که دم کشید مصرف کرد. همچنین از این گلبرگ‌های خوشبو می‌توان به عنوان یک چاشنی معطر برای خوراک‌های گوشتی استفاده کرد.

گل محمدی زیباترین گل در دنیا است. اما علاوه بر زیبایی و بوی معطر نوشیدن چای آن نیز می‌تواند باعث احساس طراوت، شادابی و رفع افسردگی در افراد شود. تحقیقات پژوهشگران نشان داده که از ایام باستان استفاده از دمنوش گل محمدی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار



ابتلا به سرطان می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. **◆** نوشیدن چای گل محمدی نیز می‌تواند سبب کاهش چین و چروک‌های پوستی و افزایش کلاژن‌سازی پوست شود و به این ترتیب شادابی و جوانی پوست حفظ شود. **◆** مصرف دمنوش این گل باعث افزایش سیستم ایمنی بدن شده و به این ترتیب فرد از ابتلا به بیماری‌هایی، چون سرماخوردگی، گلودرد و آنفولانزا ایمن می‌ماند. نوشیدن دمنوش گل محمدی برای از بین بردن باکتری‌های مضر در روده نیز می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند اسهال خونی و التهاب‌های دستگاه گوارش نیز می‌توانند از مزایای این دمنوش استفاده کنند. پاکسازی کبد و کیسه صفرا هم یکی دیگر از مزایای نوشیدن دمنوش گل محمدی است. زنان یائسه نیز می‌توانند از آن برای کاهش علائم و مشکلات این دوره از جمله گرگرفتگی استفاده کنند. برای درمان عفونت‌های مجاری ادراری، رفع التهاب و عفونت مثانه نیز می‌توان از دمنوش گل محمدی استفاده کرد. با وجود تمامی مزایای درمانی این گیاه کارشناسان توصیه می‌کنند افراد قبل از مصرف آن تست حساسیت انجام دهند، زیرا برخی افراد به گل محمدی حساسیت پوستی و غذایی دارند و امکان دارد با تشدید علائم آلرژی مواجه شوند.

از جمله خواص درمانی گل محمدی می‌توان موارد زیر را نام برد: **◆** برطرف کردن سرفه‌های مزمن، درمان دردهای شکمی و مشکلات گوارشی، کاهش خونریزی در دوران قاعدگی و برطرف کردن التهاب و حساسیت در بدن است. **◆** همچنین از روغن گل محمدی می‌توان به عنوان یک ملین برای درمان یبوست مزاج استفاده کرد، بوییدن عطر این گل در درمان افسردگی، رفع غم و اندوه و اضطراب مؤثر است. **◆** گل محمدی حاوی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای بدن از جمله ویتامین C است و برای درمان مشکلات پوستی از جمله آکنه و برطرف کردن انواع لکه‌های پوستی و چین و چروک می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد. **◆** محلول گلاب بدست آمده از این گل به همراه آب یک اسکراب بسیار مفید برای لایه برداری از پوست، رفع چین و چروک، پاک کردن آرایش و برطرف کردن آلرژی‌های پوستی است. **◆** علاوه بر ویتامین C در این گل، موادی چون مانند کورستین و اسید ellagic وجود دارد که برای تعمیر آسیب‌های سلولی بدن و محافظت از ابتلا به بیماری‌هایی چون مشکلات قلبی عروقی، پوکی استخوان و جلوگیری از



● **لیمو داروی مناسبی برای موهای کدر و مست و ناخن‌های شکننده است.** استفاده از این میوه برای پوست‌ها به جز پوست حساس مناسب است این ضد چروک، ضد لک، روشن کننده و سفید کننده نیز می‌باشد. 😊 😊



◆ **سیر و بر و کلی بخورید سرما نخورد.** اگر می‌خواهید زمستان امسال را بدون سرما خوردگی بگذرانید سیر و بر و کلی را وارد برنامه غذایی‌تان بکنید تا سیستم ایمنی بدن‌تان تقویت شود. 🌞

درمان سرفه و گلودرد با طب سنتی

درمان سرفه و گلودرد با طب سنتی سرما خوردگی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های بشر در طول زندگی است و علائمی همچون آبریزش بینی، زکام، سرفه، گلودرد و عفونت سینوس‌ها دارد. گاهی سرفه علامت یک بیماری است، بنابراین در برخورد با سرفه‌های مزمن و طولانی حتما باید به پزشک مراجعه کرد و علت آن را پیدا و درمان کرد. اگر سرما خورده‌اید و گلویتان درد می‌کند و وقت دکترا رفتن ندارید یا اهل دارو و به خصوص آمپول زدن نیستید نگاهی به این مقاله بیندازید. حتما برای شما هم پیش آمده که در این روزهای سرد، دچار سرفه، التهاب و خارش گلو شوید. گرچه ممکن است همراه با دیگر علائم سرما خوردگی همراه باشد، اما گاه ممکن است به تنهایی بروز کند. این حالات معمولاً از رایج‌ترین ناراحتی‌ها به خصوص هنگام صبح است که به کمک داروهای گیاهی و روش‌های طبیعی می‌توان آنها را تا حد زیادی تسکین داد. نوشیدنی‌های گرم و غرغره کردن؛ روش‌هایی برای تسکین گلودرد مواد غذایی مختلف و خوراکی‌های طبیعی که به وفور در مغازه‌ها به فروش می‌رسند، حاوی ترکیبات مفیدی هستند که به کمک آنها می‌توان نوشیدنی‌های گرمی تهیه کرد و درد گلو را تسکین داد.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرزو Oz Dr.



✓ **خانم‌های باردار امگا ۳ مصرف کنید!** امگا ۳ برای تشکیل سیستم عصبی، چشم و مغز جنین بسیار ضروری است. همچنین سبب بهبود سیستم ایمنی و خلق و خوی مادران پس از زایمان می‌شود. 😊 😊

● **پا نوشیدن آب عفونت کلیه را از بین ببرد.** افرادی که روزانه ۱۳ لیوان آب می‌نوشند از ابتلا به عفونت کلیوی در امان هستند و همچنین باعث بهبودی عفونت می‌شود. 🌞

✓ **کاهش وزن باعث می‌شود کمتر خروپف کنید!** خروپف معمولاً به دلیل جمع شدن چربی دور گردن پیش می‌آید. همین که وزن کم کنید، کمتر خروپف می‌کنید و اجازه می‌دهید بقیه هم خواب بهتری داشته باشند. 😊 😊

◆ **چرا ذرت بخوریم؟** استفاده مداوم از ذرت از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. مؤثر در تقویت مو و ناخن، به ساخت و حفظ کلسیم‌ها کمک می‌کند و سرشار از فیبر است. 🌻 🌻

● **ماساژ دادن گوش باعث میشه به طور کامل از خواب بیدار شید.** میتونید اینکارو قبل از خارج شدن از رختخواب انجام بدید تا احساس انرژی و سرحالی بیشتری بکنید. 🌞

◆ **خوابیدن با دهان باز به اندازه نوشیدن نوشابه‌های گازدار به دندان آسیب می‌رساند.** باعث خشک شدن دهان شده و اثر محافظتی بزاق را که کشتن باکتری‌های مؤثر در اسیدی شدن دهان است، از بین می‌برد. 🌻 🌻

✓ **بیرون گذاشتن پا از پتو هنگام خواب باعث زودتر خواب رفتن می‌شود.** خنک شدن و تعادل حرارت بدن باعث زودتر خوابیدن می‌شود. 😊 😊

◆ **شربت‌های گرم؛ خوراکی‌های مفید دیگری برای کاهش درد گلو**
شربت‌های خانگی می‌توانند جایگزین خوبی برای شربت‌های پزشکی که ترکیبی از داروهای مختلف است، باشند. آنها نیز مانند نوشیدنی‌ها از خوراکی‌ها و گیاهان طبیعی تهیه می‌شوند.

◆ **شربت پیاز**
پیاز علاوه بر اینکه به خاطر آنتی‌اکسیدان‌ها قدرت دفاعی بدن را تحریک می‌کند، روند بازگشت به حالت طبیعی را نیز تسریع می‌کند. برای تهیه این شربت کافی است تا ۶ عدد پیاز خرد شده را با نصف فنجان عسل به روش بخار پز به مدت ۲ ساعت روی حرارت بگذارید. سپس این مخلوط را از الک رد کنید تا مایع به دست آمده شربتی عالی برای شما باشد.

◆ **شربت میخک**
میخک خلصیت بی‌حس کردن درد را دارد که می‌تواند تاثیر آرام بخشی بر سرفه و درد گلو داشته باشد. روش تهیه این شربت آسان است: ۵ تا ۶ میخک را در ۲۵۰ میلی لیتر عسل یک شب در یخچال بگذارید. روز بعد، کافی است تا میخک‌ها را از عسل خارج کنید شربت آماده مصرف است.

◆ **نوشیدنی گرم لیمو**
یکی از مؤثرترین راهکارهای طبیعی برای کاهش شدت درد گلو، نوشیدنی با ترکیب آب گرم، لیمو و عسل است. کافی است تا آب نصف لیمو را با یک قاشق چایخوری عسل در ۲۵۰ میلی لیتر آب گرم مخلوط کنید. فلاونوئیدها، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در لیمو، موجب کاهش التهاب گلو می‌شوند. عسل نیز مانند لیمو دارای خواص ضدالتهابی است. همچنین به خاطر مقدار PH پایین، ساختار و غلظت پایین پروتئین تاثیرات ضدالتهابی نیز دارد.

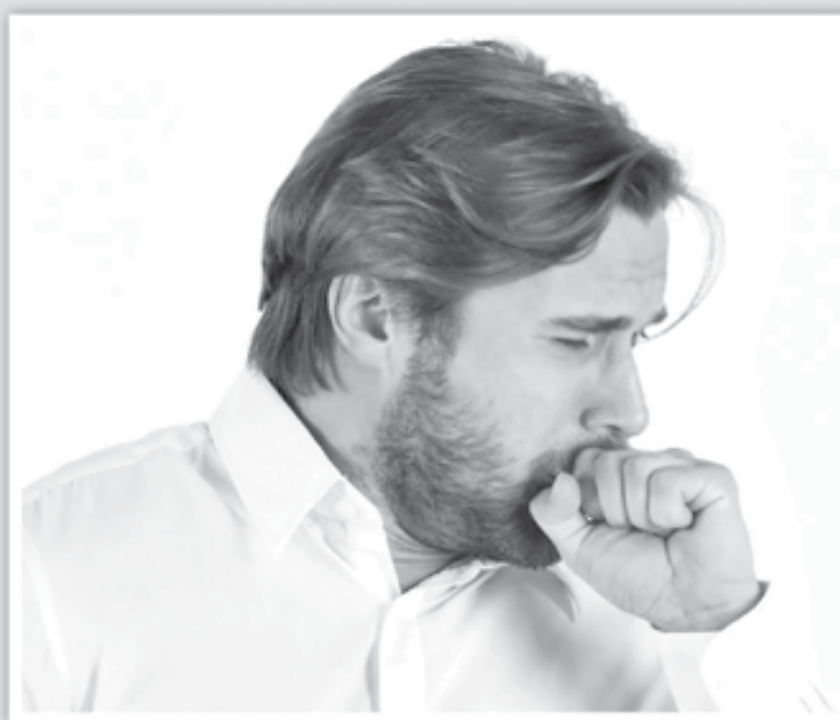
◆ **غرغره کردن با آب نمک**
این کار یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای تسکین دردهای گلو است که در صورت نیاز می‌توان چندین بار در روز تکرار کرد. برای تهیه این محلول، یک قاشق چایخوری نمک را با ۲۵۰ میلی لیتر آب جوش مخلوط کنید بگذارید سرد شود و هر ۲ تا ۳ ساعت استفاده نمایید. نمک خاصیت ضدباکتریایی دارد که تکثیر باکتری‌های عامل دردهای گلو را محدود می‌کند البته استفاده بیش از حد از این کار می‌تواند به صورت معکوس خارش و سوزش گلو را تشدید کند.



✓ بهترین خمیر دندان طبیعی مخلوط عسل با نمک است. عسل خاصیت آنتی‌بیوتیکی داشته و مخلوط آن با نمک علاوه بر اینکه دندان‌ها را سفید کرده محیط دهان و دندان را نیز ضد عفونی می‌کند.



◆ به جای پنسیسلین جای دارچین بنوشید. دارچین رگ‌ها را باز می‌کند و اثر خوبی در گردش خون دارد. دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و تب‌بر است.



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



✓ کمبود خواب یکی از مهمترین علل چروک شدن زیر چشم در بانوان می‌باشد. با مصرف دمنوش گل گاو زبان آسوده بخوابید.

● مطالعات ثابت کرده است، مصرف خرما بینایی و شنوایی را تقویت می‌کند. شیر مادر را زیاد می‌کند، اسید بیش از حد معده را خنثی و کم‌خونی را برطرف می‌کند!

● خامه شکلاتی به علت داشتن شکر و کالری بالا برای تمام افراد ضرر دارد. عوارض: بوکی استخوان در سنین بالا، افزایش کلسترول و چربی خون.

✓ میزان بالای نمک پفک و چیپس و شورپی آن ذائقه کودکان را به شوری عادت داده و در نتیجه خطر ابتلا به فشار خون را افزایش و در بزرگسالی زمینه‌ساز بیمار بهای قلبی و سکنه‌های مغزی می‌شود!

◆ پروتئین در ساخت اندام‌های جنین مانند قلب و مغز نقش دارد. منابع غذایی سرشار از پروتئین عبارتند از: گوشت‌های قرمز و سفید، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزها.

● جای دارچین از آنزیم‌پیشگیری می‌کند. دارچین فعالیت مغز را افزایش می‌دهد و موجب پیشگیری از دست دادن حافظه شده و با کاهش فشار عصبی باعث آرامش می‌شود.

✓ دندان خراب باعث معده خراب می‌شود. باکتری‌هایی که در دهان وجود دارند و می‌توانند باعث پوسیدگی دندان شوند، در صورت عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، باعث عفونت معده هم می‌شوند.

غرغره جوشانده اکالیپتوس نیز بسیار مفید خواهد بود. ۲ تا ۳ گرم برگ‌های خشک آن را با ۱۰۰ میلی لیتر آب جوش دم کنید. دهان را با محلول صاف و سرد شده بشویید و غرغره نمایید. این کار را ۲ تا ۳ بار در روز تکرار کنید. برای تهیه این محلول همچنین می‌توانید ۲ تا ۳ قطره را ۵ میلی لیتر سرکه ترکیب کرده و ۵۰ میلی لیتر آب به آن اضافه کنید. مریم گلی نیز گیاهی است که در درمان التهاب مجاری تنفسی و مخاط‌های دهانی مؤثر است. ترکیبات پلی فنولیک موجود در آن خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند که به تنظیم سیستم ایمنی کمک می‌کنند. ۲ یا ۳ قطره روغن یا ۵ میلی لیتر عصاره مایع آن را در ۱۰۰ میلی لیتر آب بریزید و ۳ بار در روز غرغره کنید. از این محلول می‌توانید زمانی که دندان مصنوعی موجب درد لثه‌ها می‌شود نیز استفاده کرد. حتماً برای شما هم پیش آمده که در این روزهای سرد، دچار سرفه، التهاب و خارش گلو شوید. گرچه ممکن است همراه با دیگر علائم سرماخوردگی همراه باشد، اما گاه ممکن است به تنهایی بروز کند. این حالات معمولاً از رایج‌ترین ناراحتی‌ها به خصوص هنگام صبح است که به کمک داروهای گیاهی و روش‌های طبیعی می‌توان آنها را تا حد زیادی تسکین داد.

◆ اکالیپتوس و مریم گلی؛ گیاهان مؤثر در تسکین التهاب
بسیاری از گیاهان خواصی دارند که می‌توانند در درمان گلودرد، سرفه و خارش مؤثر باشند. از بین آنها اکالیپتوس به خاطر کاهش التهاب مجاری تنفسی شهرت ویژه‌ای دارد. این تاثیرات درمانی به ترکیبات موجود در برگ‌های آن بر می‌گردد. برای تهیه دمنوش ۲ تا ۳ گرم برگ‌های خشک گیاه را در ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و دو فنجان از آن را در روز میل کنید. همچنین می‌توانید ۲ تا ۳ میلی لیتر از عصاره مایع آن را دو بار در روز بخورید. اگر قصد استفاده از روغن اکالیپتوس را دارید، ۲ تا ۶ قطره را در روز مصرف نمایید. البته بهتر است ابتدا با یک متخصص مشورت کنید. همچنین این روغن برای کودکان و خانم‌های باردار قابل استفاده نیست. استنشاق بوی اکالیپتوس نیز مفید است. برای این منظور، ۴ تا ۶ قطره روغن آن را در ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش بریزید. روی سر یک حوله بیندازید و بخار آن را استنشاق نمایید. این کار را تا ۳ بار در روز تکرار کنید. از اکالیپتوس به روش غیر خوراکی نیز می‌توان استفاده کرد. ۱۵ تا ۲۰ قطره روغن گیاه را با ۲۵ میلی لیتر روغن گیاهی مخلوط کرده و فسه سینه را با این محلول سه بار در روز ماساژ دهید.



♦ ▼ **آب کله پاچه چربی**
بسیار بالایی دارد و توصیه می شود افراد از مصرف آن خودداری کرده و در صورت اصرار به مصرف آن حتما درون آن ابلیمو بریزند و سپس مصرف کنند. ☺☺



✔ **بهترین ساعت برای مصرف خشکبار بین صبحانه و ناهار و به عنوان میان وعده می باشد.** تحقیقات نشان می دهد خاتم هایی که خشکبار مصرف می کنند کمتر دچار بیماریهای روحی می شوند. ☺☺

خواص درمانی نبات / نبات زعفرانی تسکین درد معده

- ♦ نبات بسیار مقوی، نشاط آور، ضد نفخ، ملین و مدر است.
- ♦ نباتی که از نیشکر تهیه شده، از دیر هضم شدن غذا جلوگیری می کند.
- ♦ نبات زعفرانی تسکین درد معده و دردهای ناشی از انقباض ماهیچه هاست.
- ♦ در گذشته برای افرادی که به علت کهولت سن دچار کم حواسی می شدند، چای نبات و نبات داغ توصیه می شده است.
- ♦ برای در مان تنگی نفس، تپش قلب و گرم های کدو یا کر مک در انتهای روده بزرگ نیز شکل های متفاوت مصرف نبات توصیه می شود.
- ♦ نبات داغ در تسکین درد پشت، کمر، ناحیه شکم و پارد بسیار موثر است.
- ♦ از آنجا که از نشانه های بلغم، نفرس، فلج شدن قسمتی از بدن، بیسی، لقوه و رعشه است، مصرف مرتب نبات، جای نبات، آب جوش نبات و نبات داغ جهت رفع بلغم پیشنهاد می شود.
- ♦ کسانی که تکرر ادرار دارند یا مثانه آنها ضعیف شده و اصطلاحا به ضعف مثانه دچار شده اند، در روز مقداری نبات در دهان خود قرار

- داده و کم کم آب نبات را فرو برند، این روش در طب سنتی بسیار تاکید شده است.
- ♦ ماده اولیه نبات با قند و شکر یکسان و از نوع ساکاروز است، به همین دلیل خاصیت ملین و ضد نفخ بالایی دارد.
- ♦ یکی از از فواید نبات رفع خواب آلودگی بخصوص هنگام رانندگی می باشد.
- ♦ نبات در مقایسه با انواع آبنبات ها خاصیت ملین و ضد نفخ بالایی داشته و ماده اولیه آن با قند و شکر یکسان و از نوع ساکاروز است. نبات در مقایسه با قند نیز طبع گرم تری دارد و اگر آن را بسوزانید تبدیل به یک ماده قهوه ای مایل به سیاه یا مزه های تلخ می شود، که به دلیل قابض بودن برای درمان اسهال بسیار نافع است.
- ♦ نبات به واسطه دارا بودن مقدار زیادی ساکارز خیلی سریع جذب بدن شده به خاطر تقویت عضلات باعث افزایش سوخت و ساز چربی ها و مواد پروتئینی در بدن می شود و چنانچه یک تکه کوچک از آن در دهان گذاشته و به مرور میکیده شود سرفه را قطع و خشونت صوت و سینه و درد آن را بر طرف می کند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr.Oz

● **رفع درد سینه و سرفه خشک:** از قسمت بالای شیرین رو سوراخ کنید و به اندازه یک قاشق مرباخوری داخلش را خالی کنید و درونش روغن بادام شیرین یا روغن بنفشه بریزید، بگذارید روی بخاری تا کاملا روغنها جذب شود حالا با مکیدن آب انار، سرفه و درد سینه رفع می شود. ☺☺

✔ **اگر چرت بعد از ظهر، بشود ۳۰ دقیقه یا یک ساعت، باعث افزایش رطوبت در مغز می شود.** این رطوبت سبب سستی، کسالت، افسردگی و تنبلی می شود و علاوه بر اینها حرکات بدن فرد را هم کند می کند. خواب ظهر بهتر است زیر ۲۰ دقیقه باشد. ☺☺

♦ ▼ **املت بخورید:** مغز را تقویت کرده، جلوگیری از افسردگی، تقویت ضخامت موی سر، در مان بوکی استخوان، در مان دل پیچه توام با درد. ❁❁

● **مصرف سیب به صورت خام یا رنده شده** نتایج بسیار خوبی در معالجه پیچش دل دارد، گردو مسکن دل پیچه است. ☺☺

✔ **روغن بادام شیرین جهت پیچش شکم و دل درد مفید بوده.** ☺☺

✔ **علائمی که نشان می دهد کبدتان بیمار است:** بیخوابی شدید - ورم شکم - خارش پوست - مدفوع بی رنگ - زرد شدن رنگ صورت ☺☺

✔ **مرغ سرشار از پروتئین است، اما گرم کردن دوباره آن می تواند مشکلات گوارشی جدی برایتان ایجاد کند.** بهترین روش مصرف مرغ باقی مانده این است که در سالاد یا ساندویچ سرد گنجانده شود. ❁❁

شیرین زنبلی

کودکانی راستگو داشته باشیم

- ۱- یکی از علل دروغگویی کودکان، تحمیل تکالیف سنگین به آنها و داشتن توقع بیش از طاقت آنان است که آنان را به دروغگویی می کشاند.
- بنابر این لازم است پدر و مادر و مربیان در انجام کارها قدرت و نیروی عادت کودکان را در نظر بگیرند و چیزی که در توان آنها نیست، را تحمیل نکنند چون کودک از زجرش مر می و اینکه مر می لورا تنبل و نالایق بشناسد و اهمه دارد لذا وقتی از کار فوق طاقت خود عاجز بماند ناچار برای حفظ شخصیت خویش به دروغ پناه می برد و در اثر تکرار، دروغگو می شود.
- ۲- یکی دیگر از عواملی روانی که باعث دروغ

یکی از صفات پسندیده هماهنگ با سرشت آدمیان راستگویی است. هر انسانی بالقوه مایل است راست بگوید و همچنین سخنی را که از دیگران می شنود راست نقلی کند. دروغ گفتن به نوعی انحراف فطرت انسانی و مخالف با وجدان اخلاقی است. متأسفانه این معضل فقط مخصوص بزرگسالان نیست. بچه های کوچک نیز به این ناهنجاری دچار می شوند و از کودکی به دروغ گویی عادت می کنند و گاهی چنان به این عادت ناپسند انس می گیرند که از دروغ گفتن لذت می برند و از اینکه دیگران را با گفته های نادرست و غیرواقعی خود جذب کنند مسرور می شوند. هیچ انسانی فطر تاً دروغگو نیست بلکه دروغگویی را از محیط خود یعنی خانواده، مدرسه، و بطور کلی اجتماعی که در آن زندگی می کند، یاد می گیرد. این امر به مرور زمان تبدیل به عادت شده و گاه کل شخصیت



از گوش پاک کن استفاده نکنید.

گوش پاک کن به پرده گوش و کانال گوش آسیب می زند و موجب التهاب عفونت و خونریزی از کانال گوش می شود.



به هیچ عنوان پنیر را با گوجه و خیار نخورید زیرا موجب سرد شدن طبع بدن و کندی ذهن و خواب آلودگی می شود.

پنیر باید با گردو میل شود.



ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



● **خوردن یک عدد سیب به همراه ۲ لیوان آب قبل از نهار موجب کاهش اشتها و کاهش وزن می شود.**



● **اگر سیر نمی خورید، بجای آن مرزه بخورید، مرزه یک ضد عفونی کننده قوی است که خواص ضد التهابی و ضد درد نیز دارد و در کاهش وزن نیز موثر است.**

● **خوردن غذای داغ باعث سوختن جوانه های چشایی و از دست دادن توانایی تشخیص طعم غذا و سرطان های گوارشی می شود. خوردن جای داغ باعث سرطان های مری و حنجره می شود.**

● **دود کندر یک مسکن طبیعی برای درمان استرس، افسردگی و سردرد است همچنین این دود مفید نشاط آور و تقویت کننده حافظه بوده و هوای خانه را ضد عفونی می کند.**

● **آجیل بخورید تا دیر تر بمیرید! بر اساس مطالعات دانشگاه ماستریخت، خوردن روزانه ۱۰ گرم آجیل یا بادام زمینی احتمال مرگ و میر را ۲۳ درصد کمتر و ابتلا به بیماری های سرطان و دیابت را به شدت کاهش می دهد.**

● **بیشترین میزان ترشح هورمون رشد در خواب شب است. بچه ها باید تا ساعت ۹ به رختخواب بروند. اگر کودکان در زمان اوج ترشح هورمون رشد که حدود ۱۲ نیمه شب است، نخوابند این هورمون به اندازه کافی ترشح نمی شود.**

● **کمبود کلسیم می تواند منجر به اسپاسم در دست ها شود. دل درد، احساس گزگز و مور مور در دور لبها، همچنین احساس سوزن شدن دست ها یا پاها، از اولین علائم کمبود کلسیم هستند.**



می شود هنگام رانندگی حتماً از جای نبات استفاده کنند استفاده از یک ترکیب ساده جای نبات برای رفع خستگی و خواب آلودگی بسیار موثر بوده و احتمالات تصادفی که به جهت خواب آلودگی و خستگی هستند را کاهش می دهد. یکی از خواص و فایده های مهم نبات جلوگیری از جاری شدن آب دهان می باشد، بخصوص افرادی که آب دهانشان در خواب جاری می شود توصیه می شود از ترکیب های مختلف نبات، نبات زعفرانی، نبات سفید بصورت شاخه یا نبات چوبی در نوشیدنی های گرم استفاده کنند جای نبات می تواند علاج خوبی برای رفع جاری شدن آب دهان افراد در خواب و در بیداری باشد.

در مجموع نبات طبق تحقیقاتی که تا به حال انجام شده بسیار مقوی، نشاط آور، ضد نفخ، ملین و مضر می باشد علاوه بر این از گذشته های خیلی دور در درمان دل درد نیز جای نبات تجویز بسیار موثری داشته است. نبات زعفرانی جهت رفع خستگی های مفرط جسمی و فکری ناشی از کار و فعالیت جنسی زیاد بسیار موثر بوده و هنگامی که جای نبات، قهوه شیرین شده یا نبات، شیر نبات و یا هر نوع نوشیدنی گرم دیگر میل شود آرامش و نشاط را برای شما به ارمغان می آورد. از فوائد نبات رفع خواب آلودگی بخصوص هنگام رانندگی می باشد، لذا به رانندگان محترم توصیه

دروغ پناه برد و گناه خود را انکار کند.

● **راه حل:** در زمان این قبیل دروغگویی ها ملامت و مهربانی والدین در تربیت فرزندان است. اگر والدین فرزندان خود را با اصول مهر و مودت پرورش دهند، اگر خانواده کانون عطف و رفقت باشد و اگر والدین انصاف داشته باشند و به وظایف خود در مورد فرزندان توجه کنند بچه هادر برابر تخلفات خود دروغ نمی گویند.

● **نتیجه:** به عنوان پدر و مادر مهم ترین پیام شما در رابطه با دروغگویی برای فرزندان این است که از او بخواهید همواره با شما راست باشد و اینکه واقعیت هر قدر بدتر ناراحت کننده باشد باز هم ترجیح می دهید که ناگوار ترین حقایق را بشنوید تا اینکه فریب خورده و مشتتی دروغ تحویل بگیرد. به آنها بگویید که برای شما چیزی به اندازه اعتماد متقابل با ارزش و مقدس نیست و باید اعتماد آنان را به این واقعیت که همواره و تحت هر شرایطی دوستشان دارید جلب کنید تا آنها بدانند که شما واقعاً خیر و صلاحشان را می خواهید.

گفتن کودک می شود احساس تحقیر است. کودکی که مورد تحقیر و اهانت واقع شده و به شخصیتش ضربه وارد آمده است تلاش می کند تا از هر راهی که می تواند خود را نشان دهد و کاری کند که اعضا خانواده و احیاناً کسان دیگری به وی توجه کنند و او را به حساب بیاورند. راه حل: مسلماً روش نادرست والدین و مربیان، کودک را به دروغگویی و امی دارد، بنابراین کسانی که می خواهند فرزندان خود را به نیکی پرورش دهند و آنان را راستگو تربیت کنند، باید اول با روشهای عاقلانه به شخصیت آنان احترام بگذارند و از تحقیر و اهانت که منشا انحراف و طغیان است بپرهیزند.

۳- یکی دیگر از عوامل دروغگویی اطفال، ترس از مجازات است. مثلاً موقعی که به کودک بگویید «شیشه اتاق را تو شکستای؟» اگر کودک بداند که اعتراف او مجازات سختی را به دنبال خواهد داشت، غریزه او را وامی دارد که به دروغ بگوید من نشکستم. کودک چون خود را مقابل تنبیه طاق فرسای والدین می بیند برای حفظ خود چاره ای ندارد جز اینکه به

در این ماه متظر چه

آقایان



خرداد

این ماه با اعتماد به نفس و بسیار فعال خواهید بود. تلاش هایتان موفقیت آمیز بوده و به نتایج خوبی دست خواهید یافت. احتمال رفتن به سفرهایی برایتان وجود دارد. مسئولیت‌هایی را که بر عهده‌تان قرار خواهند گرفت به خوبی انجام خواهید رساند. محبوبیت‌تان نزد دیگران افزایش می‌یابد و می‌توانید بر دشمنان خود غلبه کنید. غم شرایط کنونی خود را نخورید و بدانید آینده‌ای درخشان در انتظارتان است. دوستانتان در زمان نیاز در زمینه مالی به شما کمک خواهند کرد. اوضاع مالی‌تان بهبود خواهد یافت. اگر به دنبال کار هستید بدانید ماه مطلوبی در انتظارتان است. پیشرفت در زمینه کاری برایتان وجود دارد. صداقت و صمیمیت شما مورد قدر دانی قرار خواهد گرفت. در زمینه تجارت، گام‌های بزرگی برمی‌دارید و از رقبای خود پیشی می‌گیرید. مسائل حقوقی به نفع شما خواهند بود. اعتماد به نفس و برنامه‌ریزی مناسب به شما کمک خواهد کرد تا پیشرفت بسیار چشمگیری در مسائل تجاری داشته باشید. از سلامت خود غافل نشوید. ممکن است دچار ناراحتی‌های جزئی یا مشکلات مربوط به چشم‌ها شوید. مراقب سلامتی مادر خود باشید و به او توجه بیشتری کنید. اگر دارای فرزند هستید ممکن است نگرانی‌هایی در رابطه با سلامت آنها به وجود آید. فضای صلح آمیز و مملو از آرامش خانه به شما این اجازه را می‌دهد تا تمرکز بیشتری بر مطالعات خود داشته باشید. دوستان جدیدی می‌یابید و روابط جدیدی شکل می‌گیرند. استرس و بی‌قراری را از خود دور کنید. سعی کنید زمان بیشتری را به فرد مورد علاقه خود اختصاص دهید. روابط عاشقانه‌تان بهبود می‌یابد. به طور کلی ماه خوبی را در کنار همسر خود خواهید داشت و مورد حمایت کامل او قرار خواهید گرفت.

روزهای خوش یمن: ۱۷، ۸، ۷

روزهای بدیمن: ۶، ۵، ۳، ۲، ۱



اردیبهشت

صلح، آرامش و شادی در زندگی خانوادگی‌تان وجود خواهد داشت. فرصت‌های شغلی بسیاری برایتان به وجود می‌آیند و از منابع مختلفی سود خواهید برد. احتمال دارد سودهایی از قرار دادهای بزرگ نصیب‌تان شود. احتمال خرید وسیله نقلیه جدید وجود دارد. ممکن است مقداری از پول خود را صرف هزینه دکوراسیون‌های داخلی خانه خود کنید و اشیای قیمتی بخرید. افزایش هزینه‌ها موجب نگرانی‌تان خواهد شد. در محیط کاری بسیار فعال‌تر از قبل عمل خواهید کرد و بسیار مفید خواهید بود. مورد تشویق رئیس خود قرار خواهید گرفت. روابط خوبی با همکاران خود خواهید داشت. سعی کنید زمانی را هم به فراغت و استراحت سپری کنید. رنجشی از یکی از نزدیکان خود دارید، به زودی برطرف خواهد شد. اگر در زمینه تجارت فعالیت دارید از طرف شرکت یا شرکای خود کمک بزرگی دریافت خواهید کرد. ممکن است سرمایه‌گذاری جدیدی را شروع کنید. محبوبیت شما نزد دیگران افزایش خواهد یافت و دوستان جدیدی خواهید یافت و روابط جدیدی شکل خواهد یافت. باید نظرات خود را بیان کنید حتی اگر باب میل اطرافیان نباشد. اگر مجرد هستید روابط عاطفی و عاشقانه جدیدی شکل خواهد گرفت. افراد متاهل باید سعی کنند تا در صورت عشق و اعتماد در روابط خود عمل کنند و در حل مسائل به وجود آمده جدی باشند. هدیه‌ای از جانب یکی از دوستان یا نزدیکان خود دریافت خواهید کرد. در گرفتن تصمیمات بزرگ از مشورت افراد با صلاحیت کمک بگیرید. ممکن است دچار سفر در دقایق روماتیسمی شوید. سلامت مادرتان ممکن است باعث نگرانی‌تان شود. مراقب رژیم غذایی خود باشید تا دچار اضافه وزن نشوید. به خود و توانایی‌هایتان باور داشته باشید.

روزهای خوش یمن: ۱۵، ۸، ۶، ۵، ۴

روزهای بدیمن: ۳، ۱



فروردین

ماهی پر از مسئولیت‌های مختلف در پیش رو دارید. زندگی شغلی‌تان با پیشرفت همراه خواهد بود. با افراد جدیدی آشنا خواهید شد و روابط‌تان گسترش خواهد یافت. پاداش در انتظارتان است. احتمال سفرهای به دور دست وجود دارد. بیشتر مراقب سلامتی خود باشید دچار جراحت‌های ناشی از افتادن نخواهید شد. به سلامت همسر و والدین خود بیشتر توجه کنید. این ماه از نظر مالی در شرایط خوبی خواهید بود و در آمدتان افزایش خواهد یافت. روابط صمیمانه‌ای با برخی افراد با نفوذ برقرار خواهید کرد و این برایتان ثمربخش خواهد بود. در زمینه کاری با سخت‌کوشی و تلاش خود بر مشکلاتتان غلبه خواهید کرد. احتمال ترغیب مقام وجود دارد، دشمنانتان کاری از پیش نخواهند برد. در تصمیم‌گیری‌های خود بیشتر دقت کنید و قبل از گرفتن تصمیمات بزرگ به عواقب آنها بیاندیشید و ریسک نکنید. روابط صمیمانه‌ای با دیگر اعضای خانواده خواهید داشت و این امر صلح و آرامش را در زندگی‌تان برقرار می‌کند. در طی نیمه اول ماه روابط عاشقانه‌تان بهبود خواهد یافت. شما باید صداقت خود را در عشق ثابت کنید. با شروع این ماه با احساسات و عواطف پنهانی آگاه خواهید شد که به شما کمک می‌کند، عشق بی‌قید و شرط را به خود و دیگران ببخشید. دچار دردهای جزئی در رابطه با چشم‌هایتان خواهید شد. خلط یا تورم گلو باعث ناراحتی‌تان می‌شود و ممکن است احساس سستی و افسردگی داشته باشید. هنگام رانندگی بسیار مراقب باشید زیرا احتمال وقوع سوانح برایتان وجود دارد. خبرهای غیرمنتظره‌ای به گوشتان خواهد رسید. فرصت خوبی است تا بیشتر استراحت کنید و به کارهای مورد علاقه خود بپردازید.

روزهای خوش یمن: ۱۸، ۶، ۵، ۳

روزهای بدیمن: ۸، ۷



شهریور

ماه خوبی پیش رو دارید این ماه فردی جسور و سخت گیر خواهید بود. اگر کار فرما هستید از کارکنان خود زیاد کار خواهید کشید. تمامی مسئولیت‌هایتان را به خوبی انجام می‌دهید و به پیشرفت بسیاری دست می‌یابید. منبع الهام برای دیگران خواهید شد. با افراد با موقعیت و جایگاه‌های برتر روابط خوبی خواهید داشت و به واسطه این روابط از طریق همکاری و کمک آنها به سود زیادی دست می‌یابید. محبوبیت‌تان افزایش خواهد یافت و دشمنان و رقیبانتان کاری از پیش نخواهند برد. اوضاع مالی‌تان بهبود خواهد یافت. احتمال دارد مقداری از پول خود را صرف خرید اشیاء قیمتی و لوکس کنید. در زمینه کاری سعی کنید از بحث و جدل و کشمکش خودداری کنید تا به پیشرفت خوبی دست یابید. هنگام انجام فعالیت‌ها و وظایف خود و همچنین در رفتار با همکارانتان بسیار دقت کنید. در این ماه به دنبال تنوع بیشتری در زندگی خود هستید. روابط اجتماعی‌تان گسترش خواهد یافت. میزان تمرکز شما بسیار خوب خواهد بود و به شما کمک خواهد کرد کارهای خود را تجزیه و تحلیل کنید. ممکن است سفرهای کاری به مکانهای نزدیک داشته باشید. این ماه بیشتر مراقب سلامتی خود باشید. احتمال دارد مشکلات مربوط به چشم‌ها، تب و حالت تهوع نیز وجود دارد. مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زایه شما توصیه می‌شود. مراجعه به پزشک در برخی موارد حتما به شما توصیه می‌شود. زنان متولد این ماه باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشند و سعی کنند از طغیان‌های عاطفی خودداری کنند. بیشتر مراقب رفتارهای خود با دیگران باشید. در زندگی خانوادگی تعادل برقرار خواهد بود. همسر و فرزندان‌تان منبع شادی‌تان خواهند بود. اگر قصد انجام کاری را دارید، آن را انجام دهید که خیر است.

روزهای خوش یمن: ۲، ۷، ۸، ۱۶
روزهای بدیمن: ۵، ۶



مرداد

در این ماه شانس با شما همراه است و همچنین ماه شادی پیش رو دارید. اگر دارای فرزند هستید، با پیشرفتشان مایه افتخارتان خواهند بود. روابط صمیمانه‌ای با برخی افراد با نفوذ خواهید داشت و این به نفع‌تان می‌باشد. ملاقات‌های دوستانه یا جشن‌های فرخنده‌ای در خانواده‌تان وجود خواهد داشت. دوستان جدیدی خواهید یافت. مقداری از حقوق معوقه خود را در این ماه دریافت خواهید کرد. در سرمایه‌گذاری باید محتاط باشید. با استفاده از مهارت‌های مدیریتی خود می‌توانید هزینه‌های اضافی را کنترل کنید. مقداری از پول خود را صرف خریدن اشیاء لوکس و قیمتی و وسایل تجملی خواهید کرد. در زمینه کاری قادر خواهید بود کارهایی را انجام دهید که به توانایی زیاد نیاز دارند. مورد قدر دانی و تشویق رئیس خود قرار خواهید گرفت. دستاوردهای جدید در تجارت برای‌تان رضایت و شادمانی به همراه خواهند داشت. احتمال دارد به مشکلات مربوط به استخوان دچار شوید که باید توجه بیشتری به آنها داشته باشید و به پزشک مراجعه کنید. مراقب سلامت مسافران و فرزندان خود باشید. در زمینه تحصیلی تلاش خود را برای دست یافتن به نتایج بهتر بیشتر کنید. میزان تمرکز شما در اواخر ماه کاهش می‌یابد. به میهمانی‌هایی دعوت می‌شوید که به شما بسیار خوش خواهد گذشت و در معرض توجه خواهید بود. مراقب دشمنان و رقیبان خود باشید و از آنها دوری کنید، زیرا سعی می‌کنند به شما آسیب برسانند. یک درگیری فکری برای‌تان به وجود آمده است سعی کنید آن را برطرف کنید. با کسی که مدت‌ها با او قهر بوده‌اید آشتی خواهید کرد. اوقات خوشی را با خانواده سپری خواهید کرد. اگر مجرد هستید یک پیشنهاد از دواج شما را غافلگیر می‌کند و موجب شادی‌تان می‌شود.

روزهای خوش یمن: ۴، ۵، ۶، ۲۳
روزهای بدیمن: ۱، ۲، ۱۸



تیر

ماه بسیار خوبی پیش رو دارید. احتمال رفتن به سفر برای‌تان وجود دارد. آرامش در زندگی‌تان وجود خواهد داشت. اهداف جدیدی را برای خود قرار می‌دهید که می‌توانید به آسانی به آنها دست یابید. به سلامت پدر خود توجه بیشتری کنید. مسئولیت‌هایتان را به بهترین نحو انجام خواهید داد. زمان خوبی برای سرمایه‌گذاری است، اما با احتیاط عمل کنید. سود زیادی فراتر از انتظارتان نصیب‌تان خواهد شد. در محیط کاری خود از بحث با همکاران خود جدا خودداری کنید زیرا ممکن است عواقب خوبی به همراه نداشته باشد. سعی کنید در همه مراحل عاقلانه رفتار کنید، افرادی که در زمینه تجارت فعالیت دارند مسافرت‌های کوتاهی در ارتباط با شغل خود پیش رو دارند. تصمیمات خود را در رابطه با بازار سهام به دقت بگیرید. مدتی است که از کسی رنجشی به دل دارید، سعی کنید آن را نادیده بگیرید. قدر داشته‌هایتان را بیشتر بدانید. در زمینه تحصیل تلاش‌تان را بیشتر کنید تا به آنچه می‌خواهید دست یابید. ماه خوبی است تا روابط اجتماعی خود را گسترش دهید. رویدادهای فرخنده و مبارکی در خانواده‌تان رخ خواهند داد. متاهلان به چند مهمانی دعوت می‌شوند که تمایل زیادی به شرکت در آنها خواهند داشت. روابط عاطفی خوشایندی خواهید داشت. اگر مجرد هستید، رابطه‌تان با فردی که به او علاقه مند هستید احتمال دارد به دواج منجر شود. سعی کنید خوراکی‌های سالمی بخورید و از خوردن هله هوله‌ها جلوگیری کنید تا دچار مشکلات مربوط به هاضمه نشوید. میزان هموگلوبین خون خود را کنترل کنید. میوه‌های خشک و غذاهای سرشار از آهن مصرف کنید. مدتهاست سوء تغذیه برای‌تان پیش آمده است سعی کنید آن را برطرف کنید. خبر خوشی به گوش‌تان خواهد رسید.

روزهای خوش یمن: ۳، ۷، ۸، ۲۱
روزهای بدیمن: ۴، ۶

در این ماه منتظر چه

آقایان



آذر

این ماه از جنبه‌های مختلف ماه دلگرم‌کننده‌ای خواهد بود. در پایان، همه چیز سریع‌تر از آنچه انتظار دارید بهبود خواهد یافت. از طریق دوستان نزدیک و خویشاوندانتان بولی به دست شما خواهد رسید. به طور کلی، اوضاع مالی‌تان در این ماه بسیار خوب خواهد بود و درآمدتان افزایش خواهد یافت. زندگی فردی و خانوادگی‌تان صمیمانه خواهد بود. روابط اجتماعی‌تان گسترش خواهد یافت. ممکن است ترتیب کارهای فرخنده‌ای را در خانواده دهید. با دوستان‌تان روابط خوبی خواهید داشت. در زمینه کاری پیشرفت چشمگیری خواهید داشت و توانایی‌هایتان مورد قدر دانی قرار خواهند گرفت. خبرهای خوب و هیجان‌انگیزی به گوشتان خواهند رسید که شما را بسیار شاد می‌سازند. ممکن است سوء تفاهم‌هایی میان شما و کارفرمایان پیش آید، سعی کنید آنها را رفع کنید. از بحث و مشاجره با همکاران خود پرهیز کنید. در زمینه تجارت نسبت به شرکای جدید خود بیشتر مراقب باشید. در زمینه تحصیلی به تلاش بیشتری نیاز دارید. این ماه در حل مسائل معوقه‌ای که رابطه عاطفی‌تان را تیره و تار کرده است، مصمم‌تر خواهید بود. حمایت اعضای خانواده از شما باعث آرامش‌تان می‌شود. تفاهم خوبی میان افراد متاهل وجود خواهد داشت و مسائل جزئی نمی‌تواند در روابط شما اختلالی ایجاد کند. اگر مجرد هستید فردی را ملاقات خواهید کرد که طرز نگرش شما به زندگی و جهان اطراف را در کمی کند. به رژیم غذایی خود توجه بیشتری داشته باشید. در درون‌ها و استخوان‌تان (کاسه زانو) ممکن است به ناراحتی‌های جدی تبدیل شوند. افکار غیر ضروری موجب نگرانی، اضطراب و سردرد خواهند شد. همچنین ممکن است دچار مشکلاتی به دلیل فشار خون بالا شوید. یک آشتی صورت می‌گیرد.

روزهای خوش یمن: ۳، ۴، ۵، ۶، ۱۷

روزهای بدیمن: ۷، ۸، ۱۴



آبان

ماه بسیار مطلوبی پیش رو دارید. با کمترین تلاش به نتایج بسیار خوبی دست خواهید یافت. ممکن است پاداش خوبی دریافت کنید. رقیبان و دشمنان نمی‌توانند سبب ناراحتی‌تان شوند و کاری از پیش نمی‌برند. موقعیت مالی‌تان بهبود خواهد یافت. بول زیادی به دستتان می‌رسد که آرامش و صلح و صفرا براسرای زندگی‌تان به ارمغان دارد. احتمال خرید ماشین مورد علاقه‌تان وجود دارد. محبوبیت‌تان نزد دیگران بیشتر می‌شود. مدتی است مسئله‌ای ذهنتان را به خود مشغول کرده است، به خدا توکل کنید. در محیط کاری بسیار فعال و پرنرزی خواهید بود و این به شما کمک می‌کند تا وظایف معوقه خود را به آسانی تکمیل کنید. شرکت در پروژه‌های جدید نتایج خوبی برایتان به همراه خواهد داشت. در زمینه تجارت احتمالاً شراکت‌های جدیدی شکل می‌گیرد. قبل از گرفتن تصمیمات بزرگ تمامی جوانب آن را به دقت بسنجید. از تباطات جدیدی شکل می‌گیرند و در این برهه از زمان به آینده بسیار امیدوار خواهید بود. در اواخر ماه از آرامش بیشتری در زندگی برخوردار خواهید بود. کشمکش‌های خانوادگی با مهربانی، عطف و بخشش برطرف خواهند شد. این ماه احتمالاً دچار کم‌خوابی، بی‌قراری، ناآرامی‌های فکری و ناراحتی‌های فیزیکی خواهید شد که همگی بر سلامت‌تان تأثیر خواهند داشت. بنابراین باید بیشتر مراقب سلامتی خود باشید. در زمینه تحصیلی ادامه تحصیل در خارج از کشور باعث شادی فراوان شما و بالا بردن روحیه و اراده‌تان خواهد شد. فرخنده‌ترین روز برای زندگی کاری شما سوم مهر خواهد بود. در کنار اعضای خانواده اوقات خوشی خواهید داشت. افراد متاهل شادتر بوده و به یکدیگر نزدیکتر خواهند شد.

روزهای خوش یمن: ۳، ۷، ۸، ۱۶

روزهای بدیمن: ۵، ۶



مهر

این ماه اوقات خوش و مطلوبی خواهید داشت. در بین دیگران محبوب خواهید شد. پول زیادی از منابع مختلف به دست خواهید آورد. سرمایه‌گذاری سنجیده‌ای انجام خواهید داد. دارایی‌تان افزایش خواهد یافت. از یک زندگی آرام در کنار اعضای خانواده خود لذت خواهید برد. اوضاع مالی بسیار خوبی خواهید داشت و ماه پرخیر و برکتی در انتظارتان است. ممکن است به یک زمین یا اشیاء قیمتی دست یابید. مدبرانه از عهده تمامی هزینه‌های خود برمی‌آید. در محیط کاری رئیس‌تان فشار کاری زیادی را بر شما تحمیل می‌کند و شما باید به آنها شیوه‌های هوشیارانه رسیدگی کنید. تلاش بی‌وقفه و صداقت‌تان نتیجه‌بخش خواهد بود. با همکاران خود رفتار خوبی داشته باشید. برخی از افراد در صدد صدمه زدن به شما هستند، سعی کنید از آنها دوری کنید. در زمینه تحصیلی باید توجه بسیاری به مطالعات خود داشته باشید. این ماه ممکن است به حساسیت‌های پوستی و مشکلات مربوط به اعصاب دچار شوید. بی‌خوابی تأثیر بسزایی بر سلامت شما دارد. مصرف غذاهای غنی از آهن به شما توصیه می‌شود. سعی کنید بیشتر به ورزش بپردازید و به موزیک‌های مورد علاقه‌تان گوش فراد دهید. موقعیت‌ها و روابط جدیدی در زندگی‌تان شکل می‌گیرند. زندگی خانوادگی توام با صلح و صفا و آرامش خواهد داشت. تصمیمات گرفته شده در زمینه مسائل عاطفی شادی فراوانی برایتان به همراه خواهند داشت. افراد مجرد شریک زندگی خود را در این ماه خواهند یافت و روابط عاشقانه‌ای شکل خواهد گرفت. خود را از ترس‌ها و نگرانی‌ها رها کنید. اواخر ماه احتمال رفتن به یک سفر برایتان وجود دارد. قدر داشته‌های خود را بیشتر بدانید و سعی کنید از لحظه‌های زندگی لذت ببرید.

روزهای خوش یمن: ۴، ۵، ۶، ۲۳

روزهای بدیمن: ۳، ۷، ۸



اسفند

این ماه با پیشرفت زیادی برایتان همراه خواهد بود. برخی از اعضای خانواده به ویژه مادر تان به توجه بیشتری نیاز دارند. بیشتر مراقب سلامت او باشید. یک مشکل دادگامی دارید که به احتمال زیاد به نفع شما پایان خواهد یافت. مراقب بدخواهان خود باشید. اوضاع مالی بسیار خوبی خواهید داشت و پول زیادی را صرف اشیاء لوکس و گرانبه خواهید کرد. در این ماه به یک منبع مالی دیگر دست خواهید یافت. در زمینه کاری روابط و معاملات جدیدی وجود خواهد داشت. سفر به مکان‌های دور دست و همکاری با خارجی‌ها سودمند خواهد بود. افراد با نفوذی را ملاقات خواهید کرد و نفع زیادی از بودن با آنها به شما خواهد رسید. ترفیع مقام وجود دارد. با تلاش‌های خود به موفقیت و هر آنچه می‌خواهید دست می‌یابید. زمان سرمایه‌گذاری است و از طریق این سرمایه‌گذاری سود زیادی نصیبتان می‌شود. تجارت خارجی پرسود خواهد بود. تمامی مسئولیت‌ها و وظایف خود را به خوبی و به موقع به پایان خواهید رساند. به همسر خود توجه بیشتری کنید و به حمایت‌شمان نیاز دارید. زندگی خانوادگی خوبی خواهید داشت. در انتخاب دوستان خود بسیار دقت کنید به چند مهمانی دعوت می‌شود که چندان تمایل به رفتن به این مهمانی‌ها ندارند. افراد جدیدی را ملاقات خواهید کرد و مسیر زندگی‌تان تغییر خواهد کرد. شخصی از شما دلخور است، سعی کنید سوءتفاهم‌ها را برطرف کنید. ورزش را فراموش نکنید. احتمال دارد دچار اختلالات مربوط به گوارش شوید و در معرض جراحات‌های استخوانی ناشی از سانه (پرت شدن) قرار دارید. هنگام رفتن مراقب باشید. مشکلاتی دارید که به زودی حل می‌شوند. یک تغییر ساده در زندگی‌تان رخ می‌دهد.

روزهای خوش یمن: ۲۴، ۲

روزهای بدیمن: ۱۱، ۶، ۴



بهمن

ماه بسیار پرخبر و برکتی در انتظار تان است. باهوش و استعداد خود به موفقیت دست خواهید یافت. از اعمال حال و گذشته خود منفعت خواهید برد. به واسطه سخت‌کوشی‌تان در آمدتان افزایش می‌یابد. حس شوخ‌طبعی شما باعث می‌شود در میان دوستان و نزدیکان خود محبوب شوید. اوضاع مالی نسبتاً متعادلی خواهید داشت. سعی کنید از ولخرجی پرهیز نموده و هزینه‌های خود را کاهش دهید تا دچار مشکل نشوید. در محیط کاری اوضاع آرام و خوبی خواهید داشت. خود را از درگیری‌های ذهنی که چند وقتی است ذهنتان را به خود مشغول کرده‌اند، رها کنید. مهربانی و گذشت داشته باشید. در قبول مسئولیت‌های جدید بیشتر مراقب باشید. مسافرت کاری پرسود خواهد بود. خرید و فروش املاک و مستغلات سودی برایتان به همراه ندارد. در زندگی خانوادگی تعادل و هارمونی وجود خواهد داشت. زمان بیشتری را با خانواده سپری خواهید کرد و از آرامش حاکم در خانه لذت خواهید برد. روابط عاطفی بسیار خوبی خواهید داشت. با احتیاط بیشتری عمل کنید. توانایی‌ها و استعدادها یان را بشناسید و سعی کنید آنها را بهبود بخشید. افراد مجرد ممکن است جدی‌تر در جستجوی عشق حقیقی باشند. سلامتی‌تان ممکن است به دلیل کم‌خوابی، بی‌قراری و استرس و تنش‌های ذهنی به خطر بیفتد. سعی کنید بیشتر به مسائل عبادی و مذهبی بپردازید. افرادی که در زمینه مدیریت و تجارت تحصیل می‌کنند به پیشرفت زیادی دست می‌یابند. به مطالعه بیشتر بپردازید، به ورزش بیشتر بپردازید و مراقب رژیم غذایی خود باشید تا دچار اضافه وزن نشوید. روز دوم مهر، روز شانس شما خواهد بود. در روابط خود با دیگران سعی کنید صادق باشید و راز دیگران را نزد خودتان نگه دارید.

روزهای خوش یمن: ۲۲، ۸، ۷

روزهای بدیمن: ۵ و ۳، ۲، ۱



دی

این ماه فعال‌تر و خوش‌بین‌تر خواهید بود. روحیه‌های دلیر و بی‌پاک خواهید داشت و دشمنان‌تان احساس حقارت خواهند کرد. در زمینه تحصیلی پیشرفت چشمگیری خواهید داشت. توجه و تمرکز تان افزایش می‌یابد. زندگی در کشورهای دیگر شما را جذب می‌کند و به دنبال فرصتی برای رفتن به خارج از کشور خواهید بود. زندگی خانوادگی سعادتمندی در این ماه در انتظار تان است. از نظر مالی در وضعیت خوبی خواهید بود و با حمایت مالی زیادی مواجه می‌شوید. از قرض دادن یا قرض گرفتن پول و همچنین سرمایه‌گذاری پول خود خودداری کنید. رویکرد آگاهانه شما کمک خواهد کرد تا تعهدات مالی خود را به پایان برسانید. وضعیت کاری خوب خواهد بود. احتمال ترفیع مقام وجود دارد. افرادی که در جستجوی کار هستند کار مناسبی خواهند یافت که احتمالاً دولتی خواهد بود. افرادی که در زمینه تجارت فعالیت دارند به نفع زیادی دست می‌یابند و از جانب شرکای خود حمایت خواهند شد. پس ذهن خود را از افکار بیهوده رها کنید. قدر داشته‌های خود را بیشتر بدانید. مدت‌هاست از دوری کسی رنج می‌برید، به زودی پیغامی از او به شما می‌رسد. زندگی برایتان لذت‌بخش‌تر خواهد بود. احتمال یک رویداد فرخنده برای شما و یکی از نزدیکان تان وجود دارد. اگر متاهل هستید همسر تان ماهی شادی و خوشحالی‌تان خواهد بود و اوقات خوشی را با هم خواهید گذراند. سعی کنید به شریک زندگی‌تان توجه بیشتری کنید. میان شما و یکی از دوستان‌تان کدورتی ایجاد می‌شود. سعی کنید در مواقع عصبانیت بر خود کنترل داشته باشید. احتمال دارد در این ماه به مشکلاتی در ناحیه چشم‌ها، گلو و گردن دچار شوید. سلامت پدر تان ممکن است باعث نگرانی‌های جدی برایتان شود.

روزهای خوش یمن: ۱۶، ۷، ۶، ۵

روزهای بدیمن: ۸، ۲، ۱

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.**



سفرش تعداد صفحات با تنوع مطالب و

مجموعه رسانه ای **الهام گستر امروز** با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور