

THE GOOD LIFE

دنیای نوشیدنی‌ها ماهنامه
۱۲۹

دی ماه ۱۴۰۲ - شماره ۱۲۹ - قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

مضرات نوشیدن آب سرد

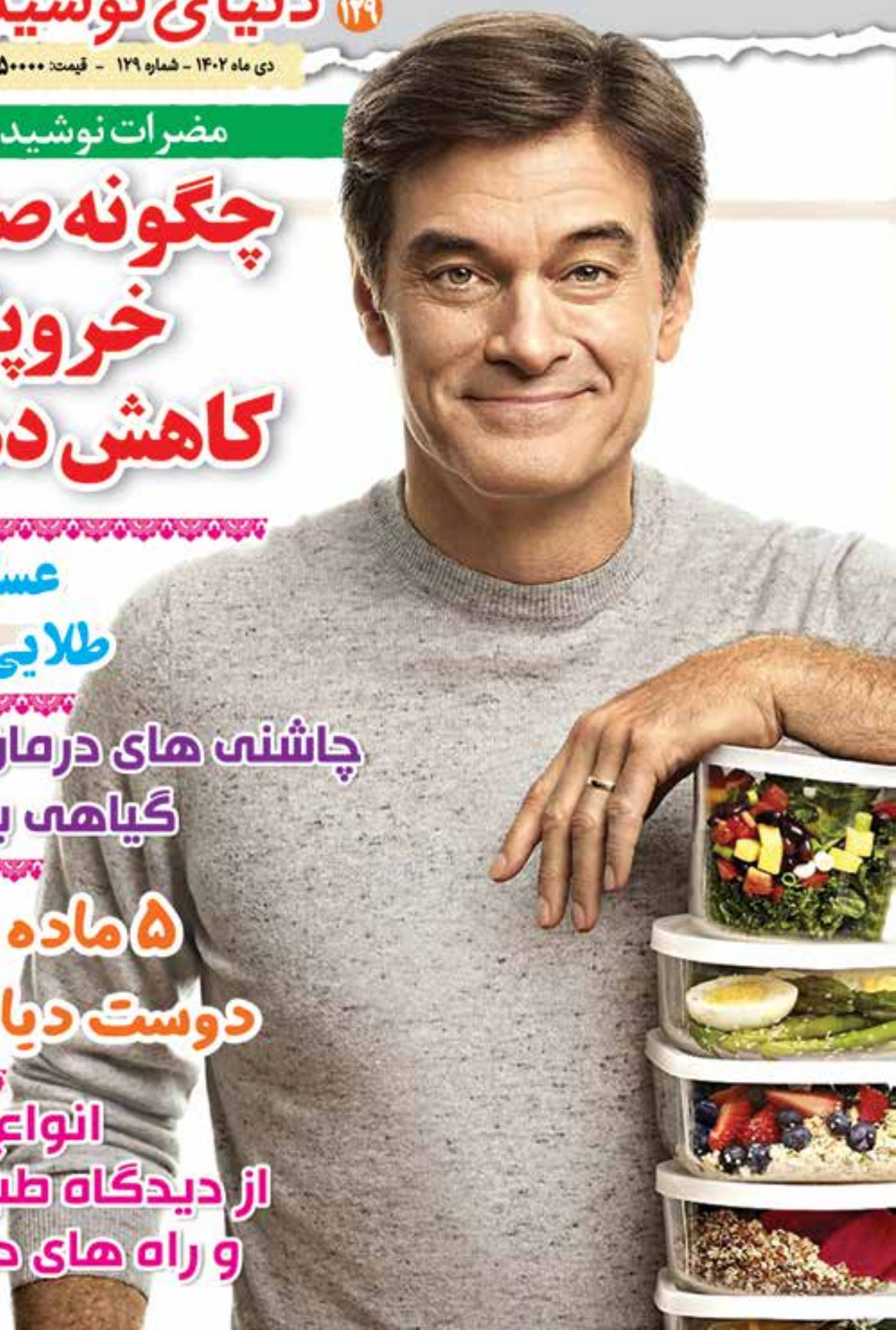
چگونه صدای خروپف را کاهش دهیم؟

عسل داروی
طلایی طبیعت

چاشنی‌های درمان‌کننده
گیاهی برای بدن

۵ ماده غذایی
دوست دیابتی‌ها

انواع سردرد
از دیدگاه طب سنتی
و راه‌های درمان آن



چند ماده غذایی که بهتر از قهوه بیدارتان می‌کند!

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

افزایش می‌کنید تا در محدوده قند مصرفی توصیه شده بمانید. مطمئناً شما برای مدتی احساس انرژی خواهید کرد اما وقتی سرخوشی‌تان برود، بهای آن را می‌پردازید. علاوه بر عادات غذا خوردن ناسالم در بروز خستگی مؤثراند، بنابراین اگر همراه قهوه نان

شما در بعضی روزها نمی‌توانید 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 شیرین کننده مصنوعی به آن

نعناع

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



تخم مرغ

استریکر می‌گوید: ممکن است شایعاتی شنیده باشید مبنی بر اینکه تخم مرغ برای شما بد است اما در حقیقت اینطور نیست. تخم مرغ‌ها در واقع یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه هستند زیرا سفیده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین است که به شما در تمام طول روز، انرژی پایدار می‌دهد. پخته، کاملاً آبپز، سرخ شده یا املت، آن را هر طوری که دوست دارید، مصرف کنید.



سبزیجات برگ‌دار

کتی استریکر، در مانگر طبیعی و مشاور تغذیه می‌گوید: خوردن مقصدار زیادی سبزیجات ارگانیک تازه چیده شده، یکی از بهترین راهها برای بالا بردن سطوح انرژی‌تان 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.

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، زیاده‌روی نکنید زیرا اسید آن می‌تواند گلو و دستگاه گوارش شما را تحریک کند.



آب

آب ساده، اولین چیزی است که می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر 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 مادران در اوایل صبح، کمی دچار کم‌آبی هستیم. بنابراین مصرف مقدار زیادی مایعات، مفید خواهد بود. اگر متوجه شدید که در اواسط بعدازظهر، در پشت میزتای 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 تیر و گاه 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 سبخت 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.



کارشناس تغذیه به شما می گوید

آرامش در خواب با این میوه



نارنگی طبیعت سردی دارد و به همین دلیل مسکن اعصاب است. اگر می خواهید شب راحت بخوابید چند دانه نارنگی بخورید. یک کارشناس تغذیه معتقد است مصرف نارنگی قبل از خواب می تواند موجب خواب خوب و آرامش اعصاب شود. مرکبات به دلیل داشتن ویتامین C می توانند به تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرماخوردگی کمک کنند.

همچنین مرکبات مقدار زیادی ویتامین A و بتاکاروتن دارند که در بهبود زخم و جوش و شادابی پوست مؤثر است. بهتر است از بین مرکبات نارنگی بیشتر مصرف شود، زیرا میزان بالای برم دارد که برای آرامش اعصاب و خواب خوب مفید است. نارنگی در مقایسه با دیگر مرکبات زود هضم تر است. از همین رو برای افرادی که مشکلات ورم معده دارند نارنگی بهتر از پرتقال است. توصیه می شود کودکان در سن رشد و سالمنندان انواع مرکبات را مصرف کنند. همچنین، لیموشیرین به عنوان میوه دیگری از خانواده مرکبات به دلیل داشتن ترکیبات آنتی باکتریال در بیماری های عفونی مؤثر است. البته افرادی که دیابت دارند کمتر از لیموشیرین استفاده کنند. مرکبات فیبر فراوانی دارند که برای کاهش اسهال و یک و کلسترول مفید است. افرادی که قند خون بالایی ندارند از آب مرکبات استفاده کنند.

انواع سردرد از دیدگاه طب سنتی و راه های درمان آن



است که معمولا تمام سردرد آن می شود و به هر دلیلی مانند سرد، صدا، عصبانیت، شلوغی، ترافیک، استرس، آلودگی هوا و غیره بروز می کند. این نوع سردرد نیز در زنان و مردان شایع است. مصرف سرکه انگبین، ماساژ سر، شانه زدن موها با شانه های دندانه درشت و پرهیز از خوردن مواد غذایی ای مانند بادمجان، سوسیس، کالباس، ادویه تند، قهوه، نسکافه، سرخ کردنی ها و عدم استفاده از سیگار و قلیان از راه های درمان این نوع سردرد است. به طور کلی مصرف نعناع، گیاه زنجفیل و کاسنی تلخ برای بهبود این نوع سردرد توصیه می شود.

از دیدگاه طب سنتی سردرد به چهار گروه تقسیم می شود که شامل سردردهای صفراوی، بلغمی، سوداوی و دموی است و برای درمان آنها باید روش های متفاوتی را به کار برد و هر کدام در زنان و مردان به صورت متفاوت بروز می کند. در سردردهای صفراوی درد از ناحیه پیشانی و جلوی سر شروع و در گرما و با عطرها گرم تشدید می شود این سردرد که بیشتر در مردان دیده می شود با مصرف عسل، عرق نعناع و سرکه انگور طبیعی یا آب زرشک بهبود می یابد. دسته دیگر سردردهای دموی است و در داز پیشانی شروع می شود و تمام سر را فرا می گیرد و در شقیقه به صورت نبض ادامه می یابد. درمان این نوع سردرد نیز مانند سردردهای صفراوی است. علائم سردردهای بلغمی نیز این است که درد معمولا از گردن و پشت سر شروع و هنگام سردی و استرس تشدید می شود. این نوع سردرد با بویهای گرم تسکین می یابد و گاهی همراه با حالت تهوع است. سردرد بلغمی بیشتر در زنان دیده می شود و درمان آن مصرف ارده یا شیره انگور، استنشام عطر گرم به هنگام شب و مصرف رازیانه با عسل است. سردردهای سوداوی نوع چهارم سردرد

■ امور توزیع: نشر گستر امروز
■ تلفن: ۵۴۰۸۱۱۵۲
■ چاپ جلد و متن: ● چاپخانه: نگار نقش
■ چاپخانه: امید نشر و چاپ ایرانیان
■ نشانی چاپخانه: شهر قدس - ۴۵ متری انقلاب -
خیابان صنعت پنجم - پلاک ۲۹
■ تلفن: ۲۶۸۹۴۰۱۳

■ صاحب امتیاز: شرکت مطبوعاتی
الهام گستر امروز
■ مدیر عامل: محسن احمدی
■ مدیر مسئول: سیده سودابه احمدی
■ مدیر هنری و گرافیک: رامین قنبری

رنگ
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: ۶۶۴۱۵۸۳۵



لیموناد توت فرنگی آویزشه

مواد لازم سیروپ:

« شکر	یک پیمانه
« آب	یک پیمانه
« برگ آویشن (تازه)	۶الی ۷ عدد + مقداری برای تزئین
« توت فرنگی (دونیم شده)	۶الی ۷ عدد + مقداری برای تزئین

مواد لازم لیموناد:

« آب لیموستگی (تازه)	۲ پیمانه
« شکر	یک پیمانه
« آب سرد	۴الی ۵ پیمانه

طرز تهیه:

برای تهیه سیروپ، شکر، آب، برگ آویشن و توت فرنگی را در ظرف مناسبی روی حرارت ملایم قرار داده و مرتب هم بزنید تا شکر حل شود. اجازه دهید مواد حدود ۵الی ۷ دقیقه به آرامی جوشیده و غلظت یابند سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و اجازه دهید سیروپ خنک شود. در صورت تمایل می توانید سیروپ را از صافی عبور دهید. برای تهیه لیموناد، آب لیموستگی و شکر را در ظرف مناسبی روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر حل شود. ظرف را از روی حرارت بردارید. ۴الی ۵ پیمانه آب سرد به مواد اضافه کرده و هم بزنید. پس از اینکه کاملاً خنک شد، سیروپ را به آن اضافه کرده و همراه با یخ سرو نمایید.

نکته:

- ۱- در صورت غلیظ بودن لیموناد مقداری آب به آن اضافه کنید.
- ۲- در صورتی که این لیموناد را بدون سیروپ تهیه می کنید، یک پیمانه شکر دیگر به آن اضافه کنید، زیرا بسیار ترش خواهد بود.

اسموتے موز-خرما

این اسموتی سرشار از مواد مغذی است. فیبر موجود در بادام، موز، خرما و همچنین کلسیم و چربی های موجود در شیر و بادام این نوشیدنی را به یک صبحانه مغذی تبدیل کرده است.

مواد لازم:	
« موز درشت (از قبل یخ زده) »	۲ عدد
« خرما (هسته جدا و خرد شده) »	۶الی ۸ عدد
« بادام پوست کنده (خرد شده) »	یک دوم پیمانه
« دارچین (پودر شده) »	به میزان لازم
« شیر »	۲ پیمانه

طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم به خوبی ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. مخلوط به دست آمده را در لیوان ریخته و سرو نمایید.

نکته:

در صورت نداشتن موز یخ زده از موز تازه به همراه مقداری یخ خرد شده استفاده نمایید.

ارزش غذایی برای هر نفر:

۱۹۵ کیلوکالری، ۱۶/۳ گرم کربوهیدرات، ۸۳/۹ گرم قند، ۳/۸ گرم چربی کلی، ۲/۲ گرم پروتئین.

⌚ مدت زمان آماده سازی: ۵ دقیقه

||| میزان سرو: ۲ نفر





یک نوشیدنی
خامه‌ای کاملاً طبیعی
که به پوست شما طراوت
و تازگی می‌بخشد و کمک
می‌کند از نفخ معده
خلاص شوید.

ضد نفخ

اسموتی موز-توت فرنگی

مواد لازم:

- « موز (یخ زده) نصف یک عدد
- « توت فرنگی (یخ زده) یک پیمانه
- « آناناس (یخ زده) یک پیمانه
- « برگ اسفناج (تازه) یک مشت
- « شیر نارگیل یک و یک چهارم پیمانه

طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن ریخته و به خوبی با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. نوشیدنی به دست آمده را در لیوان ریخته و سرو نمایید.

ارزش غذایی برای هر نفر:

۱۲۳ کالری، ۳/۴ گرم چربی، ۱۱/۲ گرم سدیم، ۲۳/۹ گرم پتاسیم، ۲۳ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم فیبر، ۱/۶ گرم پروتئین.

میزان سرو: ۲ نفر

مدت زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه

- « موز - حاوی پتاسیم است و به تنظیم میزان سدیم بدن کمک می‌کند.
- « توت فرنگی - حاوی فیبر است و هضم را تقویت کرده و ضد نفخ می‌باشد.
- « آناناس - دارای آب فراوان است. همچنین حاوی آنزیم‌هایی است که به هضم بهتر پروتئین کمک می‌کند.
- « اسفناج - حاوی فیبر است و از نفخ جلوگیری می‌کند. همچنین اسفناج پوست را شفاف‌تر می‌سازد و سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد.
- « شیر نارگیل - یک ادرار آور طبیعی است و حاوی پتاسیم می‌باشد.

اسموتی انبه و چای سبز

⊕ مدت زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه

▮ میزان سرو: ۴ پیمانه

مواد لازم:

« ۲ عدد	« انبه (رسیده)
« یک پیمانه	« آب جوش
« ۲ عدد	« چای سبز کیسه‌ای
« ۲ پیمانه	« یخ (خرد شده)
« نصف یک عدد	« موز (یخ زده)
« یک قاشق سوپ خوری (در صورت تمایل)	« عسل

طرز تهیه:

چای کیسه‌ای را در آب جوش قرار داده و سپس در فریزر بگذارید تا خنک شود. در این فاصله انبه‌ها را پوست کنده و هسته آنها را جدا کنید. انبه را به همراه یخ، موز یخ زده و یک قاشق سوپ خوری عسل (در صورت تمایل) در مخلوط‌کن قرار داده و با هم به خوبی ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. سپس چای را به مواد اضافه و مخلوط کنید و بلافاصله سرو نمایید.



نوشیدنی ماست و انبه

مواد لازم:

« ۲۵۰ گرم	« انبه (پوره شده)
« ۱۲۵ میلی لیتر	« شیر
« ۱۲۵ میلی لیتر	« ماست ساده (ترجیحاً پر چرب)
« ۴ قاشق سوپ خوری	« شکر
« به میزان لازم (در صورت تمایل)	« هل (پودر شده)

طرز تهیه:

انبه پوره شده، شیر، ماست، شکر و هل (پودر شده) را در مخلوط‌کن قرار داده و به خوبی با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. مخلوط به دست آمده را در لیوان ریخته و سرو نمایید.

پیشنهادهای:

بهتر است این نوشیدنی خنک سرو شود.

اسموتی میکس بری

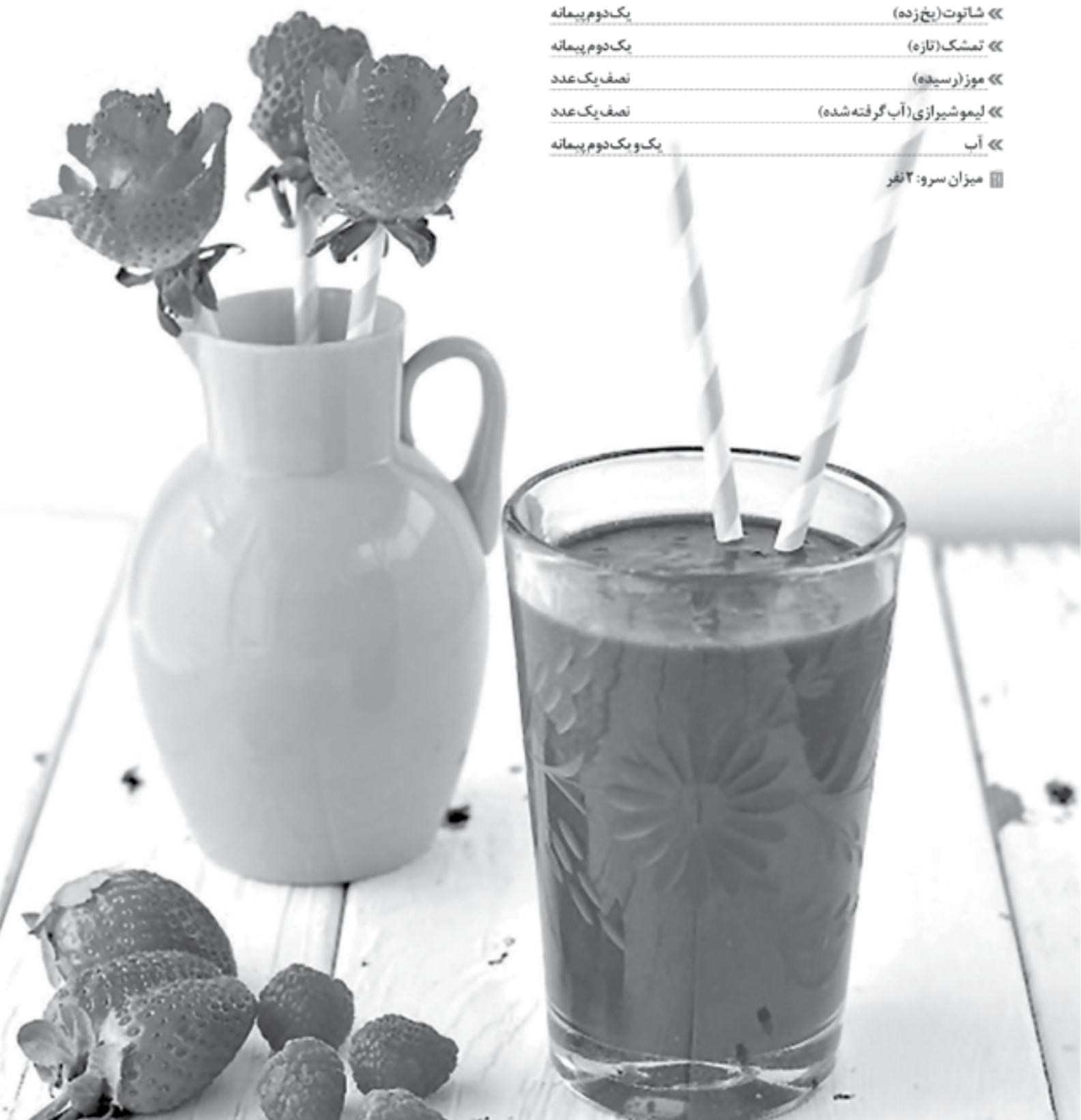
طرز تهیه:
تمامی مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم به خوبی ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست در آیند. سپس مخلوط به دست آمده را در لیوان ریخته و سرو نمایید.

پیشنهاد:
به جای آب می توانید از هر نوع شیر دلخواه استفاده نمایید.

مواد لازم:

«توت فرنگی (تازه)»	یک پیمانه
«تمشک (یخ زده)»	یک دوم پیمانه
«شاتوت (یخ زده)»	یک دوم پیمانه
«تمشک (تازه)»	یک دوم پیمانه
«موز (رسیده)»	نصف یک عدد
«لیمو شیرازی (آب گرفته شده)»	نصف یک عدد
«آب»	یک و یک دوم پیمانه

|| میزان سرو: ۲ نفر



فلوت لیموناد توت فرنگی



فلوت یک نوع نوشیدنی است که بستنی در آن شناور است.

مواد لازم:

- « توت فرنگی ۲۵۰ گرم
- « پودر شکر یا شکر دانه ریز یک قاشق سوپ خوری
- « بستنی وانیلی ۳ پیمانه
- « لیموناد یک و یک دوم پیمانه
- « برش های لیمو سنگی یا توت فرنگی برای تزئین (در صورت تمایل)

طرز تهیه:

نیمی از توت فرنگی ها را برش داده و در ظرف مناسبی روی حرارت ملایم قرار دهید. شکر را روی توت فرنگی ها ریخته و گه گاه هم بزنید تا مواد به جوش آید. سپس ظرف را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا مواد خنک شود. ۲ الی ۳ اسکوپ از بستنی وانیلی را در لیوان بلندی قرار دهید. نیمی از سیروپ توت فرنگی خنک شده را روی بستنی بریزید. توت فرنگی های باقی مانده را خرد کرده و روی مواد بریزید. لیوان را با لیموناد پر کنید. اکنون نوشیدنی شما آماده است. در صورت تمایل آن را به همراه برش های لیمو ترش و توت فرنگی تزئین کرده و سرو نمایید.

⌚ مدت زمان آماده سازی: ۵ دقیقه

⌚ مدت زمان پخت: ۵ دقیقه

🍴 میزان سرو: ۲ نفر



دندان‌هایم را جراحی کنم یا ارتودنسی؟

• خانم ۲۱ ساله‌ای هستم و دندان‌های فک بالایی‌ام کمی جلوست. به طوری که وقتی می‌خندم لثه بالایی کاملاً پیدا می‌شود. موقع خواب هم نمی‌توانم دهانم رو ببندم. دندان‌هایم هم مرتب و ردیف هستند. می‌خواستم بدانم با ارتودنسی تنها مشکلم برطرف می‌شود یا بهتر است که جراحی انجام بدهم؟

دکتر محمد بهتاز - دندانپزشک
با توجه به توضیحات شما به نظر می‌رسد نیاز به جراحی فک و ارتودنسی دارید البته بهتر است رادیوگرافی تهیه کرده و از نزدیک دیده شوید تا بهتر بتوان در مورد مشکل شما نظر داد گاهی می‌توان با جراحی لثه یا لب هم مشکل را کمتر کرد.

ترک‌های بارداری را چگونه از بین ببرم؟

• راه پیشگیری از ترک‌های پوستی دوران بارداری چیست؟

دکتر محمد شهاب کلانتر - دکتر پوست و مو
در مورد پیشگیری از ترک‌های پوستی در دوران بارداری باید گفت که استفاده از روغن زیتون و کرم جوانه گندم از ابتدای بارداری می‌تواند تاثیرگذار باشد.

۶ ماه است خارش دارم! آیا مراجعه به پزشک فایده دارد؟

• آقای ۲۲ ساله هستم. حدود ۶ ماه است که دچار خارش شدید شده‌ام. این خارش بیشتر در ناحیه نشیمنگاه و پاهایم است. به چند دکتر هم مراجعه کرده‌ام اما خوب نشدم. باید چه کار کنم؟

دکتر امیر هوشنگ احسانی - متخصص بیماری‌های پوست

در بعضی موارد اگر بیماری قابل درمان نباشد یعنی با دارو خوب نشود، از یکی از ضایعات پوستی بی‌وسی یا نمونه‌برداری می‌شود. اگر توسط متخصصان پوست ویزیت شده‌اید و درمان فایده‌ای نداشته است بهتر است نمونه‌برداری شود تا بعد براساس جواب نمونه‌برداری بتوان تصمیم‌گیری کرد.

چهار توصیه پزشکی برای زیبایی

پاسخگویی به سوالات شما توسط مرکز مشاوره تبیان صورت می‌گیرد.
<http://moshavere.tebyan.net>

این خارش را چگونه رفع کنم؟!

1 پوست صورت در کنار گونه‌هایم پوسته‌ریزی و خارش دارد. باید چه کار کنم؟

دکتر حبیب انصاریان - متخصص بیماری‌های پوست

اول باید بدانیم این مشکل روی گونه‌های تان است یا دور چشم‌تان. اگر از ابتدا همیشه این مشکل پوسته پوسته شدن را داشته‌اید به دلیل این است که طبیعت پوست‌تان خشک است و حالت اگزامایی دارد اما اگر مشکل به صورت ثانوی و اخیراً ایجاد شده باشد ممکن است علت آن استفاده از مواد آرایشی و بهداشتی باشد. در این صورت معمولاً پوست بعد از بهبود یک مقدار خشک و پوسته پوسته می‌شود. گاهی اوقات نیز خشک‌شوی زیاد یا صابون، دستکاری کردن و نیز سوختن با آفتاب و هر عامل التهابی دیگر باعث این پوسته‌ریزی می‌شود. فصل پاییز هم در کسانی که زمینه خشکی پوست دارند باعث تشدید این مشکل می‌شود. در نهایت باید کمتر از مواد شوینده و آب داغ استفاده کنید و همیشه کرم‌های مرطوب‌کننده مصرف کنید و کمتر در معرض آفتاب قرار بگیرید. اگر هم مشکل تان ادامه پیدا کرد و دچار خارش، التهاب و... شدید حتماً به یک متخصص پوست مراجعه کنید تا مشخص شود عامل آن چیست.

چرا چاق نمی‌شوم؟

2 پرسی ۲۲ ساله با قد ۱۸۵ سانتی‌متر و وزن ۶۷ کیلوگرم هستم. هر کاری انجام می‌دهم تا وزنم بیشتر شود، اما نتیجه نمی‌گیرم لطفاً مرا راهنمایی کنید!

دکتر رضا راست‌هش - متخصص تغذیه

درمان لاغری نیازمند گرفتن شرح حال دقیق از فرد لاغر و یافتن علل به وجود آورنده لاغری است. وقتی می‌خواهیم وزن یک فرد لاغر را افزایش دهیم مهم‌ترین نکته افزایش متابولیسم توده عضلانی و بافت چربی است. زیاده‌خوری‌های خودسرانه حتی اگر جواب هم بدهد عموماً باعث افزایش بافت چربی آن می‌شود که معمولاً هم در بدترین نقطه یعنی شکم تجمع پیدا می‌کند. کم‌انتهایی با اینکه خود می‌تواند علت لاغری باشد، با این حال، در اکثر موارد نشانه‌ای از یک علت مهم دیگر است و صرفاً پرداختن به حل مشکل بی‌اشتهایی و غفلت از علت اصلی بی‌اشتهایی، بسیار خطرناک‌تر است و باعث اتلاف وقت طولانی در رسیدن به هدف می‌شود. برخلاف رژیم چاقی، رژیم‌هایی که برای افراد لاغر برای افزایش وزن تجویز می‌شود زمان‌بر هستند و شاید از یک ماه تا سه ماه زمان لازم است تا وزن فرد لاغر زیاد شود. تنها زیاد خوردن باعث رهایی از لاغری نمی‌شود. بعضی میوه‌ها، آب‌میوه‌ها، عرقیات و عادت‌های غذایی و عادات رفتاری خود باعث لاغری می‌شود. اگر نسخه واحدی برای افراد لاغر وجود داشت باید تا الان این مشکل در دنیا حل می‌شد. هر فردی شرایط خاص خودش را دارد و باید با یک کارشناس تغذیه مشورت کند.

نمی‌خواهم گونه‌هایم آب شود چه کار کنم؟

3 دختری ۱۵ ساله با قد ۱۶۳ و وزن ۶۳ کیلوگرم هستم. برای لاغر شدن چه کاری باید انجام دهم تا گونه‌هایم هم آب نشود؟ لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

سولماز توکل - مشاور تغذیه و رژیم درمانی

اگر شما فردی با استخوان‌بندی متوسط باشید، وزن ایده‌آل تان ۵۸ است که این بدان معناست که نیاز به کاهش وزن خیلی زیادی ندارید و نگران آب شدن گونه‌های تان نباشید. توصیه من به شما این است که یک رژیم اصولی را رعایت کنید که همه گروه‌های غذایی را شامل شود. به اضافه مصرف میوه و سبزیجات تازه به همراه روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب. در واقع رژیم‌های غذایی غیر استاندارد که کالری را به شدت کاهش می‌دهند یا بعضی گروه‌های غذایی را در رژیم حذف می‌کنند باعث شلی و افتادگی پوست صورت می‌شوند.

چرا همیشه خسته و گسل هستم؟

4 فردی ۲۹ ساله و سرمایی هستم. اکثر اوقات خسته و گسل هستم. وزنم هم ۵۵ کیلوگرم است. آیا این خستگی و بی‌حالی نشانه بیماری خاصی است؟ در ضمن بیماری تیروئید هم ندارم.

دکتر سیدمحسن رضوی - فوق‌تخصص بیماری‌های خون و سرطان

خستگی و بی‌حالی یک شکایت عمومی است. در یک مطالعه در نقاط مختلف جهان، مشخص شد تقریباً ۷۰ درصد از خانم‌ها چندبار در هفته دچار خستگی و بی‌حالی هستند. اصولاً خانم‌ها به لحاظ احساسی متفاوت هستند و در مقابل مشکلات و مسائل خیلی زودتر احساس خستگی، ضعف و بی‌حالی می‌کنند. بنابراین این خستگی هیچ ارزش بالینی ندارد ما صدها بیماری داریم که با ضعف و خستگی همراه هستند اما نباید از بین صدها بیمار که با شکایت ضعف و بی‌حالی به پزشک مراجعه می‌کنند تنها درصد کمی از آنها برای مثال فقط ۵ تا ۱۰ درصدشان علت واقعی پزشکی داشته باشند. می‌توانم بگویم شاید بیش از ۹۰ درصد از ضعف و بی‌حالی‌ها زمینه روانشناختی دارند. در واقع در فرهنگ خانم‌ها چاق‌افاده است که شکایت‌های فکری و روانشناختی خود را با ضعف و بی‌حالی بروز دهند.

آیا زیادی لاغر هستم؟!

5 قدم ۱۸۴ سانتی‌متر و وزنم ۶۶ کیلوگرم است. نسبت به قد و وزنم چند کیلو کم دارم؟

دکتر سیدمرتضی صفوی - متخصص تغذیه

باید مشخص می‌کردید سن تان چقدر است. اگر بالای ۱۸ سال دارید وزن تان حدوداً ۱۰ کیلوگرم کم است و می‌توانید برای وزن گرفتن زیر نظر یک متخصص تغذیه باشید.

معجزه خوراکی‌ها



نارنگی؛ محبوب پاییزی

نارنگی یکی از دیگر منابع ویتامین C است. نارنگی یکی از منابع بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این نوع از مرکبات، با طعم ترش و شیرین و البته در قالب میوه‌های آبدار، یکی از محبوب‌های پاییزی محسوب می‌شوند. البته از نارنگی استفاده‌های دیگری جز خوردن خشک و خالی خود این میوه هم می‌توانید بکنید. مثلاً ترکیب آب نارنگی با روغن زیتون یا سرکه می‌تواند یک سس سالاد بی نظیر را که تا به حال امتحانش نکرده‌اید بسازد.

کلم بروکسل؛ منبع بسیار غنی از آهن



منبع بسیار غنی از آهن است، پس مصرف آن به خصوص به خانم‌ها توصیه می‌شود. ویتامین «K» بدن تان را تامین می‌کند. کلم فندقی خصوصیات بسیار مشابهی با هویج دارد اما در طعم، اصلاً شباهتی ندارند. کلم فندقی نرم‌تر و البته کمی تلخ‌تر از هویج است. بنابراین هنگام سرو این کلم در قالب سالاد یا کنار غذا بهتر است از برخی سس‌ها به عنوان چاشنی روی آن استفاده کنید. توصیه ما البته ترکیب سرکه بالزامیک با کلم فندقی است که مزه آن را برایتان جادوار می‌کند!

● **گردو باید به طور کامل و همراه با پوسته نازکش مصرف شود.** زیرا ۹۰ درصد فنول‌های گردو (فتولیک اسید، تانن و فلاونوئیدها) که موجب کاهش التهاب می‌شوند، در پوسته‌ی آن وجود دارند. ☀️😊



◆ **تب و لرز می‌تواند علل متفاوتی داشته باشد** اما لیمو همیشه یک درمان مفید است. هر دو ساعت یک لیوان آب جوش با کمی عسل و آب یک لیموی ترش و تازه بخورید تا تب و لرز شما از بین برود. ☀️😊



۵ ماده غذایی، دوست دیابتی‌ها

اگر دیابتی هستید یا در مرحله پیش دیابت قرار دارید، برای داشتن سطح سالم گلوکز خون، باید توجه زیادی به رژیم غذایی خود داشته باشید. برای کنترل دیابت، رژیم غذایی باید شامل میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل باشد که غنی از فیبر است و کالری و چربی پایینی دارد. فیبر هادر کنترل دیابت بسیار موثر هستند. مطالعات نشان داده‌اند که یک رژیم غذایی حاوی فیبر بالا، ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. این سه گروه از مواد غذایی همچنین حاوی منیزیم بالایی هستند. به گفته محققان، وجود منیزیم برای متابولیسم کر بوهدرات لازم است. سطوح پایین منیزیم، از عوامل تشدیدکننده علائم دیابت نوع ۲ بوده و افزایش مصرف آن به پیشگیری از دیابت کمک می‌کند. موارد زیر از جمله مواد غذایی هستند که با مصرف آنها می‌توانید قند خون تان را در سطح سالمی نگاه دارید.



● لوبیاها
لوبیاها با داشتن فیبر زیاد و همچنین میزان زیادی منیزیم و بتاسیم، گزینه مناسبی برای اضافه شدن به رژیم غذایی افراد دیابتی به شمار می‌آیند.

● غلات کامل
این گروه از مواد غذایی، بسیار سالم بوده و غنی از مواد مغذی هستند. اگر قصد مصرف گندم، جو یا جو دوسر را دارید به سراغ انواع سیوس دار آنها بروید. علاوه بر فیبر فراوان، ویتامین E، ویتامین‌های گروه B، آهن، منیزیم و سلنیوم از مواد مغذی مفید موجود در غلات کامل هستند.

● توت‌ها
انواع مختلف توت‌ها مانند زغال اخته، تمشک، توت‌فرنگی، شاتوت یا توت‌سیاه سرشار از فیبرها، آنتی‌اکسیدان‌ها و دیگر مواد مغذی هستند و از مواد غذایی بسیار مناسب برای افراد دیابتی به شمار می‌آیند. می‌توانید توت‌ها را به اسموتی یا سالاد اضافه کرده یا همراه با

غلات صبحانه مصرف کنید. توت‌ها همچنین جایگزین خوبی برای مواد شیرین هنگام تمایل به شیرینی جات هستند.

● سیب‌زمینی شیرین
این ماده غذایی حاوی ویتامین A و مقادیر زیادی فیبر است و شاخص قند خون پایینی دارد. به همین دلیل در کنترل دیابت موثر است. کاروتنوئید و رنگدانه‌های زرد و نارنجی سیب‌زمینی شیرین به ارگانیزم‌ها اجازه عکس‌العمل در برابر انسولین را می‌دهد. همچنین اسید کوروزنیک موجود در سیب‌زمینی شیرین به کاهش مقاومت در برابر انسولین کمک می‌کند.

● آجیل
آجیل‌ها با تنوع زیادشان از مواد غذایی سالم برای دیابتی‌ها به شمار می‌آیند. انواع آجیل‌ها مانند بادام، پسته و گردو سرشار از منیزیم، فیبر و چربی‌های سالم هستند. این مواد غذایی همچنین می‌توانند فر درابه مدت زیادی سیرنگه دارند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز



Dr. Oz

◆ **اگر کفش‌های جدیدی که به تازگی خریده‌اید پای شما را اذیت می‌کنند تا آنجا که می‌توانید درون آن‌ها را با روزنامه مرطوب بپوشانید** بگذارید کفش‌ها خشک شوند و سپس روزنامه‌ها را در بیابورید. ☀️😊

● **سه قاشق غذاخوری پودر ریجان رادر یک لیتر آب دم کرده و صاف کرده آن را با ۲۵۰ گرم عسل مخلوط روزانه سه استکان مصرف کنید** در مان کننده ورم معده، روده و یبوست است. ☀️😊



◆ **محققان دریافته‌اند در طالبی‌های عاملی وجود دارد که به شدت مانع از انباشته شدن غیرطبیعی پلاکت‌ها می‌شود** و در نتیجه از انعقاد و لخته شدن خون در رگ‌ها که عامل حمله‌های قلبی است جلوگیری می‌کند. ☀️😊

✓ **بی‌خوابی می‌تواند بر روی مزه دهان تاثیر بگذارد** بی‌خوابی یا تحریک مغز می‌تواند بر روی عملکرد مغز به گونه‌ای تاثیر بگذارد که غذای بی‌مزه تر به نظر برسند. ☀️😊

● **ارزش غذایی موز با گوشت برابر است فقط فاقد مواد چربی و کلسترول می‌باشد.** ⚠️⚠️

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

◆ **خوردن ماهی و ماسست با هم بخاطر اسید لاکتیک موجود در ماست روی عصب پاراسمپاتیک اثر و لختی در بدن به وجود می‌آورد.** ☀️😊



« آووکادو

یک عدد آووکادوی رسیده (هسته جدا شده) را با یک عدد تخم مرغ مخلوط کنید و سپس این مخلوط را روی موی مرطوب بمالید. آووکادو سرشار از ویتامین‌ها، اسیدهای چرب ضروری و مواد معدنی است که در خشندگی راه به موهای شما باز خواهند گرداند. اجازه دهید این مخلوط حدود ۲۰ دقیقه روی موهایتان بماند و بعد چندین بار آبکشی کنید. این کار را هفته‌ای یک بار برای موهای آسیب‌دیده و ماهی یکبار برای سلامتی موهای خود تکرار کنید.

« روغن زیتون

حدود یک دوم پیمانه روغن زیتون را گرم کنید (مراقب باشید نجوشد) و آن را روی موهای خود بمالید. سپس روی موهای خود کیسه پلاستیکی قرار دهید و حوله‌ای دور سر خود ببندید. اجازه دهید این درمان خانگی حدود ۴۵ دقیقه روی موهایتان بماند و سپس شامپو بزنید و کاملاً شست و شو دهید.



« پاک‌سازی مو پس از شنا

پس از شنا با یک درمان خانگی موی خود را از آلودگی‌ها و مواد شیمیایی محافظت کنید. برای این کار یک چهارم پیمانه سرکه سیب را با سه چهارم پیمانه آب مخلوط کنید. موهای خود را با آن شست و شو دهید تا از هر گونه آلودگی پاک شود.

« مرطوب نگه داشتن فضای خانه در شب

سیستم گرمایی خانه هوا را به ویژه در زمستان بسیار خشک می‌کند و این خشکی می‌تواند به مو آسیب بزند. برای بهبود موی خشک و آسیب‌دیده رطوبت را به خانه خود برگردانید.

« باز گذاشتن مو

اگر معمولاً موی خود را دم اسبی می‌کنید، چند ساعت در روز آن را باز بگذارید تا استراحت کند. سعی کنید موی خود را بیش از حد با کش محکم نبندید. هنگام خواب موی خود را حتماً باز بگذارید.

دکتر آرز و درمان‌های خانگی برای موهای خشک و آسیب‌دیده



« کره

برای درمان موی خشک و شکننده مقدار کمی کره روی موهای خود بمالید و ماساژ دهید. سپس موهای خود را حدود نیم ساعت با کلاهک مخصوص رنگ (یا کیسه پلاستیکی) ببوشانید. پس از گذشت این زمان، مثل همیشه موهای خود را شامپو بزنید و بشوید. با این کار در خشندگی فوق‌العاده‌ای به موهای خود می‌دهید.



« چای

با استفاده از یک لیتر چای تازه دم و شیرین نشده در خشنده گی طبیعی به موی خشک خود بدهید. به این ترتیب که از این چای به عنوان یک آبکشی نهایی پس از شامبو استفاده کنید. چای کیفیت رنگ موی را بهبود می بخشد. بنابراین از چایی مناسب با رنگ موی خود استفاده کنید. موهای بلوند و روشن را با چای بابونه شست و شو دهید، زیرا چای سیاه ممکن است رنگ موی را تیره کند. افرادی که موهای تیره دارند باید از چای سیاه برای بهبود رنگ و در خشنده گی بیشتر استفاده کنند.

« سرکه سیب

با این درمان خانگی طراوت و تازگی دوباره ای به موهای سست و آسیب دیده خود بدهید. یک قاشق چای خوری سرکه سیب را با دو قاشق سوپ خوری روغن زیتون و سه عدد سفیده تخم مرغ مخلوط کنید و سپس مخلوط به دست آمده را روی موهای خود بمالید و ماساژ دهید. با استفاده از کیسه یا کلاهک پلاستیکی موهای خود را بپوشانید و پس از ۳۰ دقیقه به آن شامبو بزنید و شست و شو دهید.



« تخم مرغ

یک عدد تخم مرغ را با مقدار کمی شامبو مخلوط کنید و سپس روی موی آسیب دیده بمالید و پس از ۵ دقیقه به خوبی شست و شو دهید. با این کار پروتئین بیشتری به موهای خود می رسانید.



« حوله نخی

موی آسیب دیده خیس خود را در یک حوله نخی بپیچید و اجازه دهید حوله رطوبت موی را جذب کند. این کار از موخوره شدن نوک موها جلوگیری می کند.

« روغن چوب صندل

چند قطره روغن چوب صندل را با چند قطره روغن زیتون یا جو جو با مخلوط کنید. مخلوط به دست آمده را میان کف دست های خود بمالید و سپس آن را به انتهای ساقه موها بزنید تا موهای زبر و شکننده را نرم کنید.



« روغن های گیاهی

روغن های زیتون، جوجوبا و بادام شیرین معجون های فوق العاده ای برای موهای آسیب دیده هستند. اگر مویی ضخیم و سنگین وزن دارید، روغن نارگیل بسیار مؤثر است. موی خود را مقدار کمی روغن گیاهی روی آن بمالید تا کاملا به روغن آغشته شود. سپس با کیسه پلاستیکی موی خود را بپوشانید و حوله ای گرم دور سر خود بپیچید. پس از ۳۰ دقیقه موی خود را با آب بشویید و شامبو بزنید.



« مصرف اسیدهای چرب امگا ۳

یک الی سه عدد کپسول ۲۵۰ میلی گرمی از روغن گل گاوزبان، روغن گل مغربی (علف خر) یا روغن تخم کتان را یک تا سه بار در روز مصرف کنید. تمامی آنها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای مرطوب نگه داشتن مو (و ناخن) بسیار مفیدند.



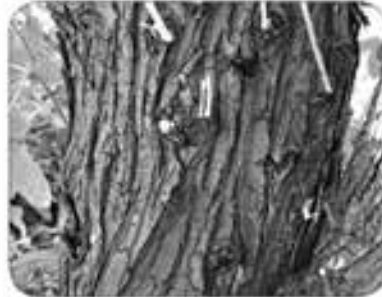


#پروفیسور #مجید #سمیعی

سلامتکده



● برای کاهش استرس سی طالبی بخورید. طالبی ضد افسردگی و استرس است منبع غنی «پتاسیم» که به طبیعی شدن تپش قلب و رسیدن اکسیژن به مغز کمک میکند. 😊😊



◆ ▼ برای درمان نفوس ۵۰ گرم برگ یا پوست درخت زیتون در یک لیتر آب بجوشانید روزی ۳ فنجان میل شود توجه داشته باشید کسانی که فشار خون آنها پائین است با احتیاط مصرف کنند. 😊😊



● مصرف مداوم نودل های فوری فرد را در طولانی مدت در معرض ابتلا به بیماری های مزمن، افزایش وزن، مقاومت در برابر انسولین، التهابات مزمن و بسیاری مشکلات دیگر قرار خواهد داد. ❗❗



✔ زرشک و زعفران برای زنان باردار خطرات جبران ناپذیری دارد و سقط کودکشان را به دنبال دارد. ☀️😊



● سیر، علاوه بر این که تصفیه کننده طبیعی خون است، خاصیت آنتی بیوتیک نیز دارد. چربی خون را کاهش می دهد و فشار خون را کنترل می کند. مصرف روزی ۳ حبه سیر همراه با آب سموم بدن را دفع می کند و پوست را از جوش، کورک و آکنه پاک می کند. 😊😊



◆ ▼ فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و می توان گفت غنی ترین منبع ویتامین C است. فلفل تند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا برده، باعث گرم سازی در بدن و در نهایت منجر به کالری سوزی و کاهش وزن می شود. ✔✔



● مصرف گوجه فرنگی باعث کاهش علائم افسردگی می شود. ◆ ▼ محققان می گویند کسانی که روزانه گوجه فرنگی مصرف می کنند ۴۶ درصد کمتر از دیگران به افسردگی دچار می شوند. ✔✔



● عدس ضد استرس است. به کاهش کلسترول کمک می کند و افزودن ۵۰ گرم از آن به رژیم غذایی بیماران دیابتی موجب کاهش قابل توجه سطح قند خون آن ها به هنگام ناشتا می شود. ☀️😊



◆ ▼ هنگامی که با استرس مواجه می شویم، سوخت و ساز بدنمان افزایش می یابد و در نتیجه، سطح پتاسیم بدنمان کاهش پیدا می کند. موز با مقدار زیاد پتاسیمی که دارد می تواند این تعادل را دوباره برقرار سازد. ⚠️⚠️

دارو را فقط با آب بخورید

آیا مصرف آبنمیه مثل آب گریپ فروت همزمان با داروی ضد چربی خون مثل استاتین‌ها تداخل ایجاد می‌کند؟

بله. مصرف آب گریپ فروت بعد از استاتین‌ها می‌تواند تداخل ایجاد کند و قادر است تا حد لیز عضلانی پیش برود و درد شدید عضلانی ایجاد کند. پس این دو نباید همزمان میل شوند. چون آب گریپ فروت هم موجب کاهش چربی خون می‌شود حتی مصرف آبنمیه‌های مخلوط که در آن آب گریپ فروت هست. آبنمیه چه صنعتی باشد چه طبیعی نباید همزمان مصرف شود.



● مصرف کدام نوشیدنی‌ها با داروها تداخل دارند؟

داروهارا باید همیشه با آب میل کنید. بویژه جای و قهوه با اکثر داروها تداخل ایجاد می‌کنند. تئین و کافئین سطح جذب خیلی از داروها را مختل می‌کند و آن را افزایش می‌دهد یا سطح جذب را بشدت کاهش می‌دهد.

● افرادی که به عللی مجبورند چند نوع دارو را مصرف کنند، مثلاً سالمندان آیا می‌توانند این داروها را همزمان مصرف کنند؟ یا باید جداگانه مصرف کنند؟

بسته به نوع دارو فرق می‌کند. بعضی از داروها باهم تداخل ندارند و می‌توان آنها را همزمان استفاده کرد، اما برخی داروها باهم تداخل می‌کنند و نباید آنها را باهم استفاده کرد در این حالت فرد باید دارو را به داروخانه ببرد و از مسئول فنی داروخانه در این خصوص سوال کند.

● در مورد به هم خوردن ساعت مصرف دارو در افرادی که دارو مصرف می‌کنند چه توضیحی دارید؟

ساعت مصرف برخی داروها را می‌توان تغییر داد و ساعت مصرف برخی از آنها را خیر. اولاً که خود سرانه و بدون مشورت پزشک نباید به تغییر ساعت دارو اقدام کرد. البته گاهی می‌توان به جای مصرف قرص، از شیاف یا فرم تزریقی دارو استفاده کرد. در مورد آنتی‌بیوتیک‌ها و شیاف‌ها، فرمی از دارو را داریم که آهسته روش می‌گویند.

دارو طوری فرموله شده که اگر در یک زمان استفاده شود، آرام آرام آزاد می‌شود، البته با مشورت پزشک می‌توان برای نوعی از آنتی‌بیوتیک‌ها مصرفش را هر هشت ساعت یا هر ۱۲ یا ۲۴ ساعت انجام داد. حتی گاهی بر حسب ضرورت، می‌توان آنتی‌بیوتیک را عوض کرد و به نوع ۲۴ ساعته تغییر داد.

در دوران بارداری آلو بخارا بخورید

احتمالاً شنیده‌اید که میوه‌های خشک در طول دوران بارداری چقدر مفید می‌باشند. آیا هوس آلو بخارا کرده‌اید و نمی‌دانید که چه تاثیری بر جنین و خودتان دارد؟

● آلو بخارا چیست؟

آلو بخارا یکی از سالم‌ترین غذاهایی است که می‌توانید در دوران بارداری میل کنید. خوشبختانه آلو بخارا دارای هیچ‌گونه عارضه جانبی نیست.

● مزیت‌های خوردن آلو بخارا در دوران بارداری

1 از یبوست پیشگیری می‌کند و به حرکت روده کمک می‌کند

وقتی باردار هستید، احتمالاً به دلیل تغییرات هورمونی دچار یبوست شوید. در طول بارداری بدن شما استروژن تولید می‌کند تا این اطمینان حاصل شود که بدن به طور مناسبی رشد می‌کند. همین امر موجب یبوست می‌شود. پروژسترون هورمون دیگری است که بدن در طول بارداری رهاسازی می‌کند. پروژسترون باعث شل شدن عضلات می‌شود.

2 پیشگیری از کم‌خونی و افزایش سطوح آهن بدن

آهن یکی از مواد مغذی اصلی است که برای رشد مناسب جنین ضروری است. وقتی باردار هستید، نیاز بدن شما به آهن افزایش می‌یابد. باید برای مبارزه با کم‌خونی میوه‌هایی مانند آلو بخارا را وارد رژیم غذایی خود کنید. خوردن آلو بخارا از بروز کم‌خونی در طول بارداری پیشگیری می‌کند.

3 کنترل فشار خون و مبارزه با افسردگی

آلو حاوی پتاسیم است که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. همچنین به مبارزه با افسردگی و اضطراب کمک می‌کند. بتاکاروتن و ویتامین A موجود در آلو به رشد چشم جنین کمک می‌کند.

4 پیشگیری از درد مفاصل

شاید در طول دوران بارداری درد مفاصل و گرفتگی عضلات را تجربه کنید. خوردن آلو بخارا از درد مفاصل و گرفتگی عضلات در دوران بارداری پیشگیری می‌کند و یا از علائم آن می‌کاهد.

5 درمان تهوع

خوردن آلو بخارا در طول بارداری می‌تواند از حالت تهوع در دوران بارداری پیشگیری کند. خوردن بیش از حد آلو بخارا ممکن است باعث اسهال شود.

۸ راز آبگوشتی از زبان سامان گلریز



تبدیل کنید، می‌رسید چطور؟ یا خمیر گرفتن در گذاشته شده دیگر. به این ترتیب که خمیر نان را به دور در گذاشته شده دیگر بچسباید تا محتویات قابلمه روی حرارت ملایم در زمان سریع‌تری پخته شوند.

۵- بهترین ادویه برای آبگوشت زردچوبه است بنابراین هیچ ادویه‌ای جای آن را نمی‌گیرد. البته افزودن کمی زعفران دم‌کرده و زیره نیز می‌تواند به آبگوشت طعم بهتری بدهد.

۶- بهترین گوشتی که برای تهیه آبگوشت توصیه می‌شود گوشت گردن است زیرا هم لطیف و هم چرب است و بعد از پخت آبگوشت روغن می‌اندازد و باعث می‌شود طعمش لذیذ شود.

۷- بهترین همراه این غذا سبزی خوردن و به خصوص برگ‌های تازه نمناع است زیرا به هضم این غذا (که به دلیل داشتن پروتئین و چربی فراوان سنگین است) کمک می‌کند.

۸- بهترین زمان پخت این غذا از شب تا صبح روی حرارت بسیار ملایم است. به این ترتیب آبگوشت به آرامی پخته می‌شود و خوشمزه خواهد شد.



۱- حیوانات را باید به مدت ۲۴ ساعت قبل از پخت خیس کنید. به این ترتیب ویژگی نفاخ بودن آن‌ها تا حدودی کاهش خواهد یافت. در صورتی که در طول خیساندن، پوست حیوانات از آن‌ها جدا شود و به سطح آب بپاید، مشخص می‌شود حیوانات کهنه هستند و باید بعد از خیساندن آن‌ها را در میان حوله‌ای قرار دهید و با ساییدن تمام پوست‌هایشان را بگیرید البته چه بهتر که حیوانات مرغوب را در تهیه این غذا مورد استفاده قرار دهید.

۲- می‌توانید برای گرفتن هرچه بیشتر نفاخ حیوانات، آن‌ها را بچوشانید و کف حاصل از جوش خوردن آن‌ها را بگیرید سپس آن‌ها را به آبگوشت اضافه کنید.

۳- فراموش نکنید بهترین قابلمه برای پخت این غذا دیگ سنگی و بعد چدن و آخرین گزینه قابلمه مسی است. به این ترتیب طعم غذای تهیه شده بهتر خواهد بود.

۴- می‌توانید دیگ سنگی را به یک زودپز دستی نیز

غذاهایی برای سالم ماندن چشم، قلب، کبد و...

کدام غذا برای کدام عضو مناسب است؟

مصرف مواد غذایی مختلف به تمام گروه‌های سنی، به‌خصوص کودکان و نوجوانان، توصیه می‌شود به این دلیل که رشد سریعی دارند و نیاز بدنشان به مواد مغذی مختلف، زیاد است. از این رو، باید هر روز انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، گوشت و لبنیات را مصرف کنند و در هر وعده غذایی‌شان حداقل ۳ گروه غذایی وجود داشته باشد. تاثیر هر یک از مواد غذایی بر اعضای مختلف بدن و نیاز هریک از اعضا به مواد غذایی مختلف است.

مغز
تخم‌مرغ، مغزهای مختلف، ماهی سالمون، روغن زیتون، غلات کامل، اسفناج، توت‌فرنگی و ماهی تن.

چشم‌ها
اسفناج، گوشت بوقلمون، گوشت مرغ، کتو حلوائی، تخم کتان، گردو، ماهی سالمون، سبزی‌های برگ سبز و تخم‌مرغ. دندان

شیر، کلم بروکلی، ماست، بادام، خوراکی‌های غنی‌شده با کلسیم و کاهش مصرف خوراکی‌های دارای شکر.

قلب و کبد
میوه و سبزی‌های تازه، گوشت قرمز، ماهی، لبنیات و انواع مغزها.

استخوان‌ها
ماهی سالمون، قارچ، گوشت قرمز، شیر، ماست، کلم بروکلی، بادام و خوراکی‌های غنی‌شده با کلسیم.



روده‌تان عصبی است؟ فالوده سیب بخورید!

دکتر لیلا شیربیسگی - متخصص طب سنتی

توصیه مفید، عملی و ساده‌ای که تقریباً برای تمام مبتلایان به بیماری گوارشی عصبی وجود دارد، خوردن فالوده سیب است. سیب باعث تقویت دستگاه گوارش می‌شود ولی بعضی از افراد با خوردن سیب دچار نفخ می‌شوند، برای جلوگیری از نفخ توصیه می‌کنیم سیب زرد بزرگی را پوست بگیرید، رنده و با ۲ قاشق غذاخوری گلاب مخلوط کنید تا خاصیت نفاخی آن از بین برود. فالوده سیب باید قبل از خواب میل شود. اثر فالوده سیب روی سیستم گوارشی یک‌شبه ایجاد نمی‌شود و بیماران باید حداقل ۲ هفته به طور مداوم از آن استفاده کنند. نکته دیگری که طب سنتی به آن اعتقاد دارد، بوییدن سیب خوشبو است. ثابت شده رایحه سیب در انسان‌ها آرامش ایجاد می‌کند. اگر فردی فالوده سیب دوست ندارد، می‌تواند خورش سیب یا په درست کند.

سرفه می‌کنی؟ شلغم بخور!

دکتر غلامرضا امین - متخصص فارماکولوژی

افراد مبتلا به مشکلات ریوی و تنفسی می‌توانند از دمنوش یا بخور گیاهانی مانند نعناع، رزماری و آویشن که اسانس بیشتر و رایحه خوبی دارند، استفاده کنند. از دمنوش گیاه زنجبیل به‌دلیل اینکه طبیعت گرمی دارد، بیشتر برای التهاب مفاصل استفاده می‌کنند و برای بیماران تنفسی توصیه نمی‌شود. بیماران تنفسی می‌توانند از بخور زنجبیل استفاده کنند. برای این منظور باید مقداری زنجبیل تازه یا پودر خشک این گیاه را در ظرف آب جوش بریزند و بخار آن را استنشاق کنند. بخور اسفند هم خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دارد. در بیمارستان‌های آلمان و انگلستان برای ضدعفونی کردن هوای اتاق کودکان مبتلا به مشکلات تنفسی از بخور اسفند استفاده می‌کنند. دم‌کرده دانه‌های گیاهی مانند بالنگ و چهارتخمه نیز که لعاب‌دار هستند به خارج شدن خلط سینه کمک می‌کنند. استفاده از سبزی‌هایی مانند شلغم و کتو حلوائی پخته که هم خاصیت ضدعفونی‌کننده دارند، هم خوردنشان راحت است و نیاز به جوین زیاد ندارد و برای بیماران مبتلا به عفونت ریه مفید است. برای کودکان بالای یک سال مصرف عسل هم توصیه می‌شود. بهتر است کودکان ۱ تا ۱۲ سال یک قاشق چای‌خوری نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال یک قاشق مرباخوری و بزرگسالان یک قاشق غذاخوری عسل را یک بار در روز در آب، چای کم‌رنگ یا شیر رقیق و میل کنند.

چاشنی‌های درمان‌کننده گیاهی برای بدن

می‌شود و از ویژگی‌های ضدالتهابی نیز برخوردار است. با وجود اثرات مثبت و خواصی که این ادویه‌ها بر غذا و بدن دارند اما باید توجه داشت که از این مواد نمی‌توان به هر مقداری مصرف نمود چرا که این ترکیبات جزئی از گیاهان دارویی بوده و دارای خواص دارویی هستند و نمی‌توانند جایگزین غذاها گردند و یاد در سطح آن‌ها مورد استفاده قرار گیرند چرا که در این حالت نه تنها اثرات مفیدی نخواهند داشت بلکه ممکن است بدن را با مشکلات مختلف از جمله بیماری‌های گوارشی مواجهه سازند. بنابراین، باید به مقدار مصرف آن‌ها در غذا توجه نمود و از مصرف بیش از حد و مداومت بر مصرف آن‌ها پرهیز نمود و تنها در مقدری استفاده کرد تا هدف از به کار بردن آن را تأمین نماید. باید توجه داشت که بسیاری از این ادویه‌هایی که در ترکیبات غذایی به کار می‌روند دارای طبیعتی گرم و خشک بوده و مصرف مداوم آن‌ها سبب تغییر مزاج خواهد شد.

چاشنی‌های مختلفی که برای طعم دار کردن و خوشبو کردن غذاها بنام آن‌ها استفاده می‌کنند گیاهانی هستند که حاوی خاصیت‌های بیشماری برای بدن می‌باشند که انواع خاصیت‌های ضدسرطانی و درمان‌کننده برای بدن دارند. با اثرات و خواص درمانی برخی از گیاهان دارویی و ادویه‌ها از قبیل دارچین، زنجفیل، هل، رزماری، زیره و آویشن برای سلامتی آشنا می‌شوید. اما این گیاهان علاوه بر اثراتی که بر بو، طعم و ویژگی‌های ظاهری غذا دارند می‌توانند به مقدار کمی بر املاح معدنی و ویتامین‌های موجود در غذا نیز بیفزایند.

نکته قابل توجه، وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی در این گیاهان است که می‌تواند از تشکیل رادیکال‌های آزاد در سلولها جلوگیری نموده و نقش مهمی در پیشگیری از سرطان ایفا کند. کورکومین (Curcumin) یا دی‌فرولونیل متان نمونه‌ای از آن‌هاست که به عنوان جزء فعال ادویه زردچوبه و آنتی‌اکسیدانی قوی شناخته

کاربرد برخی از این گیاهان در غذا



هل

به عنوان ادویه‌ای معطر در بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها قابل استفاده است که از رایج‌ترین کاربردهای آن استفاده در چای است. از عرق این گیاه نیز در تهیه دسرها استفاده می‌شود.



زنجفیل

این گیاه با طعم تند و تیزی که دارد می‌تواند طعم مطبوعی را برای طرفداران این طعم ایجاد نماید. همچنین، با طبیعت گرم و خشکی که دارد در متمایل ساختن طبیعت غذا به سمت گرمی بخصوص در فصل زمستان مؤثر است.



رزماری

گیاهی دارویی که به دو صورت خام و پخته قابل استفاده است. این ادویه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان رزمارینیک اسید می‌تواند تولید مواد مضر در زمان استفاده از روغن را کاهش دهد.



آویشن

از سویی کاربردهای درمانی این گیاه به خصوص در بیماری‌های تنفسی و سرفه‌ها و سویی دیگر مصرف آن به منظور بهبود هضم و عطر در سالاد و غذاهایی مانند انواع پیتزا و ماکارونی آن را به گیاهی پر کاربرد تبدیل ساخته که دارای فعالیت‌های ضد میکروبی نیز است که از مواد مؤثر تیمول و کارواکرول موجود در آن هم به عنوان نگهدارنده مواد غذایی در صنایع غذایی استفاده می‌شود.



زیره

زیره نیز دارای طبیعتی گرم و خشک بوده و در بر طرف نمودن نفخ شکم مؤثر است و می‌تواند در هضم بهتر غذا نیز مؤثر باشد.



دارچین

دارای طبیعتی گرم و خشک است که می‌توان برای تعدیل غذاهای سرد و متمایل ساختن آن‌ها به سمت گرمی از آن استفاده نمود و به عنوان جزئی از ادویه پلویی در این دست غذاها مصرف نمود. هم چنین، این ادویه به هضم غذا و بهبود طعم و بوی غذا کمک می‌کند. و برای استفاده در غذای افراد سرد مزاج بسیار مناسب است و در کنترل قند بیماران دیابتی نیز تأثیر دارد.



داروهای خانگی برای سرفه‌های شما

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

✓ مایعات گرم

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

✓ غرغره

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

✓ بخور کردن

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

✓ سر را موقع خواب بالاتر قرار دهید

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

✓ پونه کوهی

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



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



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



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

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



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

✓ بتادین برای تمیز کردن ناحیه اطراف زخم استفاده میشود نه برای تمیز کردن خود زخم!
بتادین خاصیت خورندگی دارد و ترمیم زخم شما را طولانی تر می کند! 🌻 😊



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

✓ زردچوبه

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



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

✓ عسل

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



✓ زنجبیل

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

✓ سیر

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





Dr. Oz

پاسخ دکتر آزه به ۱۷ پرسش شما

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

«چرا پروتز دندان متحرک لقی می‌شود؟»

عواملی که منجر به بروز این مشکل می‌شود آن است که بعد از کشیدن دندان‌ها، استخوان فک تحلیل می‌رود و در حالی که اندازه دندان مصنوعی ثابت می‌ماند ولی فک کوچک‌تر می‌شود. در نتیجه دست دندان متحرک بخوبی روی فک چفت نمی‌شود. این تحلیل در فک پایین دو تا چهار برابر بیشتر از فک بالاست. با توجه به کوچک‌تر بودن فک پایین و تماس بیشتر زبان با این ناحیه از دهان، شکایت بیماران از لقی و ناراحتی در فک پایین بسیار بیشتر از فک بالاست. البته چسب دندان روشی موقتی است و فقط مدت کوتاهی باعث از بین رفتن لقی دست دندان می‌شود و با گذشت زمان و با تحلیل بیشتر استخوان‌های فک، بتدریج اثر خود را از دست می‌دهد. از طرفی این چسب‌ها حاوی موادی هستند که ممکن است در قسمت مخاط بدون دندان بیمار واکنش‌های حساسیتی ایجاد کنند. امروزه برای بیمارانی که دچار تحلیل پیشرفته استخوان فک شده‌اند، از ایمپلنت‌های دندان استفاده می‌کنند.

ایمپلنت‌های دندان تأثیری شگرف در بهبود کیفیت درمان‌های دندانپزشکی به وجود آورده‌اند. برای بهبود لقی دندان مصنوعی، دو تا چهار ایمپلنت در فک پایین و حداقل چهار ایمپلنت در فک بالا قرار داده می‌شود. دندان مصنوعی هم روی این قطعات سوار می‌شود و گیر کردن این قطعات پروتز، مانع لقی و حرکت بیش از حد دست دندان خواهد شد.



«مصرف مداوم ایبوپروفن برای قلب ضرر دارد؟»



یک هفته مصرف مداوم قرص ایبوپروفن می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد. متخصصان با تأکید بر این که مصرف مسکن ایبوپروفن (ایبوپروفن، نوعی داروی غیر استروئیدی ضدالتهابی است) خطر احتمالی حمله قلبی را تسریع می‌کند، اظهار کرده‌اند: این عارضه جانبی بالقوه و نگران‌کننده مربوط به ایبوپروفن از اولین هفته مصرف مداوم این دارو ظاهر می‌شود.

اعضای این تیم تخصصی بین‌المللی متذکر شدند اگر چه در این شرایط افزایش کلی خطر حمله قلبی همچنان پایین است، اما احتمال بروز مشکلات قلبی در اولین ماه مصرف دوز بالای آن مسکن ایبوپروفن یا دیگر مسکن‌های رایج بیشتر می‌شود. به گفته این متخصصان، پزشکان باید پیش از شروع درمان و تجویز داروهای غیر استروئیدی ضدالتهابی بخصوص با دوز بالا، فواید و مضرات آن را در نظر بگیرند.

«چرا بدن به ویتامین دی (D) نیاز دارد؟»

ویتامین دی که با عنوان ویتامین خورشید نیز شناخته می‌شود از نوع ویتامین‌های قابل حل در چربی است که پوست، آن را از نور خورشید جذب می‌کند. همچنین برای اطمینان پیدا کردن از جذب ویتامین دی کافی در بدن می‌توان از مواد غذایی و مکمل‌ها نیز کمک گرفت. این ویتامین

علاوه بر نور خورشید، در مواد غذایی مثل زرده تخم‌مرغ، ماهی سالمون، آب پرتقال، ماست و شیر نیز وجود دارد. ویتامین دی مانند سایر ویتامین‌ها نقش مهمی در بدن ایفا می‌کند که یکی از مهم‌ترین آنها تنظیم سیستم ایمنی بدن است. دریافت میزان کافی ویتامین دی در رشد طبیعی استخوان‌ها و دندان‌ها نیز نقش مهمی دارد. کمبود ویتامین دی در بدن ممکن است باعث مشکلاتی مثل نرمی استخوان یا استخوان‌های شکننده شود. همچنین کمبود این ویتامین در بدن عوارضی مثل تصلب بافت (سفت شدن بافت‌های نرم بدن) یا مشکلات قلبی را به وجود می‌آورد. در کنار نائیرانی که این ویتامین شگفت‌انگیز روی سلامت جسمی افراد دارد، وجود ویتامین دی در بدن می‌تواند در خلق و خو و سلامت روان نیز تأثیر بگذارد. افرادی که ویتامین دی کافی دریافت می‌کنند، کمتر نشانه‌های افسردگی یا نگرانی‌های بی‌مورد در آنها دیده می‌شود.

«چرا دچار خارش گوش می‌شویم؟»

این مشکل می‌تواند دلایل مختلف داشته باشد، شنا دریا یا استخرهای آلوده یک دلیل است ولی در برخی افراد هم این اختلال به صورت مزمن وجود دارد و ممکن است، حتی پس از درمان هر از گاه فرد را درگیر کند.

این عارضه گاه می‌تواند بر اثر آلرژی یا یک نوع عفونت قارچی به وجود آید، ولی در بسیاری مواقع درماتیت یا التهاب مزمن پوست کانال گوش - که در اصطلاح معروف به اگزماست - عامل آن است. نوعی از خارش گوش نیز درماتیت سبورئیک است که در این نوع، پوست کانال گوش شبیه شوره‌های پوست سر است. در این مورد، کانال گوش حالت پوسته پوسته و خشک و ملتهب می‌شود. مصرف برخی مواد غذایی قندی نیز می‌تواند شدت این عارضه را افزایش دهد.

برای درمان عارضه خارش گوش، مصرف قطره‌ها و پمادهایی که کورتون دارند، توصیه می‌شود. فقط از این داروها باید زمانی که خارش وجود دارد، استفاده شود.

« چگونه ابلیمورا تازه نگه داریم؟ »



● ابلیمو دارای PH اسیدی است و امکان رشد میکروب و کبک زدن آن در صورتی که تمام نکات بهداشتی رعایت شود، حداقل است. اما اگر بخواهید ابلیمورا سالم و به دور از عوامل میکروبی با کبک ها نگه دارید، باید از تماس آن با قاشق های چرب یا مرطوب خودداری کنید.

● در شیشه ابلیمورا چرب یا مرطوب نکنید.
● شیشه ابلیموی خانگی را قبل از پر کردن کاملاً خشک کنید.

● ابلیمورا در جای خشک و خنک نگه دارید.
● استفاده از درهای پلاستیکی می تواند برای پیشگیری از زنگ زدگی در ابلیمو و افزایش عمر آن موثر باشد.

● به هیچ وجه ابلیموهای به اصطلاح خانگی که منشا تولید و بسته بندی مشخصی ندارند، نخرید.
● بهترین کار این است که خودتان لیموی تازه آب بگیرید و مصرف کنید.

« چرا نباید با دندان مصنوعی خوابید؟ »

خارج کردن دندان پروتز از دهان در زمان خواب به آرواره های فکسی استراحت می دهد. علاوه به علت افزایش بهداشت دهان، خطر ابتلا به



بیماری های قارچی را از بین می برد.

پژوهشگران در یک مطالعه تازه نشان داده اند افرادی که دست دندان شان را در حین خواب در دهان باقی می گذارند در مقایسه با افرادی که قبل از خواب آن را خارج می کنند در ریسک بالاتری از ابتلا به ذات الریه قرار دارند. بی توجهی به سلامت بهداشت دهان و دندان از عوامل اصلی خطر ساز برای ابتلا به ذات الریه در میان سالمندان است. از آنجا که استفاده از پروتز در طول خواب احتمال بروز پلاک زبان و پروتوز، التهاب لثه و ابتلا به بیماری های قارچی را افزایش می دهد، این افراد استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری های عفونی تنفسی، نظیر ذات الریه دارند.

افزایش توجه به بهداشت دهان و آگاه کردن بیماران سالخورده از اثرات زبان آور استفاده از دست دندان در طول خواب از جمله ضرورت های حفظ سلامت دهان و دندان و نیز سلامت و بهداشت عمومی سالمندان است.

« زنجبیل چگونه به لاغری کمک می کند؟ »



گنجاندن زنجبیل و سیر در برنامه غذایی، یکی از بهترین روش ها برای کاهش وزن است. این گیاه دارویی به دلیل خاصیت چربی سوزی که دارد، اگر همزمان یا مصرف غذا مصرف می تواند به چربی سوزی و کنترل افزایش وزن پرداخته و حتی در مواردی به کاهش وزن نیز کمک کند.

برای مصرف این گیاه می توانید از پودر گیاه خشک شده زنجبیل در ماست یا غذا استفاده کنید یا این سبزی را به صورت تازه تفت داده و با کمک آن غذاهای خود را طبخ کنید.

این گیاه به دلیل داشتن ماده های اسیدی در بافت

خود آنزیم های معده را تحریک می کند و موجب افزایش سوخت و ساز و متابولیسم بدن می شود. همچنین زنجبیل به دلیل خواصی که دارد، موجب تقویت حسرات حلقوی ماهیچه های دستگاه گوارش می شود و به این ترتیب شرایط بهتری را برای هضم و جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش به وجود می آورد، ضمن آن که موجب افزایش سوخت و ساز چربی ها و کالری های اضافه در بدن می شود. مصرف این گیاه دارویی موجب از بین رفتن کلسترول در جریان گردش خون و در نهایت موجب دفع آنها از بدن می شود.

« چگونه از عارضه خارش گوش پیشگیری کنیم؟ »

سعی کنید، گوشتان همیشه خشک باشد و حتی زمان شنا کردن از مسدود کننده های گوش یا همان گوش گیر استفاده کنید. بعد از شنا یا استحمام، لاله گوش خود را با حوله یا استوار خشک کنید و از دست زدن به صورت، دستکاری یا فرو کردن اجسام مختلف مانند چوب کبریت یا گوش پاک کن به داخل کانال گوش خودداری کنید.

چنانچه جرم گوش شما به میزان بالاتر تولید می شود یا در سوراخ گوشستان پوسته ریزی می شود و خارش هم دارید، بهتر است که در فاصله های زمانی مشخص به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

هرگز از گوش پاک کن برای تمیز کردن گوش استفاده نکنید. این کار باعث فشرده کردن و به عقب راندن جرم به قسمت های داخلی تر کانال گوش خواهد شد. استفاده از گوش پاک کن به پوست ظریف کانال گوش آسیب وارد می کند و همین عمل باعث می شود، میکروب ها از سد پوستی رد شوند و خود را به لایه های زیرین رسانده، در نهایت باعث عفونت گوش خارجی شوند.



« کاهش تاثیر داروی مسکن با کم خوابی؟ »

متخصصان علوم پزشکی آمریکا در یک آزمایش جدید در یافته‌اند بین کمبود خواب و حساسیت به درد ارتباط غیر منتظره ای وجود دارد. نتایج این آزمایش‌ها آشکار کرد در مواقعی که فرد دچار کمبود خواب مزمن است، مصرف داروهای مسکن تقریباً بی تاثیر خواهد بود؛ در حالی که در این شرایط استفاده از ترکیبات کافئین دار نظیر قهوه می تواند کاربرد بهتری در تسکین درد داشته باشد. به گفته متخصصان، مصرف مسکن های معمول مانند ایبوپروفن برای کاهش درد بویژه دردی که از کمبود خواب ناشی می شود بی تاثیر است. هر دردی که بیش از ۱۲ هفته ادامه پیدا کند درد مزمن تلقی می شود و می تواند پیامد آسیب دیدگی، وجود یک بیماری نهفته یا دلیلی ناشناخته باشد. بسیاری از افراد برای تسکین درد



غذایی خاص به صورت تهوع و دل درد بروز می کند. افرادی که زمینه آلرژی دارند از محیطی که دارای عوامل تحریک کننده مانند خوراکی هایی نظیر شکلات، فست قودها، فلفل، شراب محیطی مانند گرد و خاک و وجود حیوانات که امکان بروز این بیماری را در آنان افزایش می دهد، اجتناب کنند. گاهی بیماری آلرژی زمینه زتیک و ارثی در افراد دارد و عوامل تحریک کننده بخصوص در فصل بهار و تابستان نظیر گرده های گل و درختان باعث پاسخ نایجای سیستم ایمنی بدن می شود که ابتدا به آلرژی رانیز افزایش می دهد.

با توجه به گرده افشانی ها، ورود میوه ها و سبزیجات جدید در فصل بهار، آلرژی های بینی، غذایی و اسهال در این فصل بسیار شایع هستند. بی تفاوتی افراد به آلرژی های سطحی می تواند آن را از یک بیماری ساده به یک بیماری سخت تبدیل کند.

« جینسینگ چیست؟ »

آنچه به عنوان جینسینگ شناخته می شود، ریشه خشک شده گیاهی با نام علمی Panaxginseng است. گیاه جینسینگ دارای اثر ضد خستگی (تقویت کننده قوای جسمی و فکری) است. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده، بسیاری از اثرات



به روش های درمانی مکمل همچون یوگا متصل می شوند؛ هر چند تحقیقات جدید به مطالعه روی ارتباط بین کمبود خواب، حساسیت به درد و مسکن های متداول پرداخته و به یافته های جالبی منتهی شده است. در آینده این یافته ها می تواند به بیماران مبتلا به دردهای مزمن کمک کند تا احساس درد خود را بهتر کنترل کنند.

« منظور از استرس آلرژیکی چیست؟ »

گاهی اوقات استرس به تنهایی می تواند عامل آلرژی داشتن در افراد باشد و با ایجاد حساسیت در فرد موجب بیمار شدن وی شود.

قرار گیری طولانی مدت در معرض عامل محرک، بی توجهی به درمان آلرژی و شدت زمینه ارثی در افزایش میزان بروز آلرژی موثر است. آلرژی در پوست به صورت اگزما و کهیر، همچنین در دستگاه گوارشی نیز بعد از مصرف داروها و مواد

ضد خستگی جینسینگ به اثر محرک جینسینگ روی سیستم اعصاب مرکزی مربوط است. گزارش شده، جینسینگ با اثر هورمون مانند و کاهش دهنده کلسترول، تشدید کننده اتساع عروق و دارای اثر ضد اضطراب و ضد افسردگی است. بسیاری از تجارب بالینی، نشان دهنده قدرت عصار جینسینگ و جین سینوزیدها در بالا بردن یاد گیری و حافظه و فعالیت جسمی است.

بعلاوه مواد موثر آن، موجب افزایش مقاومت در مقابل عفونت می شود. قابل ذکر است که گیاه جینسینگ قند خون را کاهش می دهد و اثر انسولین را در بدن تقویت می کند.

این گیاه، عاملی برای تقویت سیستم دفاعی بدن در مواجهه با بیماری ها به شمار می رود. در مان سردرد، کاهش عوارض ناشی از یائسگی در زنان، در مان بعضی مشکلات جنسی در میان زوجین، تنظیم سوخت و ساز بدن و کاهش و تعدیل عوارض پیری و فرسودگی از دیگر اثرات مفید ناشی از استفاده جینسینگ است.

« موثرترین درمان آلرژی چیست؟ »

هنگام بروز آلرژی سیستم تنفسی، بینی، ریه، پوست، مخاط و سیستم گوارشی درگیر می شود که دارای علائم متفاوتی چون عطسه، خارش، آبریزش بینی، خارش گوش و چشم هستند. همچنین تنگی نفس، سرفه، صدای خس خس سینه در آلرژی ریه خود را نشان می دهد. بهترین راه تشخیص آلرژی، معاینه فیزیکی و شرح حال مناسب از بیمار است تا پزشک بتواند آن را از دیگر بیماری های ویروسی تشخیص دهد. علاوه بر آن تست های تشخیص آلرژی هم در این زمینه وجود دارد. دوره آلرژی تاوقتی فرد در برابر عامل محرک مانند حیوان خانگی یا نوعی گیاه خاص قرار داشته باشد، ادامه دارد. بهترین روش برای رفع آلرژی حذف عامل یا ماده غذایی محرک، تغییر محیط فیزیکی، شرایط آب و هوایی که فرد به آن حساسیت دارد، است.

بعلاوه مصرف آنتی هیستامین ها و داروهای ضد التهاب که به صورت اسیری های بینی و دهان در بازار وجود دارد، موجب کنترل علائم آلرژی شده و از پیشرفت بیماری به صورت موقتی جلوگیری می کند. افراد مبتلا به آلرژی باید مداوم تحت نظر پزشک از روش ایمنو تراپی و واکسن های آلرژی که به صورت تزریقی و خوراکی است، استفاده کنند تا سیستم ایمنی بدن به مرور زمان پاسخ های نایجای خود را حذف کند.

« آروغ زدن به نوزاد چه کمکی می‌کند؟ »



نوزادانی که با شیشه شیر می‌خورند، بیش از نوزادانی که از سینه مادر تغذیه می‌شوند، هوا می‌بلعند و بیشتر نیاز دارند تا به آروغ زدن آنها کمک شود. برای جلوگیری از بلعیدن هوا، مراقب باشید، بتدریج که شیشه نوزاد از شیر خالی می‌شود، هوا در ته شیشه باقی بماند. برای این که نوزاد آروغ بزند، کافی است سر شیر خوار را بر شانه خود بگذارید و راه تنفسی اش را باز نگه دارید. برای این که شیر خوار راحت آروغ بزند، باید کمر او کاملاً صاف باشد و گردنش تکیه گاه داشته باشد. اگر شیر خوار بعد از شیر خوردن آروغ نزنند، به این معنی است که هوای زیادی در معده اش جمع نشده است. البته بهتر است، قبل از خواباندن او و بعد از شیر خوردن کمی او را بر سر شانه خود نگه دارید. این کار هم محتاطانه‌تر است و هم باعث خواب راحت‌تر او خواهد شد. شیر خوارانی که از سینه شیر می‌خورند، در مقایسه با آن دسته که از شیشه شیر می‌خورند، کمتر باد گلو دارند.

« آرزوی و سرماخوردگی چه نوع آبریزش بینی‌هایی دارند؟ »

رینیت آلرژیک که ترجمه آن التهاب بینی ناشی از حساسیت است دارای علائمی شامل عطسه کردن بی درسی، آبریزش بینی، خارش بینی و چشم، بسته شدن متناوب بینی‌ها، قرمزی چشم، خارش حلق و اشک ریزش است. این افراد دچار گرفتگی ممتد بینی می‌شوند و گاهی سرفه‌های طولانی به سراغشان می‌آید. علت اصلی این سرفه‌ها ریزش ترشحات بینی و سینوس‌ها به داخل حلق است. از آنجا که التهاب بینی موجب گرفتگی طولانی مجرای خروجی بینی می‌شود، ترشحات، راهی برای خروج ندارد و از طریق ریزش در حلق دفع

می‌شود.

وقتی بیمار در معرض هوای سرد قرار می‌گیرد ترشحات زیاد می‌شود و ریزش چرک و ترشح از بینی و سرفه‌های بیایی شروع می‌شود. این علائم خیلی شبیه سرماخوردگی است و بسیاری از بیماران به اشتباه تصور می‌کنند که به طور مرتب سرما می‌خورند. سرماخوردگی در اثر ویروس ایجاد می‌شود و یک دوره سه روزه را طی می‌کند و همراه با تب خفیف و درد خفیف بدن است و بعد از این دوره بر طرف می‌شود. درمان سرماخوردگی استراحت و نوشیدن مایعات گرم و اجتناب از کار سنگین است و بعد از دو تا سه روز علائم مرتفع و حال عمومی بهبود خواهد یافت.

« علائم عقرب گزیدگی چیست؟ »

به طور کلی، معمولاً عقرب گزیدگی موجب احساس درد و ناراحتی شده که به مرور زمان، کمتر می‌شود.

کسی که عقرب او را نیش زده احساس درد، سوزش و یا کرحتی در ناحیه‌ی نیش‌زدگی می‌کند. واکنش بدن در ناحیه‌ی عقرب گزیدگی می‌تواند خفیف باشد به ندرت پیش می‌آید که فرد در سراسر بدن، با علائم شدید یا واکنش شدیدی مواجه شود.

علائم شدید عقرب زدگی شامل موارد زیر است:

- گرختگی گسترده در بدن
- مشکل در بلع
- بند آمدن زبان
- تاری دید
- سفید شدن چشم
- حمله‌ی صرع
- افزایش ترشح بزاق
- تنگی نفس

« درمان خانگی عقرب گزیدگی چیست؟ »

● محل عقرب گزیدگی را با آب و صابون بشویید و هر گونه زیورات را خارج کنید، زیرا تورم باعث آسیب‌دیده ممکن است گردش خون را دچار مشکل کند.

● کمپرس سرد بگذارید. ۱۰ دقیقه کمپرس کنید و ۱۰ دقیقه کمپرس را بردارید.

● برای تسکین درد می‌توانید از قرص استامینوفن، هر چهار ساعت یکبار استفاده کنید. از آسپرین یا ایبوپروفن استفاده نکنید، چون ممکن است موجب بروز مشکلات دیگری شود.

- آنتی‌بیوتیک، کمکی به درمان نمی‌کند، مگر این که ناحیه گزیدگی دچار عفونت ثانوی شود.
- زخم را دستکاری نکنید یا مک نزنید.
- اگر فرد آسیب دیده، کودکی پنج ساله یا کوچک‌تر است، به پزشک مراجعه کنید.
- اگر علائم، شدیدتر شدند به پزشک مراجعه کنید.
- تا وقتی به بیمارستان برسید، روی ناحیه گزیدگی، به طور مداوم یخ بگذارید.
- اگر خطری برای دیگران وجود ندارد، عقرب مرده یا آسیب‌دیده را با دقت و احتیاط داخل یک ظرف در پوش دار بگذارید تا آن را به پزشک نشان دهید.
- پادزهر درمائی می‌تواند تمام علائم را در عرض چهار ساعت متوقف کند.

« چه افرادی بیشتر در معرض آفتاب سوختگی هستند؟ »

افرادی که به مناطق استوایی سفر می‌کنند، افرادی که به ارتفاعات می‌روند و افرادی که در تابستان سفر می‌کنند، بازتاب بر تو مواری بنفش از برف، شن و آب، ما را بیشتر در معرض این اشعه قرار می‌دهد. در تفریحاتی مثل شنا، اسکی، موج سواری و آرامش در ساحل دریا نیز بیشتر خطر آفتاب سوختگی وجود دارد.

بر این اساس توصیه می‌شود:

- در ساعات تابش مستقیم آفتاب (ساعت ۱۰ صبح تا چهار بعد از ظهر) بیشتر در سایه بمانید.
- از پوشش مناسب در برابر آفتاب استفاده کنید.
- از کلاه و سایبان یا لبه‌های بلند استفاده کنید.
- مایعات زیاد بنوشید.
- از عینک‌های آفتابی استفاده کنید که اشعه UVA و UVB را بلاک می‌کند.
- از ضد آفتابی استفاده کنید که SPF بالاتر از ۱۵ داشته باشد.



آفتاب سوختگی

فشارخون دارید؟ شاهدانه بخورید



بالارفتن فشار خون هنگامی صورت می‌گیرد که فشار در سرخرگ‌ها و ورگهای خونی بسیار زیاد می‌شود و دیواره سرخرگی به دلیل استرس بیش از حد بر روی قلب در هم پیچیده می‌شود. فشار خون بالا در دراز مدت خطر ابتلا به سکته، حمله قلبی و دیابت را افزایش می‌دهد.

فشار خون بالا به دلیل یک رژیم غذایی پر نمک، فشارهای عاطفی، مصرف الکل، کافئین، سسیگار، چاقی، عدم فعالیت، مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری و مسمومیت در اثر انواع آلودگی‌ها است. اغلب بالا رفتن فشار خون نشانه‌هایی ندارد اما علائم هشدار دهنده برای فشار خون بسیار زیاد عبارتند از دردهای قفسه سینه، سرگیجه، سردرد، صدا در گوش یا وزوز گوش، ضربان نامنظم قلب، خونریزی بینی، خستگی یا تغییراتی در دید.

بهترین خوراکی‌ها برای فشار خون

- « خوراکی‌های سرشار از فیبر: سبزیجات، میوه‌ها و دانه‌ها سرشار از فیبر هستند و باید در هر رژیم غذایی گنجانده شوند.
- « خوراکی‌های کم سدیم: مصرف نمک زیاد فشار خون را بالا می‌برد. مصرف نمک خود را به ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید.
- « خوراکی‌های غنی از پتاسیم: پتاسیم اثر سدیم را خنثی می‌کند و فشار خون را پایین می‌آورد و در خوراکی‌هایی چون طالبی، آووکادو و موز یافت می‌شود.
- « خوراکی‌های حاوی آمگا ۳: مصرف خوراکی‌های غنی از آمگا ۳ جمله گوشت گوساله آرگانیک، ماهی سالمون، تخم شربتی و تخم کتان التهاب و آماس را

کاهش می‌دهد.

« شکلات تلخ: شکلات تلخ حاوی حداقل ۲۰۰ میلی‌گرم فنول‌های کاتانو است و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.

خوراکی‌هایی که

باید از مصرف آنها پرهیز کرد

« خوراکی‌های پر سدیم: سدیم فشار خون را بالا می‌برد. بنابراین از مصرف خوراکی‌های فرآوری شده پرهیز کنید مانند ترشی‌ها، زیتون یا غذاهای کنسروی پرهیز کنید.

چربی‌های ترنس و چربی‌های آمگا ۳

این چربی‌ها التهاب و فشار خون را افزایش می‌دهند و در غذاهای بسته‌بندی شده وجود دارند.

« قند: مصرف قند زیاد با فشار خون بالا در ارتباط است.

« کافئین: مصرف بیش از حد کافئین باعث افزایش فشار خون می‌شود.

« نتیجه آخرین تحقیقات محققین هلندی و دانشگاه هاروارد ثابت می‌کند که نوشیدن مقدار کم ماءالشعیر فشار خون شما را تحت کنترل نگاه می‌دارد.

فشار خون دارید؟ شاهدانه بخورید

شاید فکرش را هم نکنید که این دانه کوچک پر از خواص مختلف برای گوارش شماست. شاهدانه ضدانگل معده است و برای درمان یبوست به کار می‌آید. خوردن شاهدانه تأثیر ضدافسردگی دارد و سیستم ایمنی بدن تان را هم افزایش می‌دهد. پس همیشه یک ظرف شاهدانه روی میز خود بگذارید و بین روز مصرف کنید. ضمن آنکه این دانه خوشمزه به حفظ سلامت پوست و موی شما هم کمک می‌کند.

نوشیدنی گشنیز و ساقه کرفس تسهیل گوارش و کاهش فشار خون

طرز تهیه:

زنجبیل، گشنیز، سیب و کرفس را در آبمیوه‌گیری قرار داده و آب آنها را بگیرید. سپس آب لیمو ترش را اضافه و مخلوط کنید. نوشیدنی را در لیوان ریخته و بلافاصله سرو نمایید.

مدت زمان کلی: ۱۵ دقیقه

میزان سرو: حدود ۲ پیمانه

مواد لازم:

« زنجبیل تازه یک برش ۲/۵ سانتی

« گشنیز ۱۲۰ گرم

« سیب (بدون هسته، خرد شده) یک عدد

« ساقه کرفس ۸ عدد

« لیموسنگی تازه (آب گرفته شده) ۲ قاشق چای خوری



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



● **گوچه فرنگی حاوی یک نوع آنتی اکسیدان به اسم «لیکوپین» است که از مرگ سلول های مغزی جلوگیری می کند. با جلوگیری از مرگ سلول های مغزی توجه و تمرکز شما بیشتر شده و ذهن تان متمرکزتر می شود.** 😊☀️

● **بینی انسان مانند رگلاتور عمل می کند و اجازه ی ورود دماهای زیاد و کم را به بدن نمی دهد به همین علت هنگام مجاورت در هوای خیلی سرد دبر اثر چگالش مقداری آب در بینی جمع می شود که حاصل آن «آبریزش بینی» است.** ⚠️



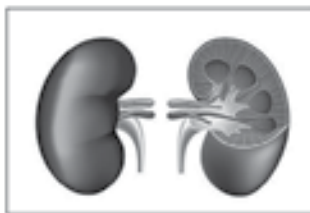
● **طلا دارای خاصیت شبه القایی است و بر پوست و خون مردان اثر منفی دارد. همچنین باعث غلظت خون شده و به مرور به امراض قلبی و سکته منتهی می شود.** ❌❌

✓ **تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن جای داغی که بخار از آن بلند می شود خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می دهد. دلیل بالا بودن ابتلا به سرطان مری در شمال ایران هم عادت نوشیدن جای بسیار داغ می باشد!** ●



✓ **تخم مرغ با داشتن بیوتین، آهن و ویتامین ب ۱۲ می تواند به مقاومت موهای شما و رشد آنها کمک کند. تخم مرغ می تواند مقاومت بدن را هم افزایش دهد و به سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند.** 😊☀️

✓ **دشمن کلیه ها**
 ❌ نوشابه ها ❌ مصرف الکل
 ❌ نگه داشتن ادرار ❌ مصرف زیاد نمک ❌ مصرف زیاد کافئین
 ❌ مصرف زیاد پروتئین ❌ مصرف داروهای مسکن ●



دمنوش گل بامیه کاهش دهنده فشار خون

گل بامیه علاوه بر زیبایی خواص شفا دهنده نیز دارد. دمنوش بامیه فواید دارویی و شفا بخشی به ویژه برای سلامت قلب دارد. دانشمندان بر این باورند که گل های قرمز تیره بامیه به واسطه خواص ادرار آور خود به تدریج فشار خون را کاهش می دهند (آنها به بدن کمسک می کنند تا آب اضافی را دفع کند) و حقیقت این است که آنتوسیانین (Anthocyanin) های آنها جلوی آنزیم تبدیل کننده آنژیوتنسنین (ACE) را می گیرد. این آنزیم باعث انقباض رگ های خونی می شود. این چای کمی ترش است و بیشتر مردم به آن شیرین کننده هایی مانند عسل و یا نبات اضافه می کنند. برای خوش طعم تر شدن این نوشیدنی می توانید آب لیمو به آن اضافه کنید.

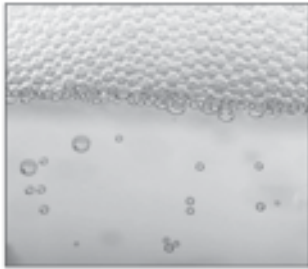


مواد لازم:

- « آب ۴ پیمانه
- « گل بامیه خشک ۳ قاشق سوپ خوری
- یا ۴ الی ۵ قاشق سوپ خوری (گل بامیه تازه)
- « چوب دارچین ۱ تکه
- « شکر قرمز یا عسل ۱ قاشق سوپ خوری
- « پر تقال (آب گرفته شده) ۱ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

آب را به جوش آورده و روی چوب دارچین و گل بامیه بریزید اجازه دهید حدود ۲۰ دقیقه با ظرف در بسته دم بکشند سپس مخلوط به دست آمدن از صافی عبور داده و گل بامیه و چوب دارچین را در آورید. شکر و آب پر تقال را اضافه و مخلوط کنید. این دمنوش را می توانید داغ یا یخ سرو کنید. برای تهیه شکر قرمز می توانید به عطاری ها مراجعه نمایید.



فواید دلستر:

- بر طرف کردن خستگی - رشد بدن به خصوص سلولهای مغزی در کودکان - دفع رسوبات کلیه و جلوگیری از تشکیل سنگ های کلیوی و ادراری - ضد عفونی کردن روده - افزایش شیردهی در مادران



در صورتی که میزان رطوبت مغز کم نشود بی خوابی زیاد خواهد شد:

- کم شدن رطوبت مغز می تواند ناشی از کم خوری در طول روز به مدت طولانی، رژیم غذایی نادرست، عصبانیت بیایی، ترشح زیاد صفر باشد.

صداهاى آزار دهنده در بدن از چه مشکلاتى حکایت دارد؟

سکسکه شاید در موقعیت های خاص باعث خجالت ما شود، اما پس از چند ساعت خود به خود بر طرف می شود. صداهاى آزار دهنده ای مثل سکسکه، وز وز گوش، سوت زدن بینی و صدای مفاصل، علامت بدنی هستند که به ما می گویند، جایی از بدن در ست عمل نمی کند. در واقع، بدن از طریق ایجاد این صداهاى ناخوشایند با ما ارتباط برقرار می کند. هر چند در بسیاری موارد، این صداها حکایت از مشکل عمده ای ندارند، اما در صورت تداوم باید از نظر پزشکی بررسی شوند.



سکسکه

هر گونه انسداد در روند طبیعی تنفس باعث انقباض دیافراگم و ایجاد سکسکه می شود. سکسکه اساساً بر اثر تحریک عصب واگ یا عصب فرنیک که عضله دیافراگم را کنترل می کند، ایجاد می شود. هیجان، غذای سنگین یا برخی داروهای خاص معمولاً عامل این تحریک است. با توجه به این که مقدار بیشتری دی اکسید کربن، دیافراگم را از حالت انقباض خارج می کند، نگه داشتن نفس برای مدت کوتاه سکسکه را رفع می کند؛ اما ادامه یافتن سکسکه بیشتر از ۴۸ ساعت - بویژه اگر با تنگی نفس و درد همراه باشد - می تواند از علامت سکتة مغزی باشد و نباید نادیده گرفته شود.

سوت زدن بینی

معمول ترین علت ایجاد این صدا، انسداد مسیرهای تنفسی به دلیل وجود مخاط اضافی در این مسیرهاست، اما گاهی اوقات این صدای ناخوشایند به دلیل تروما یا شکستگی بینی یا پارگی غضروف ایجاد می شود که در این صورت باید هر چه زودتر با پزشک مشورت کرد.

وز وز گوش

صدای خفیفی که معمولاً به شکل وز وز، پس از گوش دادن طولانی مدت به صداهاى بلند در گوش احساس می شود، کاملاً طبیعی است، اما احساس وجود این صداهای مکرر می تواند نشانه تنیتوس یا صدای مغز باشد. تنیتوس معمولاً بر اثر عفونت یا آسیب گوش ایجاد می شود. به طور طبیعی، گوش ها با دریافت صداهاى علامتی را به مغز ارسال می کنند، اما در تنیتوس، این علامت پیوسته ارسال می شوند. اگر صدای وز وز گوش با درد سر گریه همراه است، با پزشک مشورت کنید.

ترق تروق مفاصل

شکستن مفاصل - عملی که در آن حباب های هوای موجود در مفاصل با ایجاد صدا آزاد می شوند - برخلاف تصور عمومی باعث ایجاد آرتروز نمی شود. دلیل ایجاد این صداها در مفاصل کاملاً روشن نیست، اما باور عمومی این است که کشیده شدن رباط ها و فشردن حباب های نیتروژن در فضاهای بین مفاصل عامل ایجاد این صداهاست. اگر این صداها کم حالت قز قز پیدا کنند می توانند از علامت مراحل اولیه استئوآرتریت باشد و بهتر است درباره آنها با پزشک مشورت کنید.

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



درمان درد مهره ستون فقرات:

توصیه این است که روغن بادام تلخ را به کمر شان بمالند و به پشت بخوابند. روزی ۱۴ الی ۴۰ بار دو چرخه خوابیده بزنند و پس از چهل روز یک بادکش از ناحیه کمر شان بگیرند.

چطورى وقتى فشار مومى افته و تنها بیم مانع از بیهوشى شدن بشیم.

کافیه همون لحظه چند تا انجیر بخورید. قند انجیر یکباره جذب روده کوچیک میشه و مانع از حال رفتن شما میشه.

ترکیب روغن خردل و پودر زردچوبه و نمک یک ترکیب گیاهی بسیار موثر برای از بین بردن جرم دندان هاست.

بردن جرم دندان هاست.



چشمها نیاز دارند تا برای یک مدت زمان طولانی بسته باشند تا لایه های اشک دوباره بازسازی و پر شوند.

فقدان اشک باعث قرمزی چشم میشود و اگر به اندازه کافی استراحت نکنند دچار دویبینی می شوید.

آبی که با آن تخم مرغ را آبی می کنید را پای گیاهان بریزید، به دلیل دارا بودن املاح مورد نیاز گیاه باعث رشد و طراوت آنها میشود.

نیاز گیاه باعث رشد و طراوت آنها میشود.

دکتر آراز لخته شدن خون می‌گوید

لخته شدن خون

علل و نشانه‌ها + درمان‌های طبیعی

دلایل و عوامل ایجاد لخته خون

- « قرص‌های ضد بارداری
- « برخی داروها و بیماریها
- « ورزش نکردن
- « فشار خون بالا و یا کلسترول بالا
- « پیری
- « فیبریلاسیون دهلیزی (Fibrillation)
- « نشستن یا دراز کشیدن به مدت طولانی
- « سرخرگ‌ها یا سیاهرگ‌های آسیب‌دیده
- « سابقه خانوادگی لخته شدن
- « چاقی

« بارداری

« کشیدن سیگار

« درمان‌های طبیعی برای لخته

شدن خون

« تغییر سبک زندگی

« تغییر رژیم غذایی

« فعال بودن

« تغییر داروها

« ترک سیگار

« مکمل‌ها

« زردچوبه

« سیر

« ویتامین E

لخته شدن خون از خونریزی شدید در هنگام آسیب دیدن یک رگ خونی جلوگیری می‌کند. به طور طبیعی، هنگامی که دچار سردرد می‌شوید، رگ‌های خونی تنگ‌تر می‌شوند و در نتیجه خون به سمت بافت‌های آسیب‌دیده گواهی می‌یابد و جلوی خونریزی گرفته می‌شود. بنابراین، پلاکت‌های خونی و پروتئین‌های موجود در پلاسما به محدوده صدمه‌دیده حمله می‌کنند. آنها به یکدیگر می‌چسبند تا از خونریزی بکاهند. معمولاً هنگامی که جراحی بهبود می‌یابد بدن به طور طبیعی خون لخته شده را حل خواهد کرد. گاهی اوقات بدون اینکه جراحی خارجی وجود داشته باشد لخته‌های خون داخل رگ‌ها شکل می‌گیرند و به طور طبیعی حل نمی‌شوند.

در این صورت باید به پزشک مراجعه شود. در صورتی که جریان خون بسیار کند شود، تعداد زیادی از پلاکت‌های خونی به هم می‌چسبند و لخته خون تشکیل می‌دهند.

نشانه‌های رایج

لخته شدن خون

نشانه‌های لخته شدن خون بسته به اینکه در کجا قرار گرفته‌اند متفاوت می‌باشند. طبق نظر انجمن خون‌شناسی آمریکا در صورتی که لخته شدن خون در این محلها به وجود آید، نشانه‌های زیر را شاهد خواهید بود:

« قلب: سنگینی و درد قفسه سینه، تنگی نفس، تعرق، تهوع، سرگیجه و ناراحتی در سایر قسمت‌های بالایی بدن

« مغز: ضعف و سستی صورت، بازوان و پاها، مشکلات بینایی، اشکالاتی در صحبت کردن، سردرد شدید و ناگهانی و سرگیجه

« ریه: درد شدید قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، تب، تعرق و خون به همراه سرفه

« بازو و پا: درد تدریجی و ناگهانی، تعرق، درد و احساس گرما

« شکم: درد شدید شکمی، تهوع

و اسهال



نسخه‌های پیشگیری و درمان اهل بیت (علیهم السلام)

چرا وسط روز بخوابیم؟

و در چه مواردی خوابیدن نهی شده!

فرمود: به خواب قیلوله (خواب قبل از ظهر) برگرد. او این کار را کرد و حافظه‌اش دوباره برگشت.

در روایت دیگری: پیامبر (ص) می‌فرماید: «خواب وسط روز، نعمت است» هر گاه سخن از نعمت می‌آید، یعنی برای مردم سود و نعمت دارد. پس خواب وسط روز هم که نعمت است، برای مردم سود و منفعت دارد.

خواب «قیلوله»، خواب وسط روز است این خواب حافظه را تقویت می‌کند در همین باره روایتی می‌فرماید:

«یک اعرابی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: حافظه‌ام خیلی قوی بود، ولی اکنون فراموشکار شده‌ام، پیامبر (ص) فرمود: آیا قبلاً خواب قیلوله می‌کردی؟ گفت: بله، پیامبر (ص) فرمود: آیا خواب قیلوله را رها کردی؟ گفت: بله، پیامبر (ص)



در چه مواردی خوابیدن نهی شده است!

الف) خوابیدن در «بین الطلوعین»

یکی از زمانی‌هایی که خوابیدن در آن مکروه است و ضرر دارد، مابین الطلوعین، یعنی از طلوع فجر تا طلوع آفتاب، حدود ۱/۵ ساعت است. خوابیدن در این زمان، نجس و پد است و اکیداً نهی شده است، زیرا رزق و روزی را قطع می‌کند، بر سلامتی انسان، آثار بدی می‌گذارد و صورت را زرد می‌کند در روایتی، امام باقر (ع) می‌فرماید:

«ابلیس، سرسرازش را موقع غروب آفتاب پخش می‌کند تا زمانی که سرخی مغرب از بین برود (یعنی تا زمان نماز عشا) و صبح نیز، از طلوع فجر تا زمانی که آفتاب طلوع می‌کند، سرسرازش را پخش می‌کند. پیامبر اکرم (ص) امر می‌فرمود که در ساعت غروب و ساعت مابین الطلوعین، زیاد به یاد خداوند باشید و از شر ابلیس و سرسرازش در این ساعات، به خداوند پناه ببرید»

اینکه میکروب‌ها در اول شب و بین الطلوعین پخش می‌شوند و به انسان آسیب می‌زنند، یک بحث ژرف است که یک کار علمی دقیق را می‌طلبد. امروزه علم جدید می‌گوید: «میکروب‌ها و باکتری‌ها در اطراف دریاها به ویژه در شب پخش می‌شوند و به محل سکونت مردم هجوم می‌برند»

اینکه چگونه میکروب‌ها در اول شب و بین الطلوعین با نشاط و پر جنب و جوش می‌شوند و به محل زندگی انسان‌ها هجوم می‌برند و انسان‌ها را بیمار می‌کنند، نیاز به کار زیادی دارد، ولی آنچه باید برای ما مهم باشد، این است که بایستی خود را در این دو ساعت، به سلاح ذکر و دعا مجهز کنیم و به خداوند پناه ببریم تا از شر ابلیس و سرسرازش در امان بمانیم.

در روایتی پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

«زمین فریاد نمی‌کشد و ضجه نمی‌زند، مگر در سه مورد: از خونی که به حرام روی زمین ریخته می‌شود، از غسل کردن کسی که بدنش را بعد از زنا می‌شوید و از خوابیدن روی زمین، قبل از طلوع آفتاب»

حالا این فریاد و ضجه زمین به چه معناست، امروزه ما این را نمی‌فهمیم، البته ممکن است به دلیل تغییراتی باشد که در حرکت پوسته و مواد زمین به وجود می‌آید.

توصیه‌های پزشکی عارفان



خواص نان بیات / حاج آقا فخر

▼ ◆ حاج آقا فخر می‌فرمودند: نان تازه برای قلب و معده ضرر درد و سکنه آور است، لذا بهتر است که از نان بیات استفاده کنیم. همان‌طور که نقل گردید نان تازه برای قلب و معده ضرر دارد پس بهتر است مدتی نان تازه را در سفره نگه‌داری کنیم سپس میل نماییم.

خواص نبات / آیت ... مبشر کاشانی

▼ ◆ از آیت ... مبشر کاشانی نقل شده است که: یک روز که در خانه نشسته بودم، دیدم صدای در می‌آید وقتی که در را باز کردم جناب آقا فخر تهرانی را دیدم که دستشان را به شکم گرفته‌اند و معلوم بود درد می‌کشند. سریعاً آقا را به داخل خانه دعوت کردم و آب داغ و نباتی برایشان آماده نمودم. چون سابقه ایشان را داشتم و می‌دانستم که اگر نعمت الهی را در بین راه مثلاً تکه نانی را می‌دیدند بر می‌داشتند از باب شکر نعمت آن را می‌خوردند.

خواص نبات / آیت ... محمد جواد انصاری

▼ ◆ از قول خاتم فاطمه انصاری نقل شده است که: یک بار خیلی میوه از باغ خورده بودیم و دچار دل‌درد شده بودیم ماه رمضان بود و من هم روزه بودم از دل‌درد اینقدر داد و بیداد کردم که مرحوم پدر (آیت ... محمد جواد انصاری) فهمید، خب حکیم هم بودند، رفتند نبات جوشانده آوردند و گذاشتند مقابلم، گفتم بخورم؟ گفتند خودت می‌دانی.



(ص) مردم را تشویق کردند که اول شب بخوابند. علاوه بر این، چون یهود و نصارا در اول شب می‌خوابیدند، پیامبر اکرم (ص) مسلمانان را از این کار نهی کردند.

(ب) خوابیدن بعد از نماز عصر

موقع عصر، زمانی است که سایه انسان، دو یارد یا دو ذراع یا چهار قدم شود. در روایتی، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

«خوابیدن اول روز، حماقت است، خوابیدن وسط روز، نعمت است، خوابیدن بعد از نماز عصر، حماقت است و خوابیدن اول شب، رزق و روزی را قطع می‌کند»

(ت) خوابیدن بین نماز شب و نماز صبح

روایتی می‌فرماید:

«مبادا مابین نماز شب و نماز صبح بخوابی، دراز بکشی، بدون اینکه بخوابی. اگر بخوابی، نمازی که قبلاً خوانده‌ای، محمود نخواهد شد» محمود نخواهد بود، یعنی چه؟ یعنی این نماز تو را به مقام نیکو و بلند نخواهد رساند.

(ب) خوابیدن در اول شب منظره‌ساز از خوابیدن اول شب، خوابیدن میان نماز مغرب و نماز عشا است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «خوابیدن میان نماز مغرب و نماز عشا، سبب فقر می‌شود»

همان‌گونه که بیان کردیم، میکروب‌ها، همان سربازان ابلیس هستند که در بین الطلوعین و میانه نماز مغرب و نماز عشا، در زمین پخش می‌شوند تا به انسان‌ها آسیب بزنند.

حال اگر انسان در این ساعات خواب باشد و در غفلت به سر ببرد، به طور حتم، آسیبی که از ناحیه شیطان به او خواهد رسید، به مراتب بیشتر از حالتی خواهد بود که بیدار است و آگاهانه زندگی می‌کند و اگر انسان‌ها در این زمان‌ها به خداوند پناه ببرند از شر ابلیس و سربازانش ایمن خواهند بود.

توجه: در زمان قدیم، مردم از ابتدای روز تا آخر روز به فعالیت و کار مشغول بودند، به همین دلیل، شب که فرا می‌رسید، از شدت خستگی، بدون اینکه شام بخوردند و نماز عشا بخوانند، می‌خوابیدند، در چنین شرایطی، پیامبر اکرم

نهی‌های کاربردی خوابیدن

نهی اول: تنها نخوابید. در روایات، تنها خوابیدن شدیداً نهی شده است. پیامبر (ص) می‌فرماید:

«کسی که تنها بخوابد، ملعون است»

علاوه بر این، تنها خوابیدن سبب جنون می‌شود. پیامبر اکرم (ص) به حضرت امیر (ع) می‌فرماید:

«دستسویی کردن میان قبرها، با یک کفش راه رفتن و تنها خوابیدن مرد (یا زن) ترس این است که مبتلا به جنون شود»

در روایت دیگری، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

«کسی که شب، در خانه تنها بماند و کسی که تنها مسافرت کند، اینها شیطان هستند دو نفر، لاله، و سه نفر، سبب انس یکدیگر هستند»

کسی که تنها بخوابد چه زن باشد و چه مرد، شیطان می‌شود، یعنی چه؟ یعنی انسان در این حالات به شیطان تبدیل می‌شود، یعنی دستش، دست شیطان می‌شود پایش، پای شیطان می‌شود و در حالت کلی، به شیطان تبدیل می‌شود و اختیاری از خود ندارد.

نهی دوم: روی بامی که دیوار ندارد، نخوابید. پیامبر اکرم (ص) کراهت داشتند روی بامی بخوابند که دیوار ندارد. در این باره پیامبر می‌فرمود:

«کسی که روی بام بدون دیوار می‌خوابد، (اگر بیفتد) هیچ کس ضامن نیست»

توجه ۱: لازم است که چهار طرف بام، حداقل به ارتفاع یک وجب (حدود ۲۰ سانتی‌متر) دیوار داشته باشد و اگر یک طرف، دو طرف یا سه طرف بام، دیوار داشته باشد، کفایت نمی‌کند.

توجه ۲: بنا بر روایات، مشکل خوابیدن در پشت بام، تنها افتادن نیست و علت اصلی این نهی، مسئله ابتلا به جنون است.

نهی ۳: یادست و دهان نشسته نخوابید. اگر دست و دهان بعد از شام شسته نشود، میکروب با استشمام بوی غذا، سراغ شخص می‌آید و به او آسیب می‌زند، پیامبر (ص) می‌فرماید:

«کسی که شب بخوابد، در حالی که دستش را نشسته باشد، اگر شیطان به او آسیبی برساند، جز خودش را ملامت نکند»

«باقی مانده غذای دست و دهان بچه‌ها پتان را بشوید، زیرا شیطان بوی باقی مانده غذا را استشمام می‌کند و سراغ بچه‌ها می‌آید و آنها را در خواب می‌ترساند، دو فرشته هم از بوی غذای آنراحت و اذیت می‌شوند.»

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



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



قلیانی‌ها بیشتر

سکته مغزی می‌کنند



وی تاکید کرد: بیماری که دچار سکته مغزی شده‌اند، نباید با خودروی شخصی به بیمارستان منتقل شوند و آمبولانس‌ها به نقشه‌هایی مجهز هستند که می‌توانند بیمار را هر چه سریع‌تر به بیمارستان منتقل کنند. همچنین مجهز به امکانات درمان سکته مغزی هستند و در صورت نیاز اقدامات لازم را حین انتقال بیمار انجام می‌دهند.

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

قلیانی‌ها نسبت به سایر افراد احتمال بیشتری برای ابتلا به سکته مغزی دارند. دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب با بیان مطلب فوق افزود: خانواده‌ها باید نسبت به این موضوع آگاهی داشته باشند؛ چراکه این مساله علاوه بر بروز آسیب برای خانواده‌ها سبب ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله سکته مغزی می‌شود. وی تاکید کرد: سه ساعت ابتدای بروز سکته مغزی در درمان آن بسیار حائز اهمیت است و یک زمان طلایی محسوب می‌شود و در مواردی حداکثر تا ۴ ساعت و نیم نیز ممکن است بتوان این زمان را در نظر گرفت، بنابراین این خانواده‌ها نباید به هیچ عنوان علائم سکته مغزی را دست کم بگیرند. توجه داشته باشید اختلال تکلم، کج شدن صورت و ضعف در دست به صورت ناگهانی از علائم و نشانه‌های سکته مغزی است که باید بسیار جدی گرفته شود. خانواده‌ها در صورت مشاهده این نشانی‌ها بلافاصله با ۱۱۵ تماس بگیرند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr. Oz

● با کارهای خطرناکی که پس و پیش از مصرف دارو نباید انجام داد آشنا شوید:
 ☞ دوش گرفتن با آب گرم ☞ باز کردن پوشش کیسول ☞ مصرف دارو همراه با آب میوه ☞ مصرف هم‌زمان داروها 😊😊

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

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

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

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

◆ خیار حل‌کننده اورات و اسیداوریک است، بنابراین بیماری نقرس را درمان می‌کند. 🌸🌸🌸

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





● حتی اگر دندان عقل نهفته هیچ درد یا مشکلی برایتان ایجاد نکند، باید بکشید، چون در زمانی دیگر مشکل آفرین می شود. شایع ترین دلایل آن بوسیدگی، عفونت و فشار آوردن به سایر دندان هاست. ⚠️ ⚠️



✔️ ✔️ برای دفع سنگ کلیه عسل را با آب ترب یا شلغم مخلوط کنید و بخورید. این ترند برای از بین بردن سنگ کلیه از پرتو درمانی هم قوی تر است. 😊 😊

ترکیب عسل و آرد برای از بین بردن غده چربی زیر پوست

لیپوم یا همان غده چربی زیر پوست توده هایی هستند غیر سرطانی که می توان آنها را با روشی ساده در خانه درمان کرد. غده های چربی معمولاً زیر پوست رشد می کنند و درد و نازک هستند اما اگر این توده های چربی بزرگ شوند روی اعتماد بنفس فرد تأثیر می گذارد و موجب ناراحتی فرد می شود. این توده های چربی سرطانی نیست خوش خیم است.



● غده چربی زیر پوست

توده های چربی در سینه، سینه، گردن قرار می گیرند، این توده های چربی می توانند در عمق بدن نفوذ کنند که ممکن است ریشه زنتیکی داشته باشد و گاهی اوقات با کلسترول هم همراه است. بیشتر پزشکان با لیزر درمانی و عمل جراحی توده های چربی را رفع می کنند اگر چه نمی شود تضمین کرد که چربی ها بر نمی گردد. دستورالعمل های زیر برای خیلی از مشکلات پوستی هم پیش بینی می شود.

● درمان گیاهی و خانگی غده چربی زیر پوست با ترکیب آرد و عسل

- 1 عسل و آرد را به مقدار برابر با هم ترکیب کنید.
 - 2 ضخامت لایه چربی ۵ تا ۱۰ میلی متر باشد.
 - 3 قرار دادن این خمیر روی چربی ها
 - 4 قرار دادن ۲۶ ساعت روی چربی ها
 - 5 با آب بشویید و ترکیب جدید دیگری را امتحان کنید.
 - 6 این دارو را ۵ دفعه پشت سر هم یا ۵ روز استفاده کنید.
- بعد از این مدت شاهد رفع بافت های چربی خواهید بود تر جیحا از عسل تیره و آرد جوانه گندم استفاده کنید.
- ترکیب آرد و عسل بسیار برای دردهای خارجی و موضعی مفید است. عسل خاصیت ضد التهابی دارد و محرک لثف است.

● نکاتی پیرامون رفع توده های چربی

- ✔️ پایه در مسان توده های چربی رفع سمومیت کالبد است.
- ✔️ مراقب چربی اشباع شده و روغن های مصرفی غذا باشید
- ✔️ از مصرف غذاهای حاوی نگهدارنده، آرد سفید، گوشت و لبنیات چرب خودداری کنید.
- ✔️ ادویه ها، سبزیجات، بامیه، کاسنی، آتبه هندی، بادنجان به تجزیه چربی های بدن کمک می کند.
- ✔️ هر صبح نصف لیمو مصرف کنید زیرا از رشد بافت های چربی جلوگیری می کند.
- ✔️ در رژیم غذایی تان جوانه مصرف کنید چون ویتامین باور نکر دنی دارد.

ایستگاه سلامتی با دکتر آرز



Dr.Oz

⚠️ طبق تحقیقات انجام شده بدن افراد پوره پشه ها را به طرز عجیبی جذب می کند، بدترین نیش پشه ها را افراد پوره و بلوند می خورند و به عبارتی خوششان شیرین است. 🌻 🌻 🌻

● جوییدن آدامس هنگام خوردن پیاز مانع از اشک ریزی می شود. ⚠️ ⚠️



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

⚠️ هوش شما با این مواد غذایی کم خواهد شد:
 ❌ الکل ❌ تنقلات ❌ محصولات غذایی غنی از قند ❌ مواد غذایی سرخ شده ❌ نیکوتین و چربی های ترانس. 😊 😊

✔️ ✔️ اگر غذای پادمی خورید ولی چاق نمی شوید دلیل نمی شود که مواد چربی و قندی زیاد مصرف کنید. غذاهای چرب و شیرین عوارضی مثل سرطان، دیابت و افسردگی به همراه دارند. 🌻 🌻 🌻

❖ اگر ادرار افراد سالم (بدون علامت بیماری) کم و رقیق باشد و این رویه ادامه دار باشد و بدن احساس سنگینی کند و درد کمر پیدا شود نشانه ورم سخت در اطراف کلیه است. ⚠️ ⚠️

⚠️ چرا استرس مهم ترین سم بدن است؟ زیرا سرعت متابولیسم بدن را کم می کند و با هورمون های جنسی تداخل دارد و برای استخوان ها و ماهیچه ها نیز بد است. 🌻 🌻 🌻

عسل داروی طلایی طبیعت

یک قاشق عسل قبل از خواب

عسل به داروی طلایی طبیعت معروف است. به اعتقاد بعضی ها نباید از ساعت ۷ عصر به بعد عسل بخوریم اما برخی از پزشکان اروپایی برای داشتن خواب بهتر و آرام تر یک لیوان شیر گرم با یک قاشق عسل را توصیه می کنند. علاوه بر آن ها مکزیکه ها نیز نوشیدن چای بابونه با یک قاشق چای خوری عسل قبل از خواب تجویز می کنند و به اعتقاد چینی ها نیز هر شب قبل از خواب باید یک قاشق عسل خورده شود. و اما دلیلی که خوردن عسل قبل از خواب پیشنهاد می شود به شرح زیر است

وزن کم می کنید

ورزشکارانی که غذاهای سرشار از فراکتوز (مثل عسل) نسبت به دیگران ۱۰ برابر بیشتر چربی می سوزانند و سطح استقامت خود را افزایش می دهند. عسل به عنوان سوخت برای بدن عمل می کند و کبد را قادر می سازد تا گلوکز بیشتری تولید کند.

وقتی گلوکز تولید می شود به مغز هشدار می دهد که سطح قند بالاست و آن را مجبور می کند که هورمون های سوخت چربی را آزاد کند. برای این که متوجه تغییرات بیشتری در سیستم کاهش وزن تان شوید رژیم عسل را دنبال کنید و در تمام روز عسل را جایگزین شکر کنید. به علاوه قبل از خواب یک لیوان آب گرم با سه قاشق پر عسل بخورید.

شب ها بهتر می خوابید

عسل طبیعی فواید شگفت انگیزی دارد و معمولاً خوردن آن قبل از خواب پیشنهاد می شود. عسل باعث می شود کبد گلیکوژن لازم را برای شب تولید کند. وقتی قبل از خواب عسل می خورید مغز در حالت جستجو برای سوخت قرار می گیرد. عسل نیز با افزایش سطح انسولین و آزاد کردن تریپتوفان به مغز کمک می کند. تریپتوفان تبدیل به سروتونین می شود و بعدها به شکل ملاتونین در می آید. همه ما ملاتونین را به عنوان هورمون سلامت می شناسیم زیرا سیستم ایمنی را تقویت می کند و بافت سلول ها را در طول استراحت دوباره می سازد. ملاتونین هم هنگام خواب به بدن کمک می کند و هم بعد از بیدار شدن باعث می شود احساس خوبی داشته باشید.

احساس بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت

فواید عسل فقط به داشتن خواب خوب و کاهش وزن محدود نمی شود بلکه برای جلوگیری از آن به عنوان داروی سرفه استفاده کرد. ۲ قاشق عسل بدترین گلودردها را هم درمان می کند اما برای کودکان زیر یکسال پیشنهاد نمی شود.

از فواید دیگر عسل می توان به موارد زیر اشاره کرد:

« از جرم گرفتن دندان جلوگیری می کند

« به درمان آلرژی کمک می کند

« سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

« به کودکانی که دچار رفلكس اسید معده هستند کمک می کند

درست است که عسل خوشمزه است اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. فقط به یک قاشق اکتفا کنید چون شکر آن بالاست. پس زیاده روی باعث می شود عسل دیگر مفید نبوده بلکه مضر باشد. مصرف عسل به دیابتی ها توصیه نمی شود. کسانی که مبتلا به بیماری دیابت هستند برای مصرف عسل ابتدا باید با پزشک مشورت کنند.



نسخه‌های پیشگیری و درمان اهل بیت (ع)

چگونه با سبزی، بیماری‌ها را درمان کنیم؟

به خوردن سبزی کرد؛ ولی من به علت بیماری، سبزی نخوردم. امام به من نگاه کرد و گفت: یا حنان! آیا نمی‌دانی که هیچ وقت برای حضرت امیر (ع) سفره بدون سبزی نیاوردند؟ عرض کردم: می‌دانم؛ سپس امام فرمود: چون قلوب مومنان سبز است، به سمت رنگ خودش کشیده می‌شود. «امام کاظم (ع) برای خوردن غذا، به دنبالم فرستاد. وقتی سفره را آوردند، داخل سفره، سبزی نبود؛ امام (ع) دست ننگه داشت و نخورد، سپس به غلام فرمود: آیا نمی‌دانی، من روی سفره‌ای که سبزی نباشد، غذا نمی‌خورم؟ برای من سبزی بیاور. غلام رفت و سبزی آورد و داخل سفره گذاشت؛ سپس امام (ع) دستش را دراز کرد و غذا خورد.»

سبزی، زینت سفره است. برای حضرت امیر (ع) هیچ غذایی نبود، مگر اینکه همراه آن سبزی باشد. اگر سر سفره سبزی نبود، امام کاظم (ع) دست ننگه می‌داشتند یا سبزی بیاورند و سپس خوردن غذا را شروع می‌کردند. اینها باید برای ما درس باشد و ببذیریم که تاکید اهل بیت به خوردن سبزی و بودن سبزی در سفره، جزء واجبات طب اسلامی است. در این باره، روایات می‌فرمایند: «سفره‌هایتان را با سبزی، سبز کنید. این کار با بسم‌الله گفتن، شیطان را طرد می‌کند.» پیامبر اکرم (ص) «هر چیزی، زینتی دارد، زینت سفره، سبزی است.» امام صادق (ع) «حنان می‌گوید: با امام صادق سر یک سفره نشستیم. امام (ع) شروع

بادروج چه فوایدی دارد؟

(و لاغری) را درمان می‌کند. زمانی که بادروج می‌خورم، برایم مهم نیست که غذای بعدی چیست و ترس از هیچ بیماری ندارم. بعد از اینکه غذا خوردن امام تمام شد، فرمود: دوباره بادروج بیاورید. امام (ع) برگه‌های بادروج روی سفره را جمع می‌کرد، می‌خورد و به من آراوی هم می‌داد و می‌فرمود: غذایت را با بادروج تمام کن، زیرا غذای قبلی را هضم می‌کند، سبب اشتهای غذای بعدی می‌شود، سنگینی معده را برطرف می‌کند و عاروق و بوی دهان را خوشبو می‌کند.»

راه بسته شده (رگ‌های خونی، قلب و...) را باز می‌کند. اشتها آور است. غذا را هضم می‌کند و آن را به مرحله‌ای می‌رساند که قابل استفاده برای بدن باشد. سنگینی غذا را برطرف می‌کند. آروغ و دهان را خوشبو می‌کند. در روایتی، امام کاظم (ع) می‌فرماید: «بادروج بیاورید. دوست دارم در ابتدای غذا بادروج بخورم، زیرا راه بسته شده را باز می‌کند، اشتها آور است، بیماری سل

ترب

ترب، مانند تره و کاسنی، علاوه بر اینکه فواید زیادی دارد، مقرون به صرفه است، زیرا ریشه، ساقه و برگش دور ریخته نمی‌شود. روایات، درباره ترب می‌فرمایند: «ترب، سه خصلت دارد: برگش بادر اطرد می‌کند، ریشه‌اش، خروج دراز را آسان می‌کند و ساقه‌اش بلغم را قطع می‌کند.» برگ ترب غذا را هضم می‌کند و آن را به مرحله‌ای می‌رساند که بدن بتواند، از آن استفاده کند.»

«ساقه ترب، بلغم را قطع می‌کند؛ ریشه‌اش، غذا را هضم می‌کند و برگش، ادرار را با شدت خارج می‌کند.» «ریشه ترب، بلغم را قطع و غذا را هضم می‌کند و برگش، ادرار را خارج می‌کند.» بنابراین، جمع میسان روایات، به این شکل می‌شود:

◆ ریشه ترب، بلغم را قطع، غذا را هضم و خروج ادرار را آسان می‌کند.
◆ ساقه ترب، بلغم را قطع می‌کند.
◆ برگ ترب، باد (درد متحرک) را از بدن خارج، غذا را هضم و خروج ادرار را آسان می‌کند.

حوک

حوک، یک نوع از ریحان است و به احتمال زیاد، از خانواده بادروج است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «حوک، سبزی انبیاست و ۸ فایده دارد: غذا را هضم می‌کند، راه بسته را باز می‌کند، حرکت خون را آسان می‌کند و... آ عاروق و دهان را خوشبو می‌کند، اشتها آور است، بیماری بدن را بیرون می‌کشد، ایمنی از جذام است، وقتی در درون مستقر می‌شود، کل بیماری‌ها را سرکوب می‌کند.»

بادروج (ریحان کوهی)

«بادروج»، ساقه‌هایی چهار گوش دارد، شبیه ریحان است، منتها تخم و برگ‌هایش ریز تر می‌باشد. در روایتی، پیامبر اکرم می‌فرماید: «کسی که بادروج بخورد، خداوند به فرشتگان امر می‌کند که فقط حسنه برای او بنویسند.»

خرغه (سبزی حضرت زهرا (س))

خرغه، معروف به سبزی حضرت زهرا (س) است. خرغه و برگ خرغه، خیلی نرم می‌باشد. به همین دلیل، وقتی پیامبر پایشان را روی شن داغ گذاشتند و سوخت، پاها را روی خرغه قرار دادند و سوزش برطرف شد. خرغه، جایگزین بهتر و سودمند برای چمن‌های پارک می‌باشد. در روایتی امام صادق (ع) می‌فرماید: «سبزی با شرافت تر و مفید تر از خرغه در روی زمین نیست؛ خرغه، سبزی حضرت زهرا (س) است.»

روایت دیگری می‌فرماید:

«روزی پیامبر احساس گرما کردند، ایشان مقداری خرغه جویدند و احساس راحتی کردند؛ سپس پیامبر فرمودند: خداوند! در خرغه برکت بده؛ در آن، درمان ۹۹ بیماری است و همه جانیز می‌روید.»



خوراکی‌هایی که به افزایش متابولیسم کمک می‌کنند

تقویت متابولیسم بدن با دکتر آرز



آب

آب اندام‌های بدن را سالم و فعال نگه می‌دارد. هنگامی که بدن آب کافی دریافت نکند متابولیسم کند می‌شود. از این رو آبرسانی بدن از اهمیت بالایی برخوردار است.

«حد اقل روزی ۸ الی ۱۰ لیوان آب بنوشید تا متابولیسم بدن خود را افزایش دهید.»

- آیا از جاقی و اضافه وزن رنج می‌برید؟ آیا به دنبال خوراکی‌هایی هستید تا میزان سوخت بدن‌تان را افزایش دهند و کاهش وزن و سلامتی را به همراه داشته باشند؟ مصرف خوراکی‌های ذکر شده در بالا را فراموش نکنید و آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



میوه‌ها

میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و برای حفظ سلامت بدن حائز اهمیت می‌باشند. میوه‌های بسیاری وجود دارند که به آسانی در بازار موجود هستند و به افزایش متابولیسم بدن کمک می‌کنند. توت‌فرنگی، پرتقال، هلو، هندوانه و انگور تقویت‌کننده‌های بسیار خوب متابولیسم هستند. در صورتی که قصد کاهش وزن دارید، این میوه‌ها را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانید.

«میوه‌هایی چون توت‌فرنگی و هندوانه میزان آب و فیبر بیشتری دارند و بدون افزایش وزن بدن باعث ایجاد حس سیری می‌شوند.»
«همیشه از میوه‌های آرگانیک استفاده کنید.»

میزان سوخت و ساز بدن سلامت کلی بدن را تعیین می‌کند. داشتن متابولیسم (سوخت و ساز) مناسب به کاهش وزن و حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. هنگامی که متابولیسم سریع‌تر است، بدن به آسانی غذا را هضم می‌کند و از انرژی آن استفاده می‌کند. این امر از رسوب چربی در بدن جلوگیری می‌کند. میزان متابولیسم برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند بسیار حائز اهمیت است. یک متابولیسم کند باعث می‌شود تلاش‌ها یکتان برای کاهش وزن بی‌نتیجه بماند.

در صورتی که بتوانید متابولیسم بدن خود را افزایش دهید، از انرژی بالایی برخوردار خواهید بود و چربی‌سوزی حتی هنگام خواب صورت خواهد گرفت. اگر چه ورزش مهم‌ترین روش برای افزایش متابولیسم است، غذایی که می‌خوریم نیز می‌تواند به میزان سوخت و ساز بدن تأثیر بگذارد. خوراکی‌هایی وجود دارند که می‌توانند میزان متابولیسم بدن را افزایش دهند. دکتر آرز در اینجا برخی از این خوراکی‌های افزایش‌دهنده متابولیسم را به ما معرفی می‌کند.

چای سبز

چای سبز علاوه بر افزایش میزان سوخت و ساز بدن خواص سلامت دیگری نیز دارد. چای سبز حاوی ترکیبی به نام EGCG است که به افزایش متابولیسم بدن کمک می‌کند.

«می‌توانید از چای سبز داغ استفاده کنید و یا اینکه چای سبز سرد را روی یخ بریزید و به عنوان چای یخی از آن استفاده کنید.»

«روزانه حداقل ۲ الی ۳ فنجان چای سبز بنوشید تا متابولیسم بدن خود را افزایش دهید.»



قهوه

در صورتی که قصد دارید میزان سوخت و ساز بدن خود را افزایش دهید بهتر است از قهوه سیاه استفاده کنید. کافئین موجود در قهوه هنگامی که به میزان کم مصرف شود جریان خون را بهبود می بخشد.
 « قهوه را بدون شکر و خامه مصرف کنید.
 « روزانه بیش از ۳ فنجان قهوه مصرف نکنید.



طالبی
 این میوه کم کالری بهترین خوراکی برای کاهش وزن است. بیشتر برنامه های غذایی این میوه را در رژیم غذایی خود قرار می دهند.
 « طالبی حاوی کالری کمی است.

اسفناج

اسفناج سرشار از ویتامین ب کمپلکس و همچنین میزان فیبر بالاست و گوارش غذا را بهبود می بخشد و به متابولیسم کمک می کند. این خوراکی به رشد عضله نیز کمک می کند. هنگامی که توده عضلانی بدن افزایش یابد، متابولیسم نیز تقویت می شود.
 « اگر می خواهید اندامی لاغر و گوارشی سالم داشته باشید این خوراکی را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید.



کرفس

این خوراکی ترد و کم کالری منبع خوب ویتامین C، کلسیم و پتاسیم است. کرفس به عنوان خوراکی معجزه گر برای کاهش وزن در نظر گرفته می شود.
 کالری مورد نیاز برای جویسیدن کرفس مساوی با انرژی است که از خوردن آن به دست می آید.
 « این خوراکی بر خاصیت را می توانید به سوپ ها و سالادهای خود بیفزایید.



جوی دو سر

جوی دو سر یکی از بهترین جایگزین های صبحانه برای افرادی است که قصد کاهش وزن دارند. جوی دو سر منبع غنی فیبر است. بدن برای تجزیه آن به انرژی بیشتری نیاز دارد که از کالری های اضافی انباشته شده در بدن می گیرد.
 در نتیجه متابولیسم بدن افزایش می یابد.
 « جوی دو سر میزان کلسترول بدن را کاهش می دهد. کلسترول مانع سوخت و ساز بدن می شود.



زنجفیل

زنجفیل متابولیسم بدن را افزایش می دهد. زنجفیل رانمی توان به تنهایی خورد و باید آن را در تهیه غذاهای گوناگون به کار برد.
 « پخت سینه مرغ به همراه سبزیجات، چاشنی ها، ساقه کرفس، زنجفیل و سیر بهترین وعده غذایی چربی سوز است.



انواع لوبیا
 مواد مغذی موجود در انواع لوبیا تأثیر خوبی بر روی توانایی چربی سوزی بدن دارد. آنها سرشار از پروتئین و فیبر هستند و هنگام مصرف باعث چربی سوزی سریع تر می شوند.

گوشت کم چرب

کربوهیدرات ها را کاهش دهید و گوشت کم چرب بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید. << اگر تمایل به کاهش وزن دارید سینه مرغ یا سینه بوقلمون را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

پروتئین بیشتری می باشد. عضلات کم چرب به چربی سوزی کمک می کنند و بدن را خوش فرم و کم چرب می سازند. در صورتی که قصد دارید متابولیسم بدن خود را افزایش دهید، میزان مصرف

گوشت کم چرب برای بهبود میزان سوخت و ساز بدن مفید است، زیرا رشد عضله های کم چرب را در بدن تقویت می کند. گوشت کم چرب نسبت به سایر گوشت ها حاوی



سبزیجات تیره کلم

سبزیجات تیره کلم حاوی ویتامین های گروه B هستند که بر متابولیسم بدن تأثیر دارند. این سبزیجات حاوی میزان کالری کمی هستند و به پاکسازی سیستم گوارش کمک می کنند. << سبزیجات تیره کلم بیشتری را همچون کلم سفید، گل کلم، کلم بروکلی و کلم بروکسل را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



مارچوبه

مارچوبه یک خوراکی با کالری منفی در نظر گرفته می شود، برای جوییدن و هضم آن انرژی بیشتری نسبت به کالری موجود در آن مورد نیاز است. میزان کالری این خوراکی بسیار کم بوده و از این رو یک تقویت کننده متابولیسم واقعی است. مارچوبه طعمی خاص و خوشمزه دارد. << می توانید مارچوبه را به همراه گوشت کم چرب بپزید تا تأثیر آن را افزایش دهید.



چاشنی ها

چاشنی های زیادی وجود دارند که به افزایش متابولیسم بدن کمک می کنند. چاشنی ها طعم و مزه به غذا می دهند و میزان مواد مغذی آن را نیز بهبود می بخشند. << چاشنی هایی چون فلفل سیاه، خردل، فلفل قرمز، هل و دارچین به عنوان افزایش دهنده های متابولیسم عمل می کنند.

روغن نارگیل

مصرف روغن نارگیل خواص سلامتی بسیاری دارد که یکی از آنها افزایش چربی سوزی است. روزانه از یک الی دو قاشق چای خوری روغن نارگیل در آشپزی خود استفاده کنید.



خیار

خیار از جمله خوراکی هایی است که اگر قصد دارید متابولیسم بدن خود را افزایش دهید، نمی توانید از آن بربیز کنید. خیار حاوی آب فراوان، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر است. این خوراکی بدن را آبرسانی می کند و احساس سیری در فرد ایجاد می کند. خیار کالری بسیار کمی دارد. مصرف آن را فراموش نکنید.



بادام

بادام حاوی اسیدهای چرب ضروری خاصی است که به افزایش متابولیسم بدن کمک می کنند. اگر می خواهید از خواص آن بهره مند شوید روزانه یک مشت بادام مصرف کنید. << گردو و بادام هندی نیز خواص مشابه بادام دارند.



خواص شگفت‌انگیز زعفران در طب سنتی

در طب سنتی زعفران به عنوان آرام‌بخش، مسکن، ضد اسپاسم و مقوی معده مصرف می‌شود و در تغذیه معطر کننده، طعم و رنگ دهنده است. با توجه به رنگ بسیار غلیظی که از آن تولید می‌شود در صنایع آرایشی، داروسازی، قنادی نیز استفاده می‌شود.



مزاج زعفران در طب سنتی

زعفران گیاهی است که از نظر مزاجی دارای طبع گرم و خشک است و کاربردهای بالینی و درمانی بسیاری دارد. این تقسیم‌بندی بر اساس ارکان عناصر اربعه است و طبق منابع اصلی طب سنتی از نظر درجه گرمی دو و درجه خشکی در سطح یک قرار دارد. در عین حال در کتاب مخزن الادویه عنوان شده که برخی حکما آن را درجه سه از نظر گرمی و از بعد خشکی درجه دو عنوان کرده‌اند.

در طب سنتی هر گیاه دارویی و عناصر اعم از جامدات و مواد معدنی و گیاهان از نظر خشکی، تری، سردی و گرمی هر یک به چهار درجه تقسیم‌بندی می‌شود. به عنوان مثال میزان گرمی یک عنصر در این تقسیم‌بندی درجه یک آن شامل مواد غذایی است، درجه دو جنبه دارویی دارد و درجه سه گرمی به گونه‌ای است که استفاده مکرر و تکرار در مصرف بیماری‌زا است و درجه چهار آن به مفهوم آنکه جزو سموم است.

زعفران از گیاهانی است که در بسیاری از موارد جنبه دارویی دارد و آثار مثبتی هم در درمان برخی بیماری‌ها دارد. از نظر خشکی هم زعفران یک عنصر مفید در دفع اخلاط فاسده و محلل و کاهنده اخلاط حاصل از بلغم است.

دم کرده زعفران

- « از جمله کاربردهای بالینی این گیاه استفاده از آن برای تسهیل زایمان‌های سخت است.
- « سکنه مغزی در اثر انسداد عروق نه فشار خون باز عفران قابل بهبود و رفع است.
- « استفاده از زعفران در طول هفته به میزان دو بار و یا به صورت یک روز در میان در درمان کبد چرب هم مؤثر است.
- « گلبرگ و کلاله زعفران در جلای چشم و افزایش قدرت بینایی مؤثر است.
- « از ضماند زعفران هم برای درمان بیماری‌های نقرس و درمان درد مفاصل استفاده می‌شود.

خواص زعفران برای تقویت قلب

برای بیماران قلبی زعفران اضافه شود تا هدایت و نفوذ دارو به قلب بهتر انجام شود. از دیدگاه طب جدید زعفران از افزایش کلسترول و تری‌گلیسرید و چربی بد خون جلوگیری می‌کند و از رسوب آن‌ها در عروق ممانعت می‌کند. همچنین در بیماری‌هایی که دچار حملات قلبی شده‌اند، زعفران اندازه، محلی که گرفتگی خون در قلب را کاهش داده و از آسیب در عضله قلب جلوگیری می‌کند. زعفران همچنین عملکرد بطن چپ قلب را در مواجهه با عوامل آسیب‌رسان حفظ می‌کند و اثرات ضد فشار خون زعفران نیز به اثبات رسیده است.

مروری بر خواص زعفران در طب سنتی

زعفران از جمله ادویه‌هایی است که در آشپزی ایرانی جایگاه ویژه‌ای دارد و بسیاری از خنک‌های ایرانی برای رنگ زیبا و بوی خوشی که دارد در غذاهای خود از آن استفاده می‌کنند.

ایامی دانید زعفران از نظر طب سنتی چه جایگاهی دارد؟

« مصرف جای زعفران به هضم غذا کمک می‌کند، مسکن درد و قاعده آور است و باعث تحریک اعصاب می‌شود. خون‌ساز است و گردش خون را آسان می‌کند، خونریزی‌های بعد از زایمان را از بین می‌برد و تقویت‌کننده قوای جنسی است. « زعفران تصفیه و تقویت‌کننده کبد است و به رفع سرفه و درمان برونشیت کمک می‌کند.

« جای زعفران کلیه و مثانه را پاک می‌کند. آرام‌بخش، خواب‌آور و ضد تشنج است. گاز معده را برطرف می‌کند، ادرار آور است و حتی می‌تواند پوست صورت را روشن کند. « توصیه می‌شود که چاق‌های با مزاج سرد بیشتر زعفران بخورند.

« زعفران در تقویت حافظه و یادگیری، کاهش فشار خون، کاهش چربی خون، درمان آسم، رفع نفخ شکم، درمان حالات تشنجی و درد دندان مؤثر است. « فردی که دارای مزاج صغراوی و کبد گرم است و عنصر آتش در او بالا است شاید از زعفران بهره‌چندانی نبرد اما اکثریت افراد جامعه دارای مزاج مختلط هستند به گونه‌ای که کبد گرم و بیشتر اندام‌های سرد دارند و برای این افراد بهتر است زعفران موضعی مصرف شود.





← 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 آز

Dr. Oz

تقویت‌کننده‌های طبیعی قوای جنسی

دکتر آز 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 سروتونین 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 آر

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 کار کرد کلیه در بدن می شود. دیابت، پر نوشی، 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 کلیه ها و مثانه ایجاد می شود.
برای درمان موارد زیر را به مدت ۴۰ تا ۱۲۰ روز انجام دهید:

◀ روغن سیاه دانه یا کنجد را روزی ۲ تا ۳ مرتبه روی کلیه ها و زیر شکم بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با کمر بند ببندید.

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

◀ هفته ای ۳ تا ۵ بار در وعده صبحانه ارده یا 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 می کند و تولید اکسید نیتریک را افزایش می دهد. اکسید نیتریک ترکیب شیمیایی ضروری برای تقویت قوای جنسی به ویژه در مردان است که رگهای خونی را گشاد می کند و جریان خون را افزایش می دهد.



◀ کره بادام زمینی

کره بادام زمینی یکی دیگر از خوراکی های است که به تقویت قوای جنسی کمک می کند. این خوراکی سرشار از چربی های مونو غیر اشباع است که می تواند میل جنسی را در زنان افزایش دهد. همچنین ترکیب کره بادام زمینی و شکلات تلخ بسیار مؤثر تر است.



◀ گوشت گوساله

گوشت گوساله سرشار از روی است. همان طور که قبلا 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 می شود.



◀ 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 می کند.



◀ زنجفیل

زنجفیل یک گیاه قوی و چند منظوره است که رگهای خونی را گشاد می کند و جریان خون را افزایش می دهد.





"Dr.Oz"

رژیم نوشیدنی دکتر آوز برای افراد مبتلا به آرتریت

مفصلی بافت پیوندی است و مفاصل را به هم متصل می‌کند. برخی از انواع آرتریت بر گشت پذیر هستند و می‌توان آنها را با رژیم غذایی سالم و شیوه زندگی درست کنترل کرد.

اختلال ژنتیکی یا جراحی و یا در اثر یک واکنش ایمنی در بدن به وجود آید. در آرتریت‌هایی که مربوط به خود ایمنی بدن هستند، بدن به طور غلط غشای مفصلی را غیر عادی تشخیص می‌دهد و شروع به حمله به آن می‌کند. غشای

افراد زیادی مبتلا به آرتریت هستند. آرتریت (Arthritis) به معنی التهاب مفصل است و می‌تواند در اثر یک عفونت ویروسی، باکتریایی یا قارچی مفاصل ایجاد شود. این بیماری همچنین می‌تواند به دلیل یک

اهمیت آب‌گیری میوه و سبزیجات

بنیاد آرتریت خاطر نشان می‌کند که کمبود مواد مغذی، کم‌اشتهایی به دلیل درد و خستگی و حساسیت‌ها و آلرژی‌های غذایی می‌توانند درد مفاصل را افزایش دهند.

مصرف آب میوه‌ها و سبزیجات مواد مغذی، آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوانی را در اختیار بدن قرار می‌دهد. در واقع آب میوه‌ها و سبزیجات تازه به آسانی هضم شده و جذب مواد مغذی افزایش می‌یابد.

آب میوه‌ها و سبزیجات سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و حتی روند حذف توکسین‌ها (سموم) را از بدن بهبود می‌بخشد و در نتیجه علائم و نشانه‌های آرتریت را کاهش می‌دهد.

اسید چرب امگا ۳ مانند روغن تخم کتان و یا زنجفیل را در نوشیدنی‌های خود بگنجانید، زیرا می‌توانند التهاب مفاصل را کاهش داده و تأثیرات ضدالتهابی را افزایش دهند.

سبزیجات پربرگ و به رنگ سبز تیره، سیر و میوه‌های غیر اسیدی، آناناس و آلبالو را به نوشیدنی‌های خود اضافه کنید تا درد و التهاب را کاهش دهید.

مصرف میوه‌ها و سبزیجات خام ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبر زیادی را برای بدن تأمین می‌کند. فیبر برای حفظ یک وزن متعادل ضروری است و می‌تواند از شدت علائم آرتریت بکاهد.

نشانه‌های آرتریت

آرتریت باعث ایجاد و التهاب یک یا چند مفصل در بدن می‌شود. از علائم و نشانه‌های آن می‌توان به درد، گرفتگی عضلاتی، ورم و کاهش انعطاف پذیری اشاره کرد. مفاصل امکان دارد ترک بردارند یا هنگام حرکت صدا بدهند. برخی از مشکلات مربوط به آرتریت می‌توانند بر استخوان‌ها، ماهیچه‌ها یا اندام‌های داخلی بدن تأثیر بگذارند. آرتریت تشخیص داده نشده و یا در مان نشده می‌تواند منجر به آسیب برگشتناپذیر مفصل شود و در نهایت مفاصل سست و بد شکل شوند. نشانه‌ها و علائم آرتریت ممکن است به تدریج و یا به سرعت نمایان شوند.

درمان آرتریت

برخی از خوراکی‌ها و یا آلرژی‌های غذایی می‌توانند سبب تشدید نشانه‌های آرتریت شوند. حذف خوراکی‌های آلرژی‌زا می‌تواند به کاهش درد مفصل کمک کند. رژیم غذایی، تغییرات سبک زندگی و برخی روش‌های درمانی می‌توانند به درمان این بیماری کمک کنند. داروهای تجویز شده گاهی اوقات برای کاهش فعالیت سیستم ایمنی بدن، کاهش التهاب و کاهش درد مفصل مناسب هستند. بنیاد آرتریت روش‌های جایگزینی همچون طب سوزنی، ماساژ، تغییرات در رژیم غذایی و داروهای گیاهی را برای مقابله با علائم این بیماری توصیه می‌کند. این روش‌ها باید تنها با دستور پزشک انجام شود.



خوراکی‌هایی برای تقویت چشم‌ها



ماهی قزل آلا

ماهی قزل آلا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. بر طبق تحقیقی که اخیراً صورت گرفته است، اسیدهای چرب امگا ۳ برای حفظ سلامتی ضروری هستند. افرادی که در این تحقیق مورد آزمایش قرار گرفتند با مصرف خوراکی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ نسبت به سایرین ۳۷ درصد کمتر به تباهی لکه زرد یا دژنراسیون ماکولا (Macular degeneration) که شایع‌ترین علت کوری در افراد مسن بالای ۶۰ سال است دچار می‌شوند.



کاله

کاله حاوی ترکیبات کاروتنوئیدی لوتئین (Lutein) و زی‌گزانتین (Zeaxanthin) است که فواید زیادی برای چشم‌ها دارند. تحقیقی صورت گرفته در سال ۲۰۰۹ نشان داد که لوتئین زی‌گزانتین در مقابل آب‌نور پرتوهای یووی‌ای (UVA) از چشم‌ها محافظت می‌کنند. دفعه بعدی که در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرید لوتئین و زی‌گزانتین را به عنوان سپری میان خود و اشعه‌های مضر در نظر بگیرید. فراموش نکنید که حتماً برای محافظت از چشم‌های خود در مقابل اشعه‌های مضر خورشید از عینک آفتابی استفاده کنید.



شیر کم چرب

شیر کم چرب غنی از ویتامین D نیز از دژنراسیون ماکولا (Macular degeneration) جلوگیری می‌کند. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۱ صورت گرفت، نشان داده شد افرادی که میزان ویتامین D بیشتری دریافت می‌کنند نسبت به سایرین ۴۰ درصد کمتر به بیماری دژنراسیون ماکولا دچار می‌شوند.



کلم بروکلی

در حالی که فکر می‌کنید مرکبات بیشترین میزان ویتامین C را دارا هستند، خوراکی‌های دیگری نیز وجود دارند که حاوی ویتامین C زیادی می‌باشند و کلم بروکلی یکی از آنهاست. محققان اخیراً دریافتند که ویتامین C از شبکه چشم محافظت می‌کند. کلم بروکلی علاوه بر میزان بالای ویتامین C (همانند بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات) به دلیل دارا بودن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی فراوان از التهاب نیز می‌کاهد که به نوبه خود می‌تواند بر سلامت کلی چشم تأثیر بگذارد.





● در صورتی که روزانه بیشتر ساعات روز را در محیطی سرسبز می گذرانید؛ بهتر است با کمک برخی مواد غذایی از جمله قارچ کمبود ویتامین D بدن تان را جبران کنید. ✓✓



✎ **عسل در تقویت بدن و افزایش سطح انرژی نقش قابل ملاحظه ای دارد.** لیمو ترش به دلیل خاصیت اسیدی ضد عفونی کننده قوی محسوب می شود. با این ترکیب جادویی سرفه و گلودرد خود را تسکین دهید. ☺

مضرات نوشیدن آب سرد

بسیاری از افراد احساس می کنند نوشیدن آب سرد حالشان را جامی آورد. در حالی که مطالعات نشان داده مصرف آب سرد در طولانی مدت عوارضی برای سلامت بدن به همراه خواهد داشت. در ادامه به مواردی از این مضرات اشاره می کنیم.



◆ ایجاد اختلالات گوارشی

نوشیدن آب سرد موجب تنگ شدن رگ های خونی می شود و به همین دلیل، در فرآیند هضم غذا اختلال ایجاد می کند. چون گوارش غذا بخوبی انجام نمی شود، مواد مغذی از بین می رود و توسط بدن جذب نخواهد شد.

◆ کاهش جذب مواد مغذی

دمای طبیعی بدن ۳۷ درجه سانتی گراد است.

نوشیدن مایعات با دمای خیلی پایین موجب می شود بدن انرژی بیشتری به منظور متعادل سازی دما مصرف کند. در صورتی که این انرژی هدر رفته باید در هضم غذا و جذب مواد مغذی مصرف شود؛ بنابراین نوشیدن آب سرد بدن را با کاهش جذب مواد مغذی مواجه خواهد کرد.

◆ تضعیف سیستم ایمنی

نوشیدن آب سرد بلافاصله پس از صرف غذا موجب تولید مخاط اضافی در بدن می شود و عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. در نتیجه، احتمال بروز سرماخوردگی و ابتلا به عوامل بیماری زا افزایش می یابد. شاید این تأثیر در بسیاری موارد ناچیز باشد، اما در افرادی که قوای بدنی ضعیفی دارند، می تواند مشکل ساز شود.

◆ افت ضربان قلب

نوشیدن آب سرد موجب افت ضربان قلب می شود. نتایج مطالعات نشان داده آب سرد، عصب واگ را تحریک می کند. این عصب دهمین عصب جمجمه ای است و از جمله بخش های اصلی دستگاه عصبی به شمار می رود که اعمال غیرارادی بدن را کنترل می کند. آب سرد با تحریک این عصب به افت ضربان قلب می انجامد.

ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



◆ خوراکی های شادی آور

- ✓ موز ☑ هم انرژی، هم شادی
- ✓ ماهی ☑ ضد افسردگی
- ✓ ماست و شیر ☑ خواب آور طبیعی
- ✓ کلم بروکلی ☑ شادی گیاهی * * *

◆ برخی خوردنی های مضر برای زن

حامله:

- ✓ خوردنی و نوشیدنی های بسیار گرم یا بسیار سرد
- ✓ آنچه قاعده آور است
- ✓ مواد تند و تیز مانند سرکه، باقلای مصری، زیتون خام، فلفل و امثال آن ⚠



◆ چطور ی سنگ کلیه را از بین ببریم؟

- برای دفع سنگ کلیه عسل رو با آب ترب یا شلغم مخلوط کنید و بخورید. * * *
- این ترند برای از بین بردن سنگ کلیه از پرو درمانی هم قوی تره. ☺☺

◆ خواص برخی خوراکی ها:

- ✓ کشمش ☑ کاهش ابتلا به آلزایمر
- ✓ مغز گردو ☑ تقویت مفاصل
- ✓ بادام ☑ تمرکز اعصاب
- ✓ جوانه ☑ لاغر کننده و ضد چروک
- ✓ کاهو و سبزیجات سبز برگ ☑ لاغری و ضد جوش
- ✓ شیر ☑ جلوگیری از پوکی استخوان ☺☺

جغاله بادام و جلو گیری
از گرفتگی عضلات

جغاله بادام، میوه بادام درختی است که در نواحی مرکزی و غربی آسیا از جمله افغانستان، ایران، سوریه و فلسطین پرورش می‌یابد. میوه درخت بادام در ابتدای رویش تا حدودی سفت بوده و قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک ظریفی است. در داخل آن نیز روکشی قرار دارد که سفید و نرم بوده و مغز آبکی و نازک بادام را در خود نگهداری می‌کند. به مرور پوسته‌های رویی و داخلی بادام سخت‌تر شده و مغز بادام نیز شکل نهایی خود را می‌یابد. از زمانی که میوه جوان است و هنوز کامل رشد نکرده و کال است، به آن جغاله بادام گفته می‌شود.

• مصرف این میوه از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کند. ترکیبات اسیدی آن، مانع از آسیب رسیدن به معده و بروز سرطان معده می‌شود.

• مصرف این میوه باعث تقویت لثه و ریشه دندان‌ها می‌شود.

• خشکی دهان را از بین می‌برد.

• این میوه که کمی تلخ است حاوی مقداری اسید سیانیدریک و ترکیبی از سم خطرناک سیانور است که مصرف آن ممکن است باعث مسمومیت شود. مصرف بیش از حد این میوه باعث سردرد، حالت تهوع، اسهال و دل درد می‌شود.

خدا حافظ افسردگی

شکلات تلخ حاوی مقدار زیادی سروتونین، دوپامین و فینیل‌آمین است. به همین دلیل خاصیت ضد افسردگی دارد. ویتامین B₆ شکلات برای حفظ سلامت مغز مفید است اما باید در نظر داشته باشید که در خوردن شکلات افراط نکنید و گرنه چاقی و احساس بی‌قراری هم به مشکلاتتان اضافه می‌شود.



• مصرف سبزیجات آلوده چه خطراتی برای سلامتی دارد؟
یکی از خطرناک‌ترین عوارض مصرف سبزیجات آلوده انتقال بیماری‌هایی همچون وبلاست. از این رو باید سبزیجات را پیش از مصرف ضدعفونی کرد. بهتر است برای جلوگیری از ابتلا به چنین بیماری‌هایی از سبزی‌هایی نظیر کرفس، هویج و فلفل که تفت داده می‌شوند استفاده کرد.

• آیا رابطه‌ای میان خندیدن و لاغر شدن وجود دارد؟
شاید بماند چون برخی تحقیقات نشان داده‌اند که خندیدن راهی برای کاهش وزن اضافی برای افراد چاق است. در این میان پزشکان معتقدند که رژیم‌های خنده لاغری، راهی مناسب برای رسیدن به وزنی ایده‌آل است. این روش کم‌هزینه هم هست!

• چگونه می‌توان به تناسب اندامی خوب رسید؟
تحقیقات نشان داده‌اند که حفظ تناسب اندام شخص به وسیله ورزش بسیار مؤثر و بی‌خطر است. از این رو پزشکان توصیه می‌کنند که افراد روزانه حداقل ۱۰ دقیقه ورزش منظم برای بر خورداری از تناسب اندام خوب انجام دهند.

• ورزشکاران پیش از مسابقه چه غذایی مصرف کنند؟
خوب است که ورزشکاران پیش از آغاز یک مسابقه ورزشی غذاهایی همچون ماکارونی، برنج، میوه‌ها و سیب‌زمینی که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات هستند، مصرف کنند.

• برای نابودی سرطان پروستات چه راه‌هایی وجود دارد؟
یکی از بهترین روش‌ها در خصوص نابودی تومورهای سرطانی و سرطان پروستات انجام ورزش و حرکات ورزشی است. این گونه افراد بهتر است که حداقل هر هفته حدود ۲ تا ۲.۵ ساعت ورزش شدید داشته باشند.

• کاهش اشتها در کهنسالان نشانه چیست؟
چنین رویداد پزشکی در کهنسالان می‌تواند نشانه بروز مشکلات خاصی برای این دسته از افراد باشد. برخی از پزشکان هم گفته‌اند که کاهش و یا از دست دادن اشتها در کهنسالان می‌تواند نشانه فرا رسیدن زمان مرگ آن‌ها باشد.

• مصرف داروهای تقلبی چه تأثیرات منفی بر سلامتی دارد؟
تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف برخی داروهای تقلبی و تاریخ گذشته می‌تواند اثرات سوئی همچون عصبانی شدن فرد و تندخویی بیشتر وی را در پی داشته باشد. از این رو پزشکان دقت در خصوص تاریخ مصرف دارو را به شدت توصیه می‌کنند.

• استعمال سیگار چه مضرات پوستی دارد؟
حداقل تأثیر منفی استعمال سیگار بر پوست افراد سیگاری، از بین رفتن تازگی و شادابی پوست این افراد است. این وضعیت در زنان حادث‌تر است و علت آن کاهش میزان هورمون استروژن در خون آن‌هاست.

• به دلیل بیماری اصلا نباید غذاهای با طبع سرد مصرف کنیم، می‌خواستم بدانم آیا میگو طبعش سرد یا گرم؟ آیا نوعی از ماهی هست که طبع گرمی داشته باشد؟
میگو طبع گرم دارد. ماهی هرچه در آب شورتری پرورش یافته باشد مثل ماهی دریای جنوب) طبع گرمتری دارد. شما می‌توانید ماهی را با خرما، گردو، عسل، روغن بادام شیرین، کنجد، زنجبیل، آویشن یا به همراه ادویه‌جات با طبع گرم مصرف کنید. بهترین چاشنی ماهی آب نارنج و سیر است که هم فواید بی‌شمار و هم طبع گرمی دارند.

• نوزاد ۷ ماهه‌ای دارم با قد ۷۴ و وزن ۱۲ کیلو که به علت دادن ترنجبین و نیات جاق شد. برای لاغر کردن وی چه کاری انجام دهم؟
بعد از ۶ ماهگی باید غذای کمکی را شروع کنید، هر چند لولویت با شیر مادر است. اگر امکان دارد حتی به مقدار کم هم شیر خود را به وی بدهید. نیازی به کاهش وزن ندارد، اما در دادن غذای کمکی دقت داشته باشید.

• ناراحتی معده دارم و باتوجه به خواص فراوانی که نخود دارد ولی با خوردن آن بلافاصله من دچار سردرد می‌شوم چگونه مصرف کنم که دچار سردرد نشوم؟
یکی از راهکارها حبس کردن نخود به مدت ۲ روز با آب سرد است و سپس آب آن را دور ریخته و در غذاها پخته و استفاده کنید. به این ترتیب نفخ آن گرفته می‌شود و برای آن‌هایی که معده حساسی دارند معمولا مشکلی ایجاد نمی‌کند.

• چروک دور چشم
برای چروک صورت که نه بلکه دور چشم چه کار باید کرد؟

• میوه‌ها - شیراز
چروک‌های دور چشم بیشتر در افرادی که خشکی پوست دارند یا آنهایی که حساسیت فصلی دارند دیده می‌شود و در سنین پایین‌تر به وجود می‌آید. برای جلوگیری از چروک‌های دور چشم می‌توان استفاده کرد و برای درمان هم از این چروک‌ها می‌توان سود جست که تا حدودی این چروک‌ها را از بین می‌برد. در صورت شدید بودن می‌توان از تزریق کلژن و لیزر استفاده کرد و همچنین با عمل جراحی نیز می‌توان این چروک‌ها را از بین برد.

• درمان لک
ماده مناسب برای درمان لک صورت چیست؟ چه ماده‌هایی خاصیت لایه برداری دارند؟

• شیلی - تبریز
متأسفانه درمان مؤثری در این مورد وجود ندارد، اگرچه ضد آفتاب‌های ۳۰٪ تا ۴۰٪ تولید شده است و می‌توانید مورد استفاده قرار دهید ولی گاهی تنها در بیشتر نشدن لک‌ها مؤثر است و در از بین بردن آنها نقشی ندارد. اگر ضد آفتاب را به طور مؤثر و کافی مصرف کنید و حداکثر پس از ۳ ساعت تجدید کنید، ممکن است مؤثر باشد. هیدروکینون ۲٪ را موقع خواب یک شب در میان روی لک‌ها بمالید و صبح پاک کنید. در عین حال می‌توانید از روش‌های کرایو درمانی، الکتروکوترو پیلینگ (برای آن از مواد مختلف استفاده می‌شود) نیز در این موارد استفاده کنید.

• جوش بعد از اصلاح
من بعد از اصلاح صورت‌م با تیغ زیر گردنم شروع می‌کنم به خارش که آگه دست بزنم و بخارونم جوش می‌زنم و قرمز می‌شود. من باید چه کار کنم؟ در ضمن من قبل از اصلاح از ژل ریش و بعد اصلاح از افرتیشیو هم استفاده می‌کنم ولی باز من این اتفاق می‌افتد؟

• کامبیز - رشت
لازم است اصلاح در جهت خواب مو و نه خلاف جهت آن انجام شود. این مشکل در برخی اتفاق می‌افتد و طبیعی است اما سعی کنید از خراشیدن آن خودداری کنید. در عین حال می‌توانید از پماد ضد التهاب گیاهی «کالندولا» هم در صورت ایجاد مشکل استفاده کنید.

• افزایش بینایی
برای افزایش بینایی داروهای گیاهی را توصیه می‌کنید؟

• حامد ش - تهران
هیچ دارویی یا گیاهی نمی‌تواند نمره چشم را تغییر دهد و نمره چشم یا تغذیه از ارتباط ندارد.

نوشیدنی‌های دکتر آزر برای درمان یبوست



نوشیدنی گلابی

گلابی سرشار از فیبر است و دو برابر آلو سوربیتول دارد. از آنجایی که سوربیتول حرکت روده‌ها را تسهیل می‌سازد، نوشیدن آب گلابی برای درمان یبوست مفید است. آب لیمو ترش منبع بسیار خوب ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر است که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به سلامت کلی بدن کمک می‌کند.

مواد لازم:

« گلابی (هسته جدا شده) ۳ عدد
« آب لیمو شیرازی ۲ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

گلابی را در آبمیوه‌گیری قرار داده و آب آن را بگیرید. نوشیدنی را در لیوان بریزید و آب لیمو ترش را اضافه و مخلوط کنید.



آب آلو

آلو حاوی فیبر رژیمی و سوربیتول است که به حرکت روده‌ها سرعت می‌بخشد. عمل یک عامل آنتی‌باکتریال طبیعی است و خواص آنتی‌اکسیدانی دارد که سموم را از بدن خارج می‌سازد. زیره به حفظ سلامت روده‌ها کمک می‌کند و به طعم و مزه این نوشیدنی می‌افزاید.

مواد لازم:

« آلو ۵ الی ۶ عدد
« عسل یک دوم قاشق چای خوری
« پودر دارچین ۱ پیمانه
« آب گرم ۱ پیمانه

طرز تهیه:

آلوها را حدود ۵ دقیقه در یک پیمانه آب گرم قرار دهید تا خیس بخورند. هنگامی که آلوها نرم شدند هسته آنها را جدا کنید و با آب، عسل و پودر دارچین در مخلوط‌کن بخوبی مخلوط کنید، سپس سرو کنید.

آب سیب

سیب غنی از فیبر، مواد معدنی و ویتامین‌ها است. سیب همچنین اثر ملینی خفیفی دارد تخم رازیانه منبع بسیار خوب فیبر رژیمی است و در نتیجه آب را در مدفوع نگه می‌دارد و حرکت روده‌ها را تسهیل می‌سازد.



ایستگاه سلامتی با دکتر آرز

Dr.Oz



❖ قبل از خوردن شیرینی، کمی نان بخورید؛ زیرا خرده های نان میان دندان هارا پر می کند و نمی گذارد مواد شیرین به آنها آسیب برساند. ✓✓

● سوراخهای بینی انسان حدوداً هر ۴ ساعت یک بار به صورت نوبتی عمل دم و بازدم را انجام می دهند. به همین علت هنگام سرماخوردگی احساس می کنیم مجرای های بینی مرتب باز و بسته (کیپ) میشوند. 😊😊

❖ تحقیقات نشان میدهد مصرف زیاد «نمک» باعث ابتلا به سرطان معده، سنگته مغزی و قلبی میشود. کلسیم را از استخوانها میگیرد و سبب دفع آن از ادرار شده و به یوکی استخوان منجر میشود. ❁❁❁



● تخمه آفتاب گردان چربی خون را پایین می آورد و روغن تخم آفتابگردان دارای ۷۰ درصد اسیدلینولیک و مقداری فسفولیبید و ویتامین E می باشد به همین دلیل چربی خون را پایین آورده و کلسترول را تنظیم میکند.

✓✓ آلبیمو حاوی مواد مغذی متنوعی می باشد که با تقویت مویزگ ها و دیواره رگ های خونی می تواند منجر به بهبودی همورئید شود. 😊😊



❖ خوردن سبزیجات تازه، زرده تخم مرغ، تخم گیوتو با عسل، لوبیا، خردل، پنیر، م، فلفل سبز، ماهی، سوپ استخوان و جوجه خرویس برای رفع لکنت زبان به عنوان طب سنتی مفید است. ❁❁❁



● موز یک میوه مغذی و سرشار از ویتامین C و B6 و مواد معدنی مانند پتاسیم و فسفر و دارای خواص بهداشتی نیز می باشد برای درمان سنگ کلیه و برقان استفاده می شود و همچنین خطر ابتلا به سرطان های مختلف را به حداقل می رساند. ✓✓

❖ خرما از جمله خوراکی هایی است که دارای فیبر و مواد معدنی مورد نیاز بدن می باشد. خرما و آب وقتی باهم ترکیب شوند یک بافت سرشار از فیبر ایجاد می شود که به اندازه کافی مرطوب است و می تواند آب را در خود ذخیره کند و تا مدت قابل توجهی از تشنگی جلوگیری کند. 😊😊



● 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. ✓✓

❖ معده در خواب فعالیتی ندارد؛ وقتی بلافاصله میخوابید غذاها در مرحله هضم هستند و باعث گندیدن غذا در معده، بروز مشکلات گوارشی و «بوی بد دهان» میشود. ❁❁

● اگر زیاد عصیان می شوید ممکن است از کمبود پتاسیم باشد. پس مصرف موز، ذرت، سیب زمینی و لوبیای سفید فراموش نشود. 😊😊

❖ برای حفظ تعادل اعصاب مخلوط عسل و دارچین میل کنید؛ زیرا عسل به ایجاد آرامش کمک کرده و دارچین مدت آن را افزایش می دهد. ❁❁



آب پرتقال

پرتقال منبع غنی ویتامین C، مواد معدنی و غیر رژیمی است فیبر رژیمی به حفظ آب در مدفوع کمک می کند و در نتیجه حرکت روده ها را آسانتر می سازد.



نوشیدنی لیمو

لیمو ترش سرشار از فیبر و ویتامین C است که نه تنها بیوست را در مان کرده بلکه سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند زیرا به بسیار به سلامت سیستم گوارش کمک می کند، عسل مخلوط آنی اکسیدان هایی است که سموم را از بدن خارج می نمایند.

مواد لازم:

- << لیمو سنگی نصف یک عدد
- << آب گرم ۱ پیمانه
- << عسل ۱ قاشق چای خوری
- << زیره (پودر شده) یک دوم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

آب لیمو ترش، عسل و زیره پودر شده را به یک پیمانه آب گرم اضافه کنید و به خوبی هم بزنید.



تقویت متابولیسم بدن پس از ۴۰ سالگی

راه‌های دکتر آزر برای تقویت متابولیسم بدن

بسیاری از خانم‌ها تریس از ۴۰ سالگی دارند، سنی که متابولیسم بدن به تدریج کاهش می‌یابد و با بزرگ شدن شکم و اضافه وزن همراه است. دکتر آزر کاهش سوخت و ساز بدن را مورد توجه قرار می‌دهد و بهترین تقویت‌کننده‌های متابولیسم را برای این سن معرفی می‌کند. جای تعجب ندارد که چهل سالگی برای بسیاری زنان رنگ هشدار بجزان میانسالی است. این سن مهم با کاهش متابولیسم بدن همراه است که ظاهراً منجر به افزایش وزن می‌شود. در واقع، پس از چهل سالگی سوخت و ساز بدن در هر ۱۰ سال ۵ درصد کاهش می‌یابد و این بدان معنی است که باید کالری کمتری مصرف کنید و بیشتر به ورزش بپردازید تا بتوانید وزن نرمال خود را حفظ کنید.

← متابولیسم چیست؟

متابولیسم فرآیندی در بدن برای تبدیل غذا به انرژی است. بدن بلافاصله از این سوخت استفاده می‌کند یا آن را در بافت‌های بدن مانند کبد و ماهیچه به صورت چربی ذخیره می‌کند. عوامل زیادی بر متابولیسم بدن تأثیر می‌گذارد که از آن جمله می‌توان به جنس، سن، میزان تیروئید، نسبت میزان ماهیچه به چربی و حالت عاطفی فرد اشاره کرد.

در اینجا دکتر آزر به مهم‌ترین سؤالات در زمینه متابولیسم بدن پس از ۴۰ سالگی پاسخ و راه‌حل‌هایی ارائه می‌دهد. می‌توانید متابولیسم بدن خود را با پیروی از این روش‌های ساده تقویت کنید.



تقویت کنندة های متابولیسم

در اینجا خوراکی هایی برای مقابله با کاهش متابولیسم معرفی شده اند

چای اولانگ

چای اولانگ حاوی پلی فنول هاست که مانع از فعالیت آنزیم های چربی ساز می شوند و این چای کافئین کمی دارد. به طوری که می توانید آن را در طول روز به طور مداوم بنوشید. تحقیقات نشان می دهند که متابولیسم بدن پس از نوشیدن هر فنجان چای اولانگ به مدت ۲ ساعت افزایش می یابد.



فلفل سیاه

فلفل سیاه حاوی پیرین آلکالوئید است که متابولیسم بدن را افزایش می دهد. فلفل سیاه را به آب گوجه فرنگی اضافه کنید تا اثر آن را در تقویت متابولیسم بدن دو برابر کنید، زیرا گوجه فرنگی حاوی لیکوپن (آنتی اکسیدانی که از میتو کندری محافظت می کند) است. هنگامی که به طور معمول از نمک در غذاها استفاده می کنید، افزودن فلفل سیاه بودر شده را فراموش نکنید. زیرا نه تنها متابولیسم بدن را تقویت می کند، بلکه میزان سدیم را نیز کاهش می دهد.



انواع لوبیا

لوبیاها سرشار از فیبر حلال هستند که میزان انسولین را کاهش می دهند. به طوری که چربی کمتری در بدن ذخیره می شود و احساس سیری می کنید. مصرف ۲ پیمانه لوبیای قرمز، سفید یا سیاه ۲۵ گرم از فیبر روزانه مورد نیاز بدن را تأمین می کند.



آب یخ

نوشیدن آب یخ دمای بدن را به حالت معمول برمی گرداند و بدن را وادار به سوزاندن کالری می کند. با نوشیدن روزانه هشت لیوان آب یخ حدود ۷۰ کالری از دست می دهید. آب یخ را قبل از وعده های غذایی بنوشید تا سریع تر از خوردن دست بکشید.



۱- چرا چربی در برخی نقاط بدن انباشته می شود؟

پاسخ: فعالیت میتو کندری (ساختارهای درون سلولها که غذا را به انرژی تبدیل می کند) پس از ۴۰ سالگی کاهش می یابد یا از بین می رود. راه حل: برای جلوگیری از کاهش میتو کندری، ۱۰۰ کالری از رژیم غذایی روزانه خود بکاهید. روش های آسان برای این کار، جدا کردن پوست سینه مرغ، استفاده از شیر کم چرب، استفاده از سس خردل به جای سس مایونز و خوردن همبرگر به جای چیزبرگر است. تحقیقات نشان می دهند که حذف روزانه ۱۰۰ کالری به کاهش مداوم وزن در دراز مدت کمک می کند.

۲- چرا پس از ۴۰ سالگی احساس گرسنگی بیشتری نسبت به قبل دارید؟

پاسخ: پس از ۴۰ سالگی میزان استروژن کاهش می یابد که باعث افزایش میزان انسولین و کاهش میزان تیروئید در بدن می شود و در نتیجه احساس گرسنگی بیشتری می کنید. با مصرف غذای بیشتر و سوزاندن چربی کمتر چربی درون شکم جمع می شود.

راه حل: فیبر حلال بهترین دفاع در برابر گرسنگی و چربی شکم است. فیبر به سرعت در شمع حس سیری ایجاد می کند و در نتیجه کمتر غذا می خورید. پس از چهل سالگی باید روزانه ۲۵ گرم فیبر مصرف کنید. در زیر منابع بسیار خوب فیبر ارائه شده اند:

- « یک کاسه جو پرک = ۹ گرم فیبر
- « یک پیمانه تمشک = ۸ گرم فیبر
- « یک پیمانه برنج قهوه ای = ۸ گرم فیبر

۳- دلیل افزایش وزن پس از ۴۰ سالگی چیست؟

پاسخ: ماهیچه ها در مقایسه با سلولهای چربی ۳ برابر بیشتر کالری می سوزانند و این بدان معنی است که از دست دادن توده ماهیچه ای منجر به افزایش وزن می شود. کاهش میزان تستوسترون، به هم خوردن رژیم غذایی و عدم تحرک و فعالیت از عوامل مهمی هستند که به از دست دادن توده ماهیچه ای منجر می شود. مطالعات اخیر نشان داده اند که زنان در سن چهل سالگی توده عضلانی خود را دو برابر سریع تر از مردان از دست می دهند. ماهیچه های محافظ شانه ها و شکم و همچنین ران ها بیشترین توده ماهیچه ای را از دست می دهند.

راه حل: برای جلوگیری از کاهش توده ماهیچه ای در کمر و شانه ها به تمرینات ورزشی پلاتک (تمرینات قدرتی برای کل بدن) بپردازید. شما می توانید این تمرینات را در هنگام تماشای تلویزیون در طول پخش آگهی های تبلیغاتی انجام دهید. حرکات اسکات ساده برای سفت کردن عضلات ران ها بسیار مناسب هستند.

سعی کنید این حرکات را در آشپزخانه هنگامی که در انتظار پخت غذا هستید انجام دهید.

آب سبزیجات: معجون‌های لاغری

روزانه ۳ تا ۷ لیوان از این معجون‌های لاغری بنوشید

قبل از اینکه شروع به لاغری با مصرف معجون‌های لاغری خانگی‌تان بکنید بهتر است آب میوه‌ها و آب سبزیجات مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید. مواد لازم برای تهیه‌ی این معجون‌ها را هم از قبل خریداری کرده و آماده کنید. معلوم است که می‌توانید در طول دوره‌ی لاغری کم و کسری هایتان را بخرید و از میوه و سبزیجات دیگر استفاده کنید. اما همین که از قبل سید خریدتان را بردارید و با هدف خاصی به خرید بروید خودش شمارا مصمم‌تر می‌کند. توجه داشته باشید لازم نیست آن قدر مثلاً آب سبزیجات بخورید که حالتان به هم بخورد. به نیاز بدن‌تان هم توجه کنید. به اصطلاح به ندای بدن‌تان گوش فرادهید. معمولاً روزانه بین ۳ تا ۷ لیوان آب سبزیجات کافی است. بهترین شیوه این است زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید یک لیوان از این معجون‌ها را سر بکشید. همچنین می‌توانید زمان‌های مشخصی را انتخاب کنید. قبل از ناهار و شام یک یا چند لیوان از این معجون‌ها را میل کنید و غذای سبکی میل کنید. می‌توانید یک میان‌وعده در ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعدازظهر هم نوش جان کنید. نمی‌خواهد به خودتان گرسنگی شدید بدهید. کافی است در مصرف مواد غذایی دیگر زیاده‌روی نکنید. زمانی که قبل از غذاهای اصلی از این نوشیدنی‌ها مصرف می‌کنید کلاً اشتهایتان برای غذا کم می‌شود. ولی اگر یک یا چند لیوان آب سبزیجات بنوشید و سر غذا هم کلی غذای چرب و چیلی و پر کالری میل کنید نمی‌شود امید چندانی به لاغری‌تان داشت. توجه داشته باشید مصرف آب سبزیجات و آب میوه‌ها در این دوره به این معنی نیست که مصرف میوه و سبزیجات را کنار بگذارید.



زمان مناسبی برای لاغری انتخاب کنید

اگر قصد لاغری با آب سبزیجات و آب میوه‌ها را دارید باید فرصت مناسبی انتخاب کنید. باید آمادگی یک برنامه‌ی منظم را داشته باشید. یک تاریخ مناسب را مشخص کرده و شروع کنید. در این مدت تا جایی که می‌شود از استرس دوری کنید. اگر استرس و فشار کاری‌تان زیاد است می‌توانید چند روز مرخصی بگیرید. همچنین باید مدت زمانی که می‌خواهید صرف یک دوره‌ی لاغری با معجون‌های لاغری بکنید را نیز در نظر داشته باشید. این مدت معمولاً به میزان وزنی که قصد دارید کم کنید، اراده، عادت‌ها و ترس‌های شما بستگی دارد. معمولاً ۷ روز یک دوره‌ی منطقی و کارساز است. می‌توانید با ۳ تا ۴ روز هم شروع کنید.

آب سبزیجات و آب میوه‌های مناسبی انتخاب کنید

باید طرز تهیه‌ی چند آب سبزیجات و آب میوه‌های مفید و ساده را یاد بگیرید. سبزیجات و میوه‌هایی را انتخاب کنید که دم‌دستان باشد. هیچ محدودیتی در تنوع آب سبزیجات‌تان ندارید. فقط توجه داشته باشید که در تهیه‌ی این معجون‌های لاغری نباید از شیر گاو، خامه یا بستنی استفاده کنید. توصیه می‌کنیم تنوع را در طعم، عطر و رنگ و بوی معجون‌های لاغری‌تان رعایت کنید. اگر قرار باشد مثلاً هر روز چند لیوان آب کرفس بنوشید نمی‌توانید ادعا بدهید پس بهتر است به فکر تنوع باشید.



بعد از دوره لاغری با معجون‌ها چه باید بکنید؟

بر حسب وزن و تعداد روزهایی که قصد کرده‌اید این رژیم را رعایت کنید معمولاً می‌شود بین ۲ تا ۱۰ کیلوگرم وزن کم کرد. دو کیلو برای افرادی است که شاخص توده‌ی بدنی پایینی دارند و ۱۰ کیلو نیز برای آن‌هایی است که چاق‌ترند و شاخص توده‌ی بدنی‌شان بالاست. در طول این دوره یاد می‌گیرید که عادت‌های غذایی جدیدی کسب کنید که سالم‌تر می‌باشند. اگر مراقب باشید، بعد از این دوره هم تغذیه‌ی سالم‌تان را دنبال خواهید کرد. پر خوری را کنار خواهید گذاشت به خاطر اینکه حداقل یک هفته تمرین داشته‌اید بهتر است همچنان به مصرف میوه و سبزیجات زیاد ادامه دهید و تغذیه‌ی سالمی را دنبال کنید. در این صورت مطمئن باشید که دوباره چاق نمی‌شوید. دو نمونه از آب سبزیجات و آب میوه‌های لاغری که می‌توانید در این دوره مصرف کنید:

۱- آب گوجه‌فرنگی، کرفس، اسفناج

گوجه‌فرنگی: گوجه‌فرنگی یک چربی‌سوز واقعی است. این سبزی حاوی میزان اندکی گلوکوسید می‌باشد و شاخص گلیسمی آن نیز ۲۸ است. گوجه‌فرنگی سرشار از پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر می‌باشد. **کرفس:** کرفس سرشار از مواد مغذی مختلف مانند کلسیم، آهن، پتاسیم، سدیم، ویتامین‌های A، B و C می‌باشد. این سبزی سرشار از آب بوده و خواص دیورتیک دارد یعنی ادرار آور است برای همین هم می‌تواند بدن را از شر توکسین‌ها خلاص کند. **اسفناج:** اسفناج سرشار از آهن، منیزیم، کلسیم، ویتامین C، ویتامین‌های گروه B و غیره می‌باشد. این سبزی خاصیت اکسیژن‌رسانی به بدن و سم‌زدایی دارد و به ویژه اینکه می‌تواند تعادل خاصیت اسیدی بازی بدن را حفظ کند. روش تهیه‌ی معجون لاغری از این سبزیجات ۴ تا ۵ عدد گوجه‌فرنگی کاملاً رسیده را با ۴ ساقه‌ی کرفس و ۱ تا ۲ مشت برگ اسفناج مخلوط کرده و داخل مخلوط‌کن بریزید تا حساسی مخلوط شوند. این معجون لاغری را بین وعده‌های غذایی میل کنید.

۲- سیب، لیمو ترش، گریپ‌فروت

سیب: سیب به کاهش میزان قند خون کمک کرده و همچنین میزان ترشح انسولین را نیز کاهش می‌دهد. ترشح انسولین زیاد باعث چاقی می‌شود. توجه داشته باشید که این میوه سرشار از فیبری به نام پکتین است که باعث سوخت و ساز چربی‌ها می‌شود. **لیمو ترش و گریپ‌فروت:** این دو میوه قند خون را کاهش داده و میزان ترشح انسولین را کم می‌کنند. علاوه بر این می‌توانند متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را بالا ببرند و چربی‌ها را بسوزانند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف مرکبات چه به صورت آب یا میوه‌ی کامل آن هم چند دقیقه قبل از غذا باعث می‌شود هر ماه ۲ کیلوگرم وزن کم کنید البته به شرط اینکه پر خوری نکنید و دور و بر غذاهای چرب خط فرمز نکنید. طرز تهیه معجون لاغری از این میوه‌ها ۶۰ درصد سیب، ۲۰ درصد آب لیمو ترش و ۲۰ درصد گریپ‌فروت برای تهیه‌ی این معجون کافی است. اگر در حال مصرف داروی خاصی هستید گریپ‌فروت را حذف کنید و میزان لیمو ترش را بیشتر کنید. به خاطر اینکه گریپ‌فروت تأثیر داروهارا از بین می‌برد. توصیه می‌کنیم بیست دقیقه قبل از غذا از این نوشیدنی استفاده کنید.



خواص چای بابونه

چای بابونه سال‌های سال مورد مصرف قرار می‌گرفته است. این چای بادم کردن بابونه آلمانی (*Matricaria recutita*)، عضوی از خانواده گل آفتابگردان، در آب داغ تهیه می‌شود. بابونه رومی (*Chamaemelum nobile*) نیز مفید می‌باشد، اما اکثر تحقیقات روی چای بابونه آلمانی صورت گرفته است و این چای بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد.

فرزانه اسدی

برخی خواص چای بابونه
 خواب بهتر: معروف‌ترین فایده چای بابونه کمک به خواب می‌باشد. این چای به دلیل خواص تسکین دهنده و آرامبخش خود شناخته شده می‌باشد و اغلب قبل از خواب برای داشتن خوابی راحت و آرام نوشیده می‌شود.

کمک به بواسیر
 یک تحقیق نشان داده است که پماد بابونه در درمان بواسیر مفید بوده است.

ضد سرماخوردگی
 بابونه دارای خاصیت تقویت سیستم ایمنی بدن می‌باشد و به دلیل خواص آنتی باکتریال خود ضد سرماخوردگی می‌باشد.

محافظت در برابر سرطان
 تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهند که چای بابونه احتمالاً بدن را در برابر انواع مختلفی از سلولهای سرطانی محافظت می‌کند.

گرفتگی‌های عضلات مربوط به دوره قاعدگی
 مصریان باستان از این چای برای تسکین گرفتگی‌های عضلانی استفاده می‌کردند و علم در حال حاضر در حال بررسی آن می‌باشد. یک تحقیق نشان داد که نوشیدن چای بابونه میزان ادرار گلیسین (ترکیبی که گرفتگی‌های ماهیچه‌ای را تسکین می‌دهد) را بالا می‌برد. محققان بر این باورند که این دلیل کمک چای بابونه به گرفتگی‌های عضلانی می‌باشد.

تسکین دهنده مشکلات مربوط به معده
 چای بابونه برای بسیاری از مشکلات مربوط به معده مفید می‌باشد.
 این چای دردهای شکمی و نشانه‌های سندرم‌های روده تحریک پذیر را تسکین داده و باعث راحت دفع شدن می‌شود و به طور کلی به هضم غذا کمک می‌کند. این چای به همراه نعناع فلفلی اغلب برای هضم غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد.



التیام زخم
 مصریان، رومیان و یونانی‌ها از گل‌های بابونه در یک ضماد و مرهم استفاده می‌کردند و آنها را برای التیام سریع زخم‌ها به کار می‌بردند. در یک تحقیق موش‌هایی که به همراه آب به آنها اسانس بابونه داده شده بود بهبود چند برابر سریع‌تر زخم‌هایشان را از خود نشان دادند.

کنترل دیابت
 چای بابونه به خاطر تأثیرات مفیدش بر کنترل دیابت مورد تحقیق قرار گرفته است. در یک تحقیق معلوم شد که مصرف روزانه چای بابونه از پیشرفت عوارض دیابت و افزایش قند خون جلوگیری می‌کند.

توجه:

برخی از افراد واکنش‌های آلرژیک (از جمله شوک آنافیلاکتیک) نسبت به بابونه دارند. اگر شما به گیاهان مشابه در همین گروه مانند گل آفتابگردان روگنید (گیاهی که باعث تب یونجه می‌شود) گل مینا، گل داوودی یا گل همیشه بهار حساسیت دارید، باید هنگام استفاده مراقب باشید. در دوران بارداری نباید بابونه مصرف شود زیرا ممکن است به عنوان محرک رحم عمل کند و در نتیجه احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد. افرادی که مبتلا به بیماری رقت خون و یا انواع بیماری‌های خونی می‌باشند باید از بابونه حذر کنند زیرا حاوی کومارین می‌باشد و ممکن است احتمال خونریزی را افزایش دهد.



دکتر آزه شما می گوید: ۱۱ جایگزین قهوه برای خواب آلودها!

می دانیم کافئین برای انسان انرژی مولد ایجاد نمی کند؛ پس آیا جایگزین بهتری وجود دارد؟ در اینجا ۱۱ راه برای کار آمد بودن به شما توصیه می کنیم که وقتی خواب کافی نداشته اید، از آنها استفاده کنید. با انجام این اقدامات، هر چند که شما به خواب نیاز دارید اما همواره با سطح قابل قبولی از بهر هوری پیش می روید.

۱- فضای اطراف خود را با بوی قهوه پر کنید

شما در واقع به نوشیدن قهوه بیشتر نیاز ندارید. بررسی هاشان می دهد تنها بوییدن قهوه مغز را تحریک می کند و باعث نشاط بیشتر می شود. تحقیقات نشان داده است که افراد با نشاط و شاداب با بوییدن دانه معطری همچون قهوه، ۱۰ تا ۱۲ درصد پربازده تر از افراد دیگر هستند.

۵- یک قلم بردارید و مشغول نوشتن شوید

این کار آسانی است که روی چیزی کار کنید یا تلاش کنید کاری را آغاز کنید و روی آن متمرکز شوید. برای اینکه افکار و انگیزه های شما جریان پیدا کنند، کمی قدم بزنید. وسط دفتر کارتان حرکات کششی انجام ندهید، بلکه تنها یک قلم برداشته و تمام آنچه را که از ذهن تان می گذرد، یادداشت کنید. این یک راه سریع و راحت برای پربازده تر کردن خودتان است، دقیقاً وقتی خواب کافی نداشته اید.

۶- کار دیگری انجام دهید

زمانی که خسته و کم خواب هستید، انجام تنها یک کار خاص برای شما کسل کننده خواهد بود. اگر نمی توانید روی یک موضوع تمرکز کنید، موضوعات دیگری را انتخاب کنید.



۷- موزیکی مناسب برای انجام هر کاری انتخاب کنید
تحقیقات بسیاری نشان می دهد موسیقی اثر بسیار مثبتی روی فهمیدن و خلاقیت دارد. اگر برای مطالعه کردن، نوشتن، تصحیح کردن متون یا فهم مطلبی که پیش روی شما قرار دارد به تمرکز نیاز دارید، موسیقی آرام برای بازده بیشتر به شما کمک خواهد کرد.
اینکه کمی صدای سازگار با کاری که انجام می دهید، شما را احاطه کند، مغزتان را بدون حواس پرتی یا فشار، برای کارایی بهتر تحریک خواهد کرد.

۸- کارهای تان را خرد کنید

مغز شما این گونه بر نامهربانی شده است که به اتمام کارها و وظایف تان واکنشی مثبت نشان دهد؛ بنابراین کارها و تکالیف تان را به قسمت های کوچک تر تبدیل کنید. سپس یک جدول زمان بندی ایجاد کنید یا پیش نویسی برای انجام کارهای تان تهیه کنید و برای گام های بعدی خود عنوانی مشخص کنید.

با تمرکز روی کارهای کوچک تر، شما احساس بهتری نسبت به کارتان خواهید داشت. در واقع می توانید کار بیشتری انجام دهید، چون اتمام کارها محرک مثبتی برای ناخودآگاه تان خواهند بود. زمانی که به اندازه کافی نخواستید، هر اقدام به ظاهر کوچکی می تواند به شما کمک کند.

۱- یاد بگردان صحبت کنید

۲۰ تا ۶۰ دقیقه از روزتان را برای بحث و گفت و گو با دوست یا همکار تان در رابطه با یک موضوع کاری کنار بگذارید و با این کار بقیه روز موثرتر عمل کنید.

۲- سه تا چهار ساعت قبل از خوابیدن ورزش کنید

زمانی که شما نور می بینید، ساعت بیولوژیک شما به شما هشدار می دهد که زمان بیدار شدن است و به همین خاطر است که در زمان طلوع خورشید، بیدار شدن برای شما بسیار بهتر از قبل از آن است. همه ما می دانیم که ورزش کردن به ما انرژی بیشتری می دهد چون باعث ترشح هورمون آندروفین می شود که برای بدن نشاط آفرین است. زمانی که شما زیر نور چراغ ورزش می کنید، اثر این ورزش چند برابر می شود. در واقع بدن شما انرژی بیشتری دریافت و ذخیره می کند زیرا روشنایی چراغ ها و ورزش کردن به ما انرژی بیشتری می دهد چون باعث ترشح هورمون آندروفین می شود که برای بدن نشاط آفرین است.

۳- مقدار زیادی آب سرد بنوشید

جایگزین کردن دو فنجان قهوه در روز با یک فنجان آب سرد، باعث می شود احساس طراوت کنید و ذهن تان باز شود.





THE DR. OZ

۹- ایستاده کار کنید
شما به خاطر کمبود خواب خسته هستید و این یعنی بدن شما در اولین زمانی که روی میز در حالتی راحت قرار گیرد، استراحت خواهد کرد. مقابله با این اتفاق بسیار راحت است: قدم بزنید یا از میزهای ایستاده استفاده کنید. اگر حرکت داشته باشید، در وضعیت استراحت قرار نمی‌گیرید. این کار به شما کمک خواهد کرد که برای زمان بیشتری، بازده مورد نظرتان را داشته باشید.

۱۰- ابتدا سراغ کارهای عملی بروید
وقتی خواب کافی نداشته‌اید، آخرین کاری که می‌توانید انجام دهید، این است که تلاش کنید روی کارهای عملی تمرکز کنید. حتی اگر این کارها در برنامه شما در اولویت پایین تری قرار دارند، ابتدا سراغ کارهای عملی بروید. این کار به شما کمک می‌کند که پر بازده‌تر باشید، زیرا کارهای عملی معمولاً لذت بخش‌تر هستند. بعد از انجام این کارها، شما احساس بسیار خوبی در رابطه با اتمام کاری که از آن لذت برده‌اید، خواهید داشت. بعد برای انجام کارهای راکدی که برای بعد گذاشته‌اید، احساس بدی نخواهید داشت و برای آنها نیز بازده‌تان بیشتر می‌شود.

۱۲- گوشی تلفن همراه خود را پنهان کنید
زمانی که خواب کافی نداریم اتفاقات بسیاری برای بدن ما می‌افتد. یکی از این اتفاقات حساسیت بیشتر نسبت به محرک‌های بیرونی است. ما به طور عادی نزدیک به ۱۵۰ بار تلفن همراه خود را چک می‌کنیم که ۶۷ درصد آن بدون دریافت هیچ‌اگرچه اعلامی است. یکی از کلیدهای پر بازده بودن و مدبر است زمان در هر حالتی، کنار زدن چیزهایی است که باعث پرت شدن حواس انسان می‌شوند.



مهمت آن معروف به دکتر آوز (Dr. Oz) (متولد ۱۱ ژوئن ۱۹۶۰) جراح قلب، نویسنده و شخصیت تلویزیونی ترکیه‌ای - آمریکایی است. او طرفدار درمان **alternative medicine** (درمان‌هایی همچون طب سوزنی، هموپاتی، هیپنوتیزم درمانی، گیاهان دارویی و...) است. دکتر آوز عنوان یک برنامه تلویزیونی است که او به عنوان مجری درباره موضوعات پزشکی بدن انسان توضیحاتی داده و به سئوالات حاضرین و بینندگان تلویزیونی پاسخ می‌دهد.

نوشیدنی آناناس و خامه

مواد لازم:

- « آناناس (خرد شده) »
- « آب لیمو شیرازی (تازه) »
- « آب لیمو سنگی (تازه) »
- « شکر »
- « خامه (فرم گرفته) ۲۴۰ گرم »
- « آب آناناس (خنک) برای سرو »



طرز تهیه:

آناناس خرد شده، آب لیمو شیرازی، آب لیمو سنگی و شکر را در مخلوط‌کن با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآید. خامه فرم گرفته را اضافه کرده و به خوبی مخلوط کنید تا به صورت کاملاً صاف و یکدست درآید. مخلوط به دست آمده را به ظرف مناسبی انتقال داده و با همزن آنقدر بزنید تا پف کند و خامه‌ای شود. سپس تا زمان سرو در فریزر قرار دهید. برای سرو یک فنجان را تا نیمه از آب آناناس پر کنید، مخلوط یخ زده را اضافه کرده و لیوان را پر کنید.

از کاهش فشار خون تا تقویت خلق و خوبا آویشن

امروزه بیشتر محصولات ارگانیک و طبیعی مراقبت از پوست حاوی آویشن هستند. با توجه به خاصیت‌های ضدقارچی و ضدعفونی‌کننده آویشن، این گیاه در تهیه دهان‌شویه‌ها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● آویشن از منظر طب سنتی

آویشن، یکی از گیاهان دارویی است که در خانواده نعناع قرار می‌گیرد، اما تفاوتش با نعناع به راحتی قابل تشخیص است. دامنه استفاده از آویشن واقعا وسیع و چشمگیر است و تعداد گونه‌های آن هم به بیش از ۴۰۰ گونه می‌رسد. مصریان باستان از آویشن برای مومیایی کردن مردگان و یونانیان باستان هم از آن به عنوان بخور خوشبو استفاده می‌کرده‌اند. امروزه دانشمندان، اطلاعات بسیار زیادی درباره آویشن دارند و این گیاه دارویی به یکی از اجزای اصلی در پخت غذاها تبدیل شده است.

● مقابله با آکنه

اگر از خریدن و استفاده محصولات ضد آکنه خسته شده‌اید و هیچ نتیجه‌ای از آن‌ها نمی‌گیرید، بهتر است به آویشن توجه کنید. آویشن، خاصیت ضدباکتریایی ویژه‌ای دارد و به گفته محققان در آینده می‌توان از آن به عنوان یکی از ترکیبات ضد آکنه استفاده کرد.

● آویشن از منظر طب سنتی

آویشن، یکی از گیاهان دارویی است که در خانواده نعناع قرار می‌گیرد، اما تفاوتش با نعناع به راحتی قابل تشخیص است. دامنه استفاده از آویشن واقعا وسیع و چشمگیر است و تعداد گونه‌های آن هم به بیش از ۴۰۰ گونه می‌رسد. مصریان باستان از آویشن برای مومیایی کردن مردگان و یونانیان باستان هم از آن به عنوان بخور خوشبو استفاده می‌کرده‌اند. امروزه دانشمندان، اطلاعات بسیار زیادی درباره آویشن دارند و این گیاه دارویی به یکی از اجزای اصلی در پخت غذاها تبدیل شده است.

● کاهش فشار خون

یکی از گونه‌های آویشن که در افغانستان و پاکستان یافت می‌شود، *Thymus linearis Benth* نام دارد. محققان می‌گویند که عصاره این گونه آویشن، ضربان قلب را به طور چشمگیری در موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به بیماری فشارخون بالا، کاهش می‌دهد و همچنین قادر است که گلسرول خون را پایین بیاورد. یکی از بهترین راه‌ها برای بهره‌مند شدن از این فایده آویشن، استفاده از آن به جای نمک در پخت غذاهاست.

● تسکین و توقف سرفه

عصاره آویشن که از برگ آن گرفته می‌شود، معمولا به عنوان درمان طبیعی برای مقابله با سرفه به کار می‌رود. یکی از مطالعات اخیر نشان می‌دهد که ترکیب برگ‌های آویشن با پیچک، هم سرفه و هم سایر علائم برونشیت را تسکین می‌دهد. دفعه بعدی که به گلودرد و سرفه مبتلا شدید، حتما جای آویشن بنوشید.



● تقویت سیستم ایمنی بدن

دریافت همه ویتامین‌های مورد نیاز بدن از طریق مواد غذایی، آن هم به صورت روزانه، واقعا کار سختی است. خوشبختانه، آویشن سرشار از ویتامین C است و همچنین منبع خوبی برای دریافت ویتامین A محسوب می‌شود. اگر احساس کردید که در حال مبتلا شدن به سرماخوردگی هستید، مصرف جای آویشن می‌تواند به بهبودی سریع‌تر شما کمک کند. در کنار این‌ها، آویشن حاوی این عناصر نیز هست: مس، فیبر، آهن و منگنز.

● خوشبوکننده

امروزه بیشتر محصولات ارگانیک و طبیعی مراقبت از پوست حاوی آویشن هستند. با توجه به خاصیت‌های ضدقارچی و ضدعفونی‌کننده آویشن، این گیاه در تهیه دهان‌شویه‌ها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. آویشن حتی در تولید دندودرانت‌های طبیعی نیز کاربرد دارد.

● تقویت‌کننده خلق و خو

عصاره آویشن معمولا برای عطر درمانی و کسب آرامش مورد استفاده قرار می‌گیرد و این کاربرد بیش از همه به نوعی ترکیب فعال در آویشن به نام کارواکروول ارتباط دارد. محققان در سال ۲۰۱۳ میلادی متوجه شدند که کارواکروول، فعالیت‌های نورنی در مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد و علاوه بر افزایش احساس رضایت از زندگی، خلق و خوی افراد را هم تقویت می‌کند. پس استفاده منظم از عصاره آویشن می‌تواند احساسات مثبت را زیاد کند و باعث بهبودی در وضعیت خلق و خو شود.



رئیس و راز سلامتی با دکتر آز

کاربردهای متفاوت چای کیسه‌ای

چای کیسه‌ای کاربردهای جالب متفاوتی دارد که دکتر آز در اینجا به آنها اشاره می‌کند.

از بین برنده پف چشم

دو عدد چای کیسه‌ای را در آب یخ قرار دهید تا خیس بخورند. سپس آنها را به عنوان یک کمپرس روی پلک‌های خود قرار دهید. کیسه‌های سرد چای ورم و پف چشم را کاهش می‌دهد.

از بین برنده بوی بد دست

استفاده از سیر و پیاز تازه خرد شده برای تهیه غذاهای خوشمزه همیشه بوی ماندگار و قوی روی دستان شما به جای می‌گذارد. برای رهایی از این بو تعدادی چای کیسه‌ای مصرف شده و مرطوب روی دستان و انگشتان خود بمالید و سپس با آب گرم و صابون شستشو دهید تا بوی بد از بین برود.

خوشبوکننده کتانی

اگر کفش‌های کتانی شما پس از ورزش بوی بدی می‌دهند، فقط کافی است کیسه‌های خشک چای را تمام شب در هر یک از آنها قرار دهید تا بوی نامطلوب جذب کننده بوی بد عمل و آنها را خوشبو کند.



تسکین خارش و سوزش حاصل از نیش و گزیدگی حشرات

برای کاهش خارش و سوزش حاصل از نیش و گزیدگی حشرات، یک چای کیسه‌ای استفاده شده را بردارید و به مدت ۵ دقیقه در فریزر قرار دهید. سپس آن را به عنوان یک کمپرس مرطوب و خنک به مدت چند دقیقه روی پوست خود قرار دهید تا خارش و سوزش پوست کم شود. نان‌های موجود در چای خواص ضد التهابی فوق‌العاده‌ای دارند و می‌توانند قرمزی پوست را کاهش دهند.

درمان ضد پیری

تعدادی چای سبز یا کیسه‌ای را در ظرف حاوی آب داغ در حال بخار قرار دهید. حوله‌ای روی سر خود ببندازید و به مدت چند دقیقه صورت خود را روی چای در حال بخار قرار دهید. چای سبز و سیاه میزان زیادی آنتی‌اکسیدان دارند و از این رو می‌توانند به درخشندگی پوست و حتی به کوچک شدن منافذ پوستی کمک کنند.

خوشبوکننده فرش

کیسه‌های چای اسطوخودوس مصرف شده را پس از خشک شدن کمی باز کنید و بر گه‌های داخل کیسه را روی فرش خود بپاشید. پس از حدود ۱۰ دقیقه با جاروبرقی تمیز کنید. عطر و بوی اسطوخودوس تسکین‌دهنده طبیعی استرس است.

نرم کننده گوشت

بر گه‌های حدود هشت کیسه چای سیاه را پس از خشک شدن در آورید. بر گه‌های چای را به مدت ۱۰ دقیقه در سه و یک‌دوم بیمانه آب داغ قرار دهید تا دم بکشد. سپس بر گه‌های چای را جدا کنید و محلول را به همراه جاشنی‌های دلخواه روی گوشت بریزید و اجازه دهید گوشت تمام شب در این محلول بماند و روز بعد آن را بپزید.

خروپف کردن ممکن است به جدایی زن و شوهرها منجر شود

چگونه صدای خروپف را کاهش دهیم؟

همه انسان ها خروپف می کنند، اما برخی خوش شانس هستند و صدایشان فقط در مواقع سرما خوردگی یا زمانی که راه تنفسشان بسته می شود به گوش می رسد. اما برخی دیگر همیشه موجب آزار فردی می شوند که در کنارشان خوابیده است. جالب است بدانید که به ادعای یک کارشناس خروپف و متخصص گوش، حلق و بینی در مرکز تخصصی بیماری های گوش، حلق و بینی در تگزاس، خروپف کردن ممکن است به جدایی زن و شوهرها نیز منجر گردد. همچنین می تواند نشانه مشکلات جدی در سلامت بدن نیز باشد.

روکش بالش و ملافه ها را هفته ای یک بار عوض کنید گرد و خاک های ریزی که روی ملافه و روبالشی ها می نشینند، می توانند حساسیت زاباشند و در سیستم تنفسی اختلال ایجاد کنند.

سیگار نکشید
خرناس کشیدن در خواب به درستی نفس کشیدن مربوط می شود. سیگار نیز موجب از بین رفتن ریه شده و تنفس فرد دچار اختلال می کند. در نتیجه، با ترک سیگار می توانید اسدادهای موجود در گلو، بینی و ریه را به طور کل از بین ببرید بدون شک، ترک سیگار بسیار دشوار است و یک شبه حاصل نمی شود. اما این راه بادداشته باشید که با ترک این عادت مضر، پوست شفاف تر، دندان های سالم تر، چروک کمتر و سلامتی عمومی بیشتری برای خود به ارمغان خواهید آورد.

ورزش کنید
تناسب اندام نه تنها برای زیبایی ظاهری لازم است، بلکه باعث می شود تا بسیاری از مشکلات همانند تنگی نفس یا خرناس کشیدن را هم تجربه نکنید. وقتی چاق هستید، گلو ضخیم تر می شود و در نتیجه راه های تنفسی باریکتر شده و ممکن است هنگام خواب مسدود شوند. با کاهش وزن می توانید از این مشکل پیشگیری کنید.

راه های تنفسی خود را پاکسازی کنید
همان طور که در بالا هم اشاره کردیم، سوراخ های بینی می توانند نقش مهمی در خروپف کردن ایفا کنند. اگر مشکل سینوسی یا آلرژی دارید، از داروهای بازکننده نفس یا گلدان های تصفیه کننده هوا استفاده کنید. مثلاً گلدان هایی که هوا را تمیز کرده و به سوز کمی نیاز ندارند را خریداری نموده و در اتاق خواب بگذارید. هوای پاکیزه و مملو از اکسیژن به نفس بهتر و در نتیجه، خرناس نکشیدن کمک می کند.

خرناس یا دهان باز
اشخاصی که با دهان باز خروپف می کنند، راه گلوبشان مسدود شده و به خاطر اینکه بدن فعالیت بیش از حد دارد، صداهای ناهنجار از خود تولید می کند. برای رفع این مشکل بهتر است گزینه های ۱ و ۷ را انجام دهید.

خرناس هنگام خواب به صورت طاق باز
در این حالت بهتر است که فقط راهکار اول را انجام دهید تا از صداهای آزاردهنده خود هنگام خواب بکاهید.

خرناس کردن در هر حالتی
اگر در هر حالتی که می خوابید، طاق باز، دمر یا به پهلو، همچنان صداهای آزاردهنده از گلوبتان خارج می شود، احتمال اینکه به آپنه خواب مبتلا باشید، زیاد است. آپنه خواب یا وقفه تنفسی، یک اختلال است که باعث توقف تنفس برای مدت کوتاهی در طول خواب می شود. آپنه معمولاً بین ۱۰ تا ۳۰ ثانیه طول می کشد و ممکن است صداهای بار در هر شب تکرار شود.

خرناس می تواند نشانه مشکلات جدی در بدن باشد خرناس که با خشکی دهان و خارش گلو همراه است می تواند نشانه کمبود اکسیژن در خون، سردردهای مزمن، چاقی، فشار قلب و اسداد راه های جریان هوا باشد.

چگونه می توان از خروپف کردن پیشگیری کرد؟
روش هایی که در ادامه ذکر شد مانند کاملاً کاربردی هستند. بعضی از آن ها آسان بوده و برخی دیگر به تلاش و ممارست نیاز دارند. در هر صورت، برای رفع خرناس کشیدن هنگام خواب و بهبود سلامت بدن خود بهتر است این کارهای را انجام دهید.

به پهلو بخوابید
اگر عادت دارید که به کمر (طاق باز) بخوابید، احتمال خرناس کشیدن تان نیز بیشتر می شود. در این حالت، زبان به سمت گلو برگشته و راه هوا را مسدود می کند این اتفاق به صبح عنوان خطرناک نیست، اما باعث ایجاد صداهای ناخوشایند می شود برای رفع این اشکال، بهتر است همیشه به پهلو دراز کشیده و بخوابید.

دوش آب گرم بپذیرید
آب داغ موجب باز شدن راه های تنفسی می شوند. برای اینکه بیشتر این استفاده را از بخار آب بپذیرید، می توانید از بخور اکالیپتوس نیز کمک بگیرید. وقتی راه های بینی باز می شوند، نفس کشیدن نیز آسان تر شده و در نتیجه کمتر خرناس می کشید. بدنیست اشاره کنیم که دوش آب داغ قبل از خواب موجب ریلکس شدن بدن نیز می شود.

هوای اتاق خواب را مرطوب نگه دارید
اگر هوای اتاق شما، راکد و خشک است، یک دستگاه بخار ساز و مرطوب کننده خریداری کنید. رطوبت هوا باعث می شود تا تنفس راحت تری داشته باشید، راه های بینی باز شده و در نتیجه، کمتر خرناس بکشید.

خروپف ۴ مدل مختلف دارد
شاید با خواندن موارد بالا با خودتان فکر کنید که چقدر کار را باید انجام دهید تا کمتر در خواب خرناس بکشید. اما لازم به یادآوری است که خروپف، چهار مدل مختلف دارد که با آگاهی از آن ها متوجه می شوید که کدام روش ها برای رفع مشکل شما مناسب تر خواهند بود.

خرناس یا دهان بسته
اگر جزو کسانی هستید که با دهان بسته خرناس می کشند، یعنی صدای بینی آن ها خارج می شود و آزاردهنده تر هم هست. این افراد بهتر است گزینه های ۴، ۲، ۱ و ۷ را انجام دهند.



تاثیر روغن شتر مرغ بر شادابی پوست

این روغن از لایه‌های پوست شتر مرغ گرفته می‌شود و بیشتر جنبه آرایشی دارد و کاربرد آن بیشتر به صورت موضعی و بر روی پوست است اما به صورت خوراکی نیز می‌توان از آن استفاده نمود.

مصریان، رومیان و آفریقایی‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته و بیشتر کاربرد آرایشی داشته است. به طوری که راز جذابیت و زیبایی گلنوپاترا ملکه مصر را در استفاده مداوم از روغن شتر مرغ دانسته‌اند.

روغن شتر مرغ از روغن‌های پرفایده‌ای است که ایرانیان و رومیان باستان از آن به دو منظور زیبایی و دارویی در درمان زخم و سوختگی استفاده می‌کردند. روغن شتر مرغ از حدود سه هزار سال پیش توسط

تاثیر روغن شتر مرغ بر شادابی پوست

- ◆ روغن شتر مرغ حاوی اسیدهای چرب ضروری نظیر امگا ۳، ۶، ۹ و نیز برخی ویتامین‌ها (نظیر ویتامین A و اسیدهای آمینه است که در حفظ سلامت و طراوت پوست بدن انسان تاثیر به سزایی دارد.
- ◆ ترکیب اسیدهای چرب موجود در روغن شتر مرغ شباهت بسیار زیادی به اسیدهای چرب موجود در پوست انسان دارد و حتی مولکول‌های آن کوچک‌ترند و نقطه ذوب آن‌ها پایین است، لذا سرعت نفوذ آن به پوست انسان بسیار بالاست و برخلاف سایر کرم‌های پوستی رایج، منافذ پوستی را مسدود نمی‌کند.
- ◆ این خصوصیات موجب شده تا از روغن شتر مرغ برای تولید انواع محصولات آرایشی بهداشتی نظیر لوسیون‌ها، شامپوها، کرم‌ها و صابون‌ها استفاده گردد. البته از روغن خالص شتر مرغ نیز می‌توان به صورت موضعی استفاده نمود.

فواید بی نظیر روغن شتر مرغ را دست کم نگیرید

- ◆ روغن شتر مرغ از زمان‌های بسیار قدیم برای بهبود بیماری‌های پوستی مانند درماتیت، اگزما، پسوریازیس و... و نیز سایر مشکلات پوستی مانند لکه‌های قرمز روی پوست، خراشیدگی‌ها، خشکی پوست، سوختگی‌های سطحی، آفتاب سوختگی، ترک لب‌ها، موهای خشک و... کاربرد داشته است.
- ◆ همچنین می‌توان خواص زیر را نیز برای آن برشمرد
 - ◆ لایه بردار و جوان کننده پوست (نرم کننده، روشن کننده و ضد لک)
 - ◆ بهبود شبکه فیبری پوست به دلیل وجود اسیدهای چرب غیر اشباع
 - ◆ صاف کننده خطوط و چروک‌های پوست صورت و گردن
 - ◆ کمک به بهبود خشکی لب و کبودی و پف زیر چشم و جای جوش.
 - ◆ قوی‌ترین برطرف کننده ترک‌های پاشنه پا و ترک‌های بعد از زایمان و ترک‌های جاقی و لاغری. ترمیم جای زخم، سوختگی، بخیه و مشکلات گوشت اضافه



طریقه استفاده از روغن شتر مرغ

- ◆ می‌دانید که به‌طور معمول هیچ درمانی برای بیماری‌های پوستی شناخته شده وجود ندارد اما این بیماری‌ها می‌توانند با مصرف روغن بهتر مدیریت شوند و با توجه به سه عامل سن، وزن و نیاز بیمار اثر بخشی روغن جهت بازسازی پوست و نفوذ عمقی در بین لایه‌های پوست که هر کدام وظیفه‌ای خاص به شرح زیر به عهده دارند حدود ۷۵ روز زمان لازم است و باید با دقت نظر گرفتن سه عامل کلیدی فوق، هر کسی دوز مصرف خود را مشخص کند.
- ◆ به افرادی که از خشکی بیش از حد پوست رنج می‌برند و پس از استحمام دچار خارش پوست می‌شوند توصیه می‌گردد پس از هر بار استحمام صورت و دست‌های خود را با روغن شتر مرغ به

خوبی چرب کنند.

- ◆ برای از بین بردن جوش‌های صورت به مدت ۲-۳ هفته روزی یک مرتبه پس از شست و شو با صابون‌های غیر محرک روغن شتر مرغ به خوبی در حدود یک دقیقه روی پوست مالیده شود. لکه‌های پوستی زمان بیشتری برای بهبود نیاز دارند.
- ◆ برای ترک‌های پاشنه و کف پا روزی دو بار (به خصوص یک مرتبه قبل از خواب) روغن شتر مرغ به خوبی مالش داده شود. حداکثر در طی سه روز اثرات آن مشهود خواهد بود.
- ◆ استفاده از روغن شتر مرغ بر روی خراشیدگی‌ها و زخم‌های پوستی و سوختگی‌ها روزی سه مرتبه در طی یک هفته تاثیر بسیار مطلوبی در التیام داشته و اثر زخم بسیار کمتری به جامی ماند.

اثرات دارویی روغن شتر مرغ

- ◆ علاوه بر فواید بیان شده در حوزه زیبایی و سلامت، روغن شتر مرغ خواص دارویی هم دارد:
- ◆ درمان زخم‌ها و کبودی‌ها، بریدگی‌ها و خراشیدگی‌های پوست
- ◆ ترمیم سوختگی‌های خفیف و شدید
- ◆ درمان زخم بستر و نیش حشرات و خاصیت آنتی‌هموروئیدی
- ◆ بر طرف کننده ناراحتی‌ها و التهابات پوستی (نپ‌خال، ناول، اگزما، پسوریازیس، قانقاریا)
- ◆ تسکین دردهای مزمن و شدید مفاصل (کمر درد، آرتروز، زانو درد، روماتیسم و سیاتیک)
- ◆ بر طرف کننده دردهای ناشی از کوفتگی و کشیدگی عضلات و ماهیچه‌ها (درفتنگی و برگ شدن)

درمان طبیعی سرماخوردگی با این معجون با بیماری و سرطان خداحافظی کنید

ترکیب عسل و زنجفیل را به ششما بگوئیم. با ما همراه باشید. فواید سلامت عسل و زنجفیل برای درمان مشکلات تنفسی تقریباً با هیچ معجون دیگری قابل مقایسه نیست.

افزون بر این، عسل یک ابزار عالی برای انتقال هر چه بهتر فواید گیاهانی مانند زنجفیل در بدن انسان است. عسل و زنجفیل هر دو دارای فواید سلامت مختصی به خود هستند و ترکیب این دو با یکدیگر مزایای بیشتری را نیز به همراه دارد. در ادامه با فواید سلامت عسل و زنجفیل بیشتر آشنا می شویم.

رفته رفته به فصل سرما و بیماری های مخصوص آن نزدیک می شویم. یکی از بیماری های شایع در پاییز و زمستان سرماخوردگی و عفونت مجاری تنفسی فوقانی است. ولی شما می توانید با خوردن معجون عسل و زنجفیل با تمام این بیماری ها خداحافظی کنید.

ترکیب عسل و زنجفیل یک خلط آور فوق العاده محسوب می شود و بر همین اساس، تسکین فوری برای افرادی که از سرفه، سرماخوردگی، گلو درد، و آبریزش بینی رنج می برند به همراه دارد. در ادامه قصد داریم خواص درمانی



سوء هاضمه

زنجفیل و عسل به شکل تونیک در دسترس هستند. باور بر این است که این تونیک با شربت به واسطه ویژگی های گوارشی ذاتی زنجفیل برای کمک به گوارش خوب است. افزون بر این، عسل و زنجفیل دارای ویژگی های آنتی اکسیدانی هستند و از این رو قدرت سیستم ایمنی بدن انسان را افزایش می دهند. در نتیجه، مصرف یک قاشق چای خوری از تونیک زنجفیل و عسل برای افرادی که دارای دستگاه گوارش ضعیفی هستند بسیار مفید است. تونیک زنجفیل و عسل دارای سطوح بالای پروتئین است که به فرآیند گوارش کمک می کند و همچنین ترشح صفرا را تحریک می کند که به حل کردن چربی کمک می کند. افزون بر این، این تونیک رشد میکروارگانیسم های روده را تحریک می کند که فرآیند گوارش را سرعت می بخشد و حرکات روده را تسهیل می کند. در نهایت، تونیک زنجفیل و عسل توانایی افزایش جذب دیگر مواد مغذی از مواد غذایی و کاهش ضایعات را دارد. دیر زمانی است که از این تونیک برای کاهش التهاب معده در کودکان استفاده می شود.

سلامت قلب

ویژگی های آنتی اکسیدانی تونیک عسل و زنجفیل تعدیل رفتار پروستاگلاندین ها در بدن انسان را نشان داده است. پروستاگلاندین ها ترکیبات چربی مشتق از اسیدهای چرب هستند که در زنجفیل وجود دارند. این پروستاگلاندین ها در سراسر بدن یافت می شوند و عناصر کاربردی در تقریباً تمام اندام ها هستند. از نظر سلامت قلب، آثار متعادل کننده تونیک عسل و زنجفیل در زمینه کاهش تنش رگ های خونی و در نتیجه کاهش فشار خون و کاهش احتمال ابتلا به بیماری هایی مانند تصلب شرایین، حمله قلبی، و سکته مغزی مشاهده شده است. با توجه به این دلایل و بسیاری دلایل دیگر، مردم در سراسر جهان، به ویژه در هند، همواره در خانه خود دارای زنجفیل و عسل هستند و این ترکیب مفید را هنگامی که سرما خورده اند یا سرفه می کنند به کار می گیرند. بهترین روش برای مصرف زنجفیل و عسل ترکیب یک قاشق چای خوری از عصاره ریشه زنجفیل با یک قاشق چای خوری عسل است. امکان خرید کرپستال های زنجفیل عسل از بازارها و عطاری ها نیز وجود دارد. زنجفیل و عسل کرپستال شده بیشتر فواید سلامت موجود در زنجفیل و عسل تازه را حفظ کرده و برای آماده سازی سریع و آسان نوشیدنی عسل و زنجفیل به این شکل در آورده می شوند.

آسم

باور بر این است که ترکیبی از عسل و زنجفیل به همراه فلفل سیاه توانایی درمان یا کاهش آثار آسم را دارد. این ترکیبی است که به طور طبیعی تسکین دهنده و ضد التهاب محسوب می شود و به کاهش تنش و بهبود جریان اکسیژن به ریه ها و آرامش رگ های خونی در ریه ها کمک می کند.

مشکلات تنفسی

ترکیب عسل و زنجفیل یک خلط آور فوق العاده محسوب می شود و بر همین اساس، تسکین فوری برای افرادی که از سرفه، سرماخوردگی، گلو درد، و آبریزش بینی رنج می برند به همراه دارد.

مدیریت سرطان

مصرف زنجفیل به کاهش تهوع و استفراغ کمک می کند که از جمله موارد مرتبط با سرطان و شیمی درمانی هستند. بیماران اغلب از تهوع ناتوان کننده پس از سرطان و شیمی درمانی رنج می برند و بر همین اساس راه حل های جایگزین برای مقابله با آن را مدنظر قرار می دهند. زنجفیل تخلیه معده را از طریق ویژگی های گوارشی خود تسریع می کند که می تواند از ناراحتی معده و احتمال تهوع جلوگیری کند. تهوع ناشی از شیمی درمانی به واسطه سیس پلاتین، یک جز اصلی شیمی درمانی، شکل می گیرد و زنجفیل می تواند آثار قدرتمند آن را متعادل سازد. زنجفیل ارتباط مثبتی با کاهش تهوع و استفراغ مرتبط با بارداری و بیماری صبحگاهی نیز دارد. ترکیب زنجفیل با آثار آرامش بخش طبیعی عسل راه حل پیشگزینه قدرتمندی را برای استفراغ و تهوع ناشی از منابع مختلف فراهم می کند.

پیشگیری از سرطان

در زمینه پیشگیری از سرطان، مطالعات نشان داده اند که ترکیب عسل و زنجفیل به ویژگی های شیمی پیشگیرانه منجر می شود و آنزیم های آنتی اکسیدانی که احتمال رشد سرطان و متاستاز را کاهش می دهند را تحریک می کند. در نتیجه، تونیک عسل و زنجفیل می تواند نه تنها به کاهش نشانه های شیمی درمانی کمک کند، بلکه احتمال ابتلا به سرطان و نیاز به درمان را نیز در وهله نخست کاهش می دهد.

داروهای گیاهی برای آسان شدن زایمان

اگر می‌خواهید زایمان راحت را تجربه کنید بهتر است از این ۱۰ گیاه دارویی استفاده کنید.



برگ ختمی
تهیه دمنوش از این گیاه و استفاده از آن به صورت روزانه برای زایمان راحت مفید است. استفاده از دمنوش برگ ختمی به صورت روزانه برای زایمان راحت مفید است.



خاکشیر
شاید ندانید که دانه خاکشیر می‌تواند به زایمان راحت شما کمک کند! می‌توانید برای راحتی زایمان خود روزانه چند لیوان شربت خاکشیر میل کنید. دانه خاکشیر می‌تواند به زایمان راحت کمک کند.



راز یانه
مصرف برخی از گیاهان در دوران بارداری با احتیاط انجام می‌شود، زیرا این گیاهان با خاصیتی که دارند باعث سقط جنین می‌شوند اما همین گیاهان اگر در ماه‌های آخر بارداری مصرف شوند نه تنها دیگر خطری ایجاد نمی‌کنند بلکه باعث تجربه یک زایمان راحت توسط مادر می‌شوند. یکی از این گیاهان راز یانه است که توصیه می‌شود در ماه آخر بارداری هر روز مصرف شود.

گل شاه‌پسند
دمنوشی که از این گل زیبا و خوشبو به دست می‌آید باعث تسکین دردهای زایمان و انجام یک زایمان راحت می‌شود. خوردن روزانه سه فنجان از دمنوش این گل در روزهای نزدیک به زایمان برای شما بسیار مفید است.



تخم شبت
دمنوش تخم شبت در هنگام شروع دردهای زایمان می‌تواند از شدت آنها بکاهد. تخم شبت همچنین می‌تواند باعث شود که مدت زمان زایمان نیز کاهش پیدا کند و نوزاد زودتر متولد شود.



سیاه‌دانه
از این دانه می‌توانید برای درست کردن دمنوش استفاده کنید و با آن راه صورت موضعی استفاده کنید. برای مصرف موضعی آن بهتر است آن را با عسل مخلوط کرده و روی شکم و کمر بمالید و با یک دستمال تمیز ببندید و اجازه دهید چند ساعتی روی پوست تان باقی بماند. این کار بدن شما را تقویت کرده و تحمل دردهای زایمان را برای تان آسان‌تر می‌کند. استفاده از سیاه‌دانه برای زایمان راحت مفید است.



زعفران
اغلب خانم‌ها این ادویه خوش‌عطر و خوش‌رنگ را به عنوان عاملی برای سقط جنین می‌شناسند. درست است که مصرف بی‌رویه و متناوب زعفران در دوران بارداری خطرناک است و می‌تواند باعث سقط جنین شود اما در زمان نزدیک به زایمان این طلای سرخ مانند یک در مانگر کار را برای شما آسان می‌کند. چای زعفران، شربت زعفران یا استفاده از آن همراه با زرده تخم‌مرغ به راحت‌تر شدن زایمان شما کمک می‌کند.



روغن
برخی از روش‌های موضعی نیز در یک زایمان راحت کارساز هستند. به عنوان نمونه استفاده از روغن‌ها و مالیدن آنها به طور موضعی روی شکم و کمر به صورت روزانه می‌تواند مؤثر باشد. برای این کار از روغن زیتون، بادام یا کنجد استفاده کنید.



سیاه‌دانه و برطرف کردن سرطان ریه

گیاه سیاه‌دانه خاصیت‌های بی‌نظیری برای برطرف کردن و از بین بردن سلولهای سرطانی دارد و می‌تواند خطر سرطان راز از افراد مختلف دور کند می‌توانید با استفاده از روغن گیاه سیاه‌دانه سرطان ریه را از بدنتان دور کنید. سیاه‌دانه از معروف‌ترین گیاهانی است که به ویژه روغن آن نقش بسزایی در زمینه جلوگیری از فعالیت سلول‌های سرطانی دارد.

این گیاه همچنین قادر است برخی از انواع این سلول را کشته و در مانی قوی برای سکنه و التهاب مقاصل نیز می‌باشد. به گزارش پایگاه اینترنتی «الاشاشه نیوز» سیاه‌دانه دارای موادی برای مبارزه با سرطان کبد، پوست، رحم، معده، پروستات و مغز است. گروهی از پژوهشگران که سال‌های گذشته پژوهش‌هایی بر روی انسان انجام داده‌اند، معتقدند روغن سیاه‌دانه برای انسان بسیار مفید است. همچنین پژوهش انجام شده توسط محققان هندی حاکی است موش‌هایی که در ازای هر کیلوگرم وزنشان، ۲۰ میلیگرم ماده تیموکوینون که سیاه‌دانه حاوی آن است، به آنان خوراند شده با کاهش سلول‌های سرطانی مواجه شدند اما سلول‌های سرطانی در موش‌هایی که از این ماده استفاده نکردند، افزایش یافت. پژوهشگران مصری نیز می‌گویند روغن سیاه‌دانه و عسل دارای قدرت ضد سرطانی بوده و خطر گسترش سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهند. پژوهش‌های پژوهشگران در سال ۲۰۱۴ نیز حاکی از قدرت روغن سیاه‌دانه در زمینه درمان سلول‌های سرطان ریه است چه این که مصرف این ماده باعث مرگ سلول‌های سرطانی ریه می‌شود. همچنین پژوهشگران مالزی در سال ۲۰۱۳ در یافتند که سیاه‌دانه دارای قدرت کشتن سلول‌های سرطانی خون بوده و مصرف این ماده از مهمترین شیوه‌های طب سنتی برای درمان این نوع سرطان است.



با مصرف کافئین از سرطان پوست پیشگیری کنید

پژوهش‌های انجام شده در آمریکا نشان داد که کافئین موجود در قهوه، شکلات و جای خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد. این ماده از سرعت رشد سلول‌هایی که به واسطه اشعه ماورای بنفش خورشید آسیب دیده‌اند، می‌کاهد. برای بررسی مکانیسم اثر کافئین بر علیه سرطان پوست، محققان در ژن‌های موش‌ها تغییراتی ایجاد کردند تا میزان



پروتئین ویژه‌ای به نام ART که در بافت پوست وجود دارد را کاهش دهند. سپس این موش‌ها و همچنین موش‌های طبیعی را در معرض اشعه ماورای بنفش قرار دادند. بعد از ۱۹ هفته قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش، مشخص شد که خطر ابتلا به سرطان پوست در موش‌های تغییر یافته، نسبت به موش‌های طبیعی چهار برابر کمتر بوده است. محققان این گونه نتیجه گرفتند که کاهش پروتئین ART در سلول‌های پوستی موش‌هایی که تغییر ژنتیکی بر آنها اعمال شده بود، باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست و همچنین عدم پیشرفت سلول‌های سرطانی این بافت می‌شود. در ادامه تحقیقات مشخص شد که کافئین در مرحله پیش از سرطانی شدن سلول‌های پوستی، تأثیر پروتئین ART را خنثی می‌کند، بنابراین قادر است از ابتلا به سرطان پوست و همچنین پیشرفت آن جلوگیری نماید. برای بررسی این اثر در انسان، تغذیه و شیوه زندگی بیش از صد و دوازده هزار نفر در یک دوره زمانی بیست ساله مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که به طور متوسط مصرف سه فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به سرطان پوست را در زنان ۲۱ درصد و در مردان ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

گل‌گندم چطور زخم‌های بد را از بین می‌برد؟

با مصرف گل‌گندم می‌توانید بسیاری از مشکلات جسمی را درمان کنند که یکی از این موارد درمان زخم است. در ادامه در این باره بیشتر می‌خوانیم. داروی بیماری اعصاب و درد عصب است گل‌گندم بهترین باریک و کوچک مایل به زردی و زبان گز است. مزاج آن گرم و خشک و خاصیت آن زدا کننده، گیرنده و تند، کمی شیرین، خشک‌کننده بی‌آزار. گویند این گیاه را اگر با پاره گوشت‌ها بپزند گوشت را گرد هم می‌آورد. زخم‌های تر را تنقیه می‌کند، زخم کهنه را کیره می‌گذارد. علاج گسستگی ماهیچه و چرک و ریم ماهیچه است. آرد آن را حقنه کنند داروی بیماری اعصاب و درد عصب است. کوبیده آردش برای حقنه بسیار خوب است اگر خون بیرون آورد باز به نفع بیمار است. افشره نوع کوچک و باریک که با عسل باشد سپیدی چشم را که ناشی از خوب شدن زخم باشد می‌زاید. چون گیرنده است در خون بر آوردن مفید است. هر دو نوع سبتر و باریکش داروی دشوار نفس کشیدن است. بند آمده‌های کبد را باز کند و طحال سفت را نرم می‌نماید. خوردن آب بز نوع کوچکش بلغم و زرداب ناپخته را بیرون می‌ریزد و اگر پارچه‌های کوچک آن را به دندان بچوند و ببلعند اسهال خونی می‌دهد. اگر آرد آن را بخورند در این زمینه مؤثرتر است. تب‌دار اگر از آن بخورد بسیار سود می‌بیند.

تشخیص افسردگی با استفاده از اینستاگرام

همچنین شرکت کنندگان افسرده اغلب در تصاویر خود از فیلتر سیاه و سفید Inkwell استفاده کردند. در این آزمایش، افراد افسرده از رنگ‌های تیره و کدر بیشتر استفاده کرده و از وضوح و شفافیت تصاویر خود کم می‌کردند. این محققان با استفاده از نتایج به دست آمده موفق به ایجاد الگوریتمی شدند که می‌تواند با دقت ۷۰ درصدی افرادی که به افسردگی مبتلا هستند را شناسایی کند.

سمت راست دارای فیلتر تیره و خاکستری است که اغلب توسط افراد افسرده استفاده می‌شود. محققان در این پژوهش از ۱۷۰ نفر داوطلب استفاده کرده و پرسشنامه‌هایی را به همراه ۱۰۰ عکس در طیف مختلفی از رنگ‌ها و طراحی‌ها در اختیار آنها قرار دادند. نتایج این آزمایش نشان داد که تمایل افراد افسرده به استفاده از رنگ‌های تیره و نار بیشتر بوده و در مقابل افراد شاد در طراحی عکس‌های خود بیشتر از رنگ‌های روشن و شاد استفاده می‌کنند.

محققان دانشگاه هاروارد با انجام یک پژوهش جدید نشان دادند که بین رنگ‌های مختلف در عکس‌های اینستاگرام افراد و حالت‌های روحی و ذهنی آنها ارتباط وجود دارد. این پژوهش نشان می‌دهد افرادی که از رنگ‌ها و فیلترهای تیره و خاکستری برای عکس‌های اینستاگرام خود استفاده می‌کنند، دارای مشکل افسردگی هستند. همان طور که در تصویر مشاهده می‌کنید، این دو عکس کاملاً یکسان هستند. تصویر سمت چپ بدون فیلتر بوده و تصویر

معجون خانگی مفید برای رفع سرطان



فواید ترکیب عسل + جوش شیرین

این ترکیب قدرتمند عسل خام و جوش شیرین درمانی بی نظیر برای بسیاری از بیماری‌ها است، و اگر مرتب مصرف شود، می‌تواند بیماری‌های زیر را درمان کند:

۱ قاشق سوپ‌خوری جوش شیرین (بدون آلومینیوم)
 ۳ قاشق سوپ‌خوری عسل خام محلی
 ترکیب را در ظرف شیشه‌ای محفوظ از هوا بریزید. برای گرفتن بهترین نتایج، به مقدار کم درست کنید تا نازگی آن تضمین شده باشد. برای گرفتن نتایج بهینه، ۳ بار در روز ۱ قاشق سوپ‌خوری از آن مصرف کنید، تقریباً ۳۰ دقیقه قبل از هر وعده‌ی غذایی.

این حقیقت دارد این اجزاء عسل و جوش شیرین، به قدری خوب و قدرتمند هستند که می‌توانند به آسانی مستقل از چیزهای دیگر مصرف شوند. اما مزیت شگفت‌انگیز این ترکیب قدرتمند این است که عسل و جوش شیرین وقتی ترکیب می‌شوند توانایی‌های یک‌دیگر را افزایش می‌دهند و دستگاه ایمنی‌تان را تقویت می‌کنند، هم‌چنین فواید بالقوه‌ای را که بلافاصله به بدن می‌رسد، چند برابر می‌کنند.

اگر می‌خواهید سالم بمانید، از علائم سرماخوردگی معمولی پیشگیری کنید، یا بدن‌تان را عمیقاً در سطح سلولی پاکسازی کنید، این برای شروع فوق‌العاده است. این ترکیبی خوشمزه، مؤثر و قدرتمند است که به عنوان درمان برخی از مرگبارترین بیماری‌های موجود عمل می‌کند.

از سنگ کلیه جلوگیری می‌کند

علائم رفلکس اسید معده، سوء هاضمه، و سوزش سردل را کاهش می‌دهد.
 از بدن‌تان در برابر سلول‌های مضر سرطان‌زا محافظت می‌کند و با آنها مبارزه می‌کند.
 دستگاه ایمنی‌تان را تقویت می‌کند.

این ترکیب چگونه عمل می‌کند؟

به‌طور خلاصه عسل و جوش شیرین با هم بسیار عالی عمل می‌کنند چون ۲ کار را انجام می‌دهند. اول، چون سلول‌های سرطانی در مقایسه با سلول‌های عادی مقدار چشمگیری گلوکز مصرف می‌کنند، به سمت شیرینی عسل کشیده می‌شوند.

دوم، چون جوش شیرین با خواص عسل در سطح سلولی آمیخته شده‌است، وقتی سلول‌های سرطانی به سمت عسل می‌روند تا آن را بخورند، به نحوی جوش شیرین را نیز «می‌خورند»، که به‌طور پنهانی با عسل پوشانده شده‌است.

دستور مصرف:

اجزای زیر را در یک تابه مخلوط کنید و مدت ۱۰ - ۱۵ دقیقه، با تازمانی که جوش شیرین کاملاً حل شود، با کم‌ترین حرارت بپزید. اجازه ندهید به جوش بیاید.

اگر تعادل دارید از سلامتی‌تان در برابر انواع سرطان‌های خطرناک محافظت کنید توصیه می‌کنیم از این معجون خانگی استفاده کنید این ترکیب بر خاصیت که از مواد مفیدی تشکیل شده است می‌تواند ایمنی بدن‌تان را بالا ببرد و آن را میکروبی زدایی کند. وقتی ۲ نوع از قوی‌ترین و مؤثرترین ماده غذایی طبیعی روی زمین را مخلوط می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟

مخلوط این خوراکی به‌دست آمده آن قدر قوی است که می‌تواند با مرگبارترین بیماری‌های دنیا مانند سرطان، مبارزه کند و حتی آنها را درمان کند. عسل و جوش شیرین ترکیبی قدرتمند و مؤثر برای مبارزه با تومورهای سرطانی و حفظ سلامت است.

فواید عسل

عسل نوعی «طیالی مایع» درخشان محسوب می‌شود که از گیاهان گل‌دار و درختان به دست می‌آید، البته با کمک زنبورهای عسل. عسل شیرین و لذیذ است و فواید آن زیاد و مثبت است.

عسل ضدباکتری، ضد ویروس، ضد قارچ، ضد عفونت، و ضد التهاب است. میزان آنتی‌اکسیدان موجود در آن فوق‌العاده بالا است، می‌تواند از علائم آلرژی پیشگیری کند، به‌ویژه اگر در شعاع ۱۵ مایلی خانه خودتان مصرف شود می‌تواند در برابر باکتری‌ها و گرده‌های موجود در محل سیر و حفاظتی طبیعی بسازد، و این فهرست هم‌چنان ادامه دارد.

به‌طور خلاصه عسل یک ابرخوراکی است که شما نمی‌توانید مقدار خیلی زیادی از آن را مصرف کنید.

فواید جوش شیرین

جوش شیرین درمانی کم‌هزینه برای بسیاری از بیماری‌ها است. این ماده می‌تواند هر کاری بکند. از پاک کردن لکه‌های وسایل خانه گرفته تا پاکسازی. همین‌طور سفید کردن دندان‌ها و حتی تقویت و پاکسازی مو.

هم‌چنین می‌تواند به فواید زیر بینجامد و برای موارد زیر مفید است:

آفتاب‌سوختگی‌های درناک را تسکین می‌دهد. لکه‌های ناخواسته را از بین می‌برد. به عنوان یک ضد عفونی طبیعی عمل می‌کند. با کاهش بی‌اچ تومورهای سرطانی اسیدی، با سرطان مبارزه می‌کند. به خارج کردن تراشه‌های ریز از پوست کمک می‌کند.

از زخم معده پیشگیری می‌کند و آن را درمان می‌کند. سلول‌هایی را که در اثر استرس زیاد آسیب دیده‌اند مهار و ترمیم می‌کند.



جوان سازی پوست باد کتر آرز

نوشیدنی هویج - کرفس

این نوشیدنی سالم و مغذی ضد پیری است و به پوست شما درخشندگی می بخشد.



مواد لازم:

« هویج	۴ عدد
« خیار	یک عدد
« ساقه کرفس	یک عدد
« جعفری (خرد شده)	یک پیمانه
« سیب	نصف یک عدد

طرز تهیه:

تمامی مواد را بشوید. سپس آنها را در آبمیوه گیری قرار دهید و آب آنها را بگیرید. این نوشیدنی را بلافاصله سرو کنید.

پانچ داغ

مواد لازم:

« چوب دارچین	۲ عدد
« میخک	چند عدد
« شکر	یک دوم پیمانه
« آب پرتقال	۱۰۰ میلی لیتر
« آب انگور	۲۰۰ میلی لیتر
« آب	یک لیتر

طرز تهیه:

تمامی مواد را داخل قابلمه ای بریزید و بجوشانید و گرم سرو نمایید.





سیر سیاه چه فوایدی برای بیماران کلیوی دارد؟



● **بطری های پلاستیکی آب را هرگز در فریزر قرار ندهید.** این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از پلاستیک شده که سمی قوی برای بدن است. ⚠️ ⚠️



✓ **کنجد تقویت کننده مو می باشد.** ناخن ها را زیبا می کند و تاثیر شگفت انگیزی روی پوست دارد. از مصرف کنجد و فرآورده های آن مانند ارده در وعده صبحانه غافل نشوید. ❁❁



▼ **برای درمان فوری دل بیچه، پوست یک سیب را کامل بکنید آن را رنده کرده و صبر کنید رنگش قهوه ای شود.** مصرف این سیب مثل آب روی آتش عمل می کند و باعث می شود از شر دل بیچه خلاص شوید. ☀️😊

● **در شرایط پر استرس فقط ذره ای نمک بخورید** مقدار ناچیز نمک در شرایط استرس زا، سبب افزایش هورمون اکسی توسین می شود که این هورمون عامل احساس شادی و آسایش است. ⚠️ ⚠️

سیر سیاه دارای خواص درمانی بسیاری است که فواید آن از سیر معمولی هم بیشتر است ولی اندازه آن شهرت ندارد. خواص سیر سیاه می توان به حفظ جوانی، زیبایی، سلامت و مقاومت بدن اشاره کرد. شاید اکثر شما تنها با سیر سفید آشنا هستید و برای اولین بار است که نام سیر سیاه را می شنوید. سیر تیره رنگی که مثل سیر سفید خواص بسیاری برای سلامتی بدن دارد. در این متن نسخه های مختلف سیر را به شما پیشنهاد می کنیم ولی قبل از هر چیز باید بدانید که به دلیل خاصیت انرژی زایی که سیر سیاه دارد خوردن آن قبل از خواب توصیه نمی شود برای دستیابی به خواص سیر سیاه توصیه می شود آن را با شکم خالی میل کنید. سیر سیاه نسبت به سیر تجاری حاوی مواد مغذی بسیاری است و در آسیاب مخصوص زاین به عنوان ادویه کاربرد زیادی دارد. مزه سیر سیاه شیرین و اندازة آن کوچک است و خواص درمانی و یافتنرمی دارد که برای پختن و یا شکم خالی خوردن ایده آل است. سیر سیاه را در رژیم غذایی تان بگنجانید تا خواص آن را از دست ندهید ریشه پیدایش سیر سیاه کاملاً مشخص نیست برای همین ما تنها به بیان فواید آن بسنده می کنیم سیر سیاه خواص بی شماری دارد که در این میان چند نمونه از آنها را بیان می کنیم:

● **خواص سیر سیاه به عنوان آنتی بیوتیک ادرار آور**
 ۱ سیر سیاه آنتی اکسیدان و قدرت هضم قوی دارد، سیر سیاه حاوی سولفور لینولیتیک اسید پلی فتال است و ۱۸ از ۲۰ آمینو اسید مورد نیاز بدن را تامین می کند. خواص آن ۱۰ برابر بیشتر از سیر تازه است چون از بروز بیماری های قلبی جلوگیری و فشار خون را کاهش می دهد و خون را رقیق می کند همچنین حملات قلبی و لخته های خونی و تراکم پلاکت های خونی را کاهش می دهد.

● **خواص سیر سیاه برای بیماران کلیوی**
 ۲ ادرار آور بسیار خوبی است، این نوع سیر چون حاوی پتاسیم است برای افرادی که از بیماری های کلیوی و ورم و حفظ آب در بدن رنج می برند توصیه می شود.

● **کلاژن سازی پوست دیگر خواص سیر سیاه است**
 ۳ کلاژن پوست را بالا می برد افرادی که مشکلات پوستی دارند از قرمزی و خشکی پوست گرفته تا آکنه و پوریازیس مشکلات مفصلی باید سیر خام بخورند.
 ۴ سولفور موجود در سیر برای ورم مفصلی و دردهای ماهیچه ای مفید است.
 ۵ سیستم دفاعی را بهبود می بخشد اگر خیلی زود بیمار می شوید به دلیل سیستم ایمنی ضعیف بدن است اما با خوردن سیر سیاه مقابل ویروس ها و باکتری های باستانید.
 ۶ باختگی مبارزه می کند سیر سیاه برای ورزشکاران و آنهایی که می خواهند مقاومت بدن شان را بالا ببرند توصیه می شود و همچنین با خستگی های مزمن ناشی

● **چگونه سیر سیاه را بخوریم تا خواص آن را دریافت کنیم؟**
 روش رایج مصرف سیر سیاه در میان کشورهای اروپایی، آمریکایی و آسیایی ۲-۳ پوته را روزانه با شکم خالی میل کنید. تکه های سیر را می توانید صبحانه با نان بخورید.
 ⚠️ **نکته:** قبل از استراحت هیچ وقت سیر نخورید چون انرژی زاست و موجب بی خوابی می شود ورزشکاران پوته های سیر را به وعده های غذایی و لموتی اضافه و قبل از تمرین های ورزشی میل می کنند اگر دوست دارید سیر را به سس تارت، به برنج یا پاستا اضافه کنید. سیر سیاه را می توانید در دمای منزل داخل شیشه پلاستیک، طولانی مدت نگه دارید.

پنیر
پنیرهایی که اساساً فقط
از شیر، نمک در یابی
و آنزیم‌ها و بدون مواد
افزودنی تهیه شده باشند
غذایی سالم هستند.

تعبث نکنید! این پاپ‌های موزی شکلاتی
یک خوراکی سالم هستند.



پاپ موز شکلات تلخ

- مدت زمان آماده‌سازی: ۲۵ دقیقه
- زمان فرارگیری در فریزر
- مدت زمان پخت: ۲ دقیقه
- میزان سرو: ۸ عدد

مواد لازم:

موز: ۴ عدد

«شکلات تلخ - شیرین ۷۰ درصد»

(خرده شده): یک و یک دوم پیمانه

«خشکبار (برشته و خرده شده):»

به مقدار لازم

«نارگیل (پرک شده): به مقدار لازم»

«شکلات (رنده شده): به مقدار لازم»

طرز تهیه:

هر موز را از پهنای دو نیم کنید. آنها را در چوب‌های آیس پاپ فرو کنید. یک سینی فر پوشیده شده با کاغذ روغنی را در فریزر قرار دهید تا سرد شود. شکلات را در ظرف مناسبی چندین بار هر بار ۳۰ ثانیه در مایکروویو قرار دهید تا ذوب شود. آن را هم بزنید تا یکدست شود. موزها را در شکلات ذوب شده فرو کنید تا کاملاً آغشته به شکلات شوند. سپس آنها را در آورید و نگه دارید تا شکلات اضافی گرفته شود. روی آنها خشکبار برشته خرد شده، نارگیل پرک شده و شکلات رنده شده و یا مخلوطی از هر دوی آنها بپاشید و آنها را در سینی فر سرد شده بچینید و حدود ۲۰ دقیقه در فریزر قرار دهید تا شکلات خودش را بگیرد (به مدت ۲ هفته می‌توانید این پاپ‌های خوشمزه را در فریزر نگهداری کنید).

ارزش غذایی برای هر نفر:

۲۱۸ کالری، ۱۴ گرم چربی (۸ گرم چربی اشباع شده)، ۴۰ گرم پروتئین، ۲۸ گرم کربوهیدرات، ۱۵ گرم قند، ۶ گرم فیبر، ۲ میلی‌گرم سدیم و بدون کلسترول.

ماست
ماست‌های آرگانیک
بدون مواد مصنوعی
یا شیرین‌کننده‌ها را
انتخاب کنید. برخی
از ماست‌ها تا حد
زیادی قند دارند.

بیشتر پنیر مصرف کنید!
پنیر چeddar، پنیر ماززلا و پنیر پارمزان
آرگانیک.



تعبث نکنید! قهوه سالم است

قهوه یک خوراکی سالم آرگانیک است. البته اگر به آن شکر تصفیه شده یا هر گونه خامه غیر لبنی اضافه نکنید. در صورتی که تمایل دارید قهوه شما طعم شیرینی داشته باشد از عسل یا شیرافرا و یا شیرین‌کننده‌هایی که کمتر فرآوری شده باشند استفاده کنید.

لبنیات

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم نباید لبنیات را حذف کنید. فرایندی که در آن لبنیات کم چرب و یا بدون چربی می‌شوند بسیاری از اسیدهای چرب مفید آنها را از بین می‌برد. از این رو، متخصصان شیر، ماست، کره، پنیر آرگانیک را توصیه می‌کنند تا از ورود هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک‌هایی که در نتیجه تغذیه حیوانات از طریق مصرف لبنیات وارد بدن می‌شود جلوگیری کنند. طرفداران تغذیه بسیار سالم معتقدند که تنها لبنیاتی که از حیواناتی که در علفزارها و مراعات تغذیه می‌کنند باید مصرف شوند، زیرا آرگانیک هستند.

نسخه‌های سنتی و گیاهی درمان زخم معده



درمان مشکلات مفاصل با روش‌های تغذیه‌ای طب سنتی

چه مواد غذایی در برطرف کردن مشکلات مفصلی و استخوانی به بیماران کمک می‌کنند؟ چگونه می‌توانیم مانع این عارضه‌ها شویم؟ با چه راهکارهای تغذیه‌ای قادر خواهیم بود مانع بروز بوکی استخوان و ساییدگی مفاصل شویم توصیه‌های از توپ‌ها و فیزیوتراپیست‌ها و جراحان مفاصل در این باره چیست؟ به گفته یک پژوهشگر طب گیاهی برای جلوگیری از بیماری آرترروز مصرف ترشیجات، ماست و غذاهای با طبع سرد را به حداقل برسانید. مصرف عرقمانی همچون گل ختمی، اسطوخودوس و بادرنجبویه (از هر عرق یک قاشق سوپ‌خوری در یک لیوان آب بریزید و بعد از ۲ ساعت از هر وعده غذایی مصرف کنید) از بروز دردهای استخوانی جلوگیری می‌کند. برای کاهش بیماری آرتروز می‌توان از روش ماساژ درماتی نیز استفاده کرد. برای این کار در روز یک نوبت پماد ترکیب شده با گیاهان دارویی را یک مقدار بر ناحیه درد بمالید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه به صورت ملایم ماساژ دهید و غذاهایی همچون شیر تازه (یک لیوان)، دم کرده زعفران (دو قاشق سوپ‌خوری) و عسل، پودر سنجید، پودر سه مغز، مالت و بارهنگ (هر کدام یک قاشق چای‌خوری) را با هم مخلوط کرده و مدام مصرف کنید. قرص روغن ماهی و کلم نیز مواد غذایی مناسبی برای جلوگیری از بوکی و ساییدگی استخوان‌ها هستند.

این پژوهشگر طب گیاهی تأکید کرد: به دلیل مضر بودن کلم برای بیماران تیرئیدی، آنها نباید این ماده غذایی را مصرف کنند و افراد دارای قند خون بالا نیز از خوردن عسل در صبحانه اجتناب کنند همچنین برای جلوگیری از بیماری آرترروز مصرف خوراکی‌هایی همچون ترشیجات، ماست و میوه ترش، گوشت، چای و غذاهای با طبع سرد را به حداقل برسانید. اضطراب و تنش‌های عصبی نیز تأثیر بسزایی در ایجاد بیماری‌های استخوانی همچون ساییدگی و ترمی استخوان دارد.

نسخه‌های گیاهی و سنتی در درمان درد معده و سوءهاضمه

«مرزنگوش: برای درمان درد معده، مصرف ۲ تا ۳ فنجان از دم کرده گیاه خرد شده به نسبت ۳۰ گرم در یک لیتر آب‌جوش پس از صاف و کمی شیرین کردن مصرف شود.»
«نعناع: جهت تسکین فوری درد معده، دو فنجان از دم کرده نعناع به فاصله ۲ ساعت و به نسبت ۲۰ گرم در یک لیتر آب‌جوش بعد از صاف و کمی شیرین کردن مصرف شود. ضمناً این دم کرده مقوی معده و بادشکن نیز می‌باشد.»
«مبتلایان به سوءهاضمه می‌توانند مقدار ده تا بیست گرم گل بابونه را در یک لیتر آب دم کرده و با شکر شیرین نموده و یا هر غذا دو فنجان مصرف نمایند.»
«سیب‌زمینی ترشی برای اشخاصی که مبتلا به سوءهاضمه هستند توصیه می‌شود. خاکشیر مانع سوءهاضمه می‌باشد.»
«اگر گلابی رسیده خوب جویده شود برای درمان سوءهاضمه و مفید است. (گلابی برای اعصاب هم مفید است.)»
«خوردن خرما و انگور برای رفع سوءهاضمه تأکید شده است.»
«آلبالو برای سوءهاضمه‌های مداوم بسیار مفید است.»
«کسانی که مبتلا به سوءهاضمه هستند خربزه و گرمک را با اعتدال و میانه‌روی مصرف نموده و آن را کاملاً بجوند.»
«بادام شیرین برای تحریک دستگاه هاضمه تجویز می‌شود.»

اسفرزه: خیسانده اسفرزه یک فنجان صبح ناشتا و یک فنجان ظهر با قند مصرف شود. برای تهیه این نوشیدنی ۳۰ گرم اسفرزه را شب پاک کرده و در آب بریزید تا خیس خورده و برای صبح ناشتا آماده باشد. این دم کرده برای عفونت سینه بسیار مفید است. مصرف خیسانده را چند روز باید ادامه داد.

«خوردن مخلوطی از ۳ برابر گلاب و مقداری شکر روزی ۲ فنجان ظهر و شب قبل از غذا.»
«مصرف روزی ۳ فنجان از دم کرده برگ درخت زرشک با آب زرشک (خوردن زرشک با دانه آن بسیار نافع است).»
«خوردن آب سیب‌زمینی خام (همراه با عسل یا با آب هویج) سیب در مان زخم معده است. (سیب‌زمینی‌هایی که قسمتی از آن سبزی می‌باشد سمی بوده و نباید مورد استفاده قرار گیرد.)»

«افراد مبتلا به زخم معده و زخم اثنی‌عشر بایستی صبح ناشتا یک قاشق سوپ‌خوری عسل بخورند و یک ساعت هیچ چیزی نخورند. اگر در مدت یک ماه اثر نیکو ظاهر نشد بایستی مقدار آن را اضافه کرد. یعنی ۵۰ تا صد گرم خورد. منتهی تا ظهر چیز دیگری نخورند.»
«پسته مقوی معده و زخم معده است و سموم بدن را زایل و یرقان را معالجه می‌کند.»
«دم کرده ریشه گل ختمی برای زخم معده نافع است.»

کمک طب سنتی برای مقابله با سرطان و کم‌خونی

اگر تمایل دارید بدنتان را در برابر کم‌خونی مقاوم‌سازی کنید توصیه می‌کنیم از برخی راه و روش‌های مؤثر در این زمینه کمک بگیرید. برای اینکه از کم‌خونی در امان بمانید توصیه می‌کنیم از توصیه‌های مفید طب سنتی کمک بگیرید. دکتر معصومه خادمی زاده گفت: طب سنتی، توصیه‌های خوبی برای پیشگیری و حتی درمان برخی بیماری‌ها از جمله چربی خون، سرطان و کم‌خونی دارد. درباره مقابله با افزایش کلسترول توصیه کرد که استفاده از عسل همراه یک قاشق چای‌خوری پودر دارچین در یک لیوان آب گرم کلسترول خون را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. وی برای تأثیر طب سنتی روی بیماری‌های صعب‌العلاجی مثل سرطان هم به خواص زعفران اشاره کرد و گفت: زعفران یکی از مهم‌ترین مواد غذایی طب سنتی و ضد سرطان است و می‌تواند روی طیف وسیعی از تومورها تأثیر مثبت داشته باشد. خادمی زاده در خصوص درمان کم‌خونی با استفاده از طب سنتی نیز گفت: ترکیب سه شیره گیاهی شامل شیره انگور، شیره خرما و شیره توت حتی از قرص‌های آهن، اثربخشی بیشتری دارد و آهن بدن را تأمین می‌کنند. هر کدام از این سه شیره گیاهی را به اندازه یک قاشق می‌توان با هم مخلوط کرد؛ ضمن اینکه این مواد را می‌توانیم حتی تا یک ماه در یخچال نگهداری کنیم.

دکتر از در اینجا به طور خلاصه به شما رهنمودهایی را ارائه می‌دهد تا تمامی گروه‌های اصلی غذایی را در رژیم غذایی خود بگنجانید و تغذیه‌ای سالم داشته باشید. شما همچنین یاد می‌گیرید که مصرف چه خوراکی‌هایی را باید محدود کنید تا به نتیجه مطلوب برسید.

فواید سلامت یک رژیم غذایی سالم چیست؟ یک رژیم غذایی سالم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد، به شما انرژی بیشتری ببخشد و بدون تحمل گرسنگی شما را به سوی وزن ایده‌آل تان سوق دهد. برای یک رژیم غذایی سالم آماده‌اید؟ پس خواندن این مطلب را از دست ندهید!

پروتئین

سعی کنید منابع گیاهی پروتئین بیشتری مصرف کنید، اما همبرگرها هنوز می‌توانند در منوی تغذیه سالم تان باشند. هر زمان که امکانش هست از گوشت فاقد آنتی‌بیوتیک و هورمون استفاده کنید و سعی کنید به جای گوشت قرمز و گوشت مرغ، ماهی مصرف کنید. از ماهی‌هایی استفاده کنید که جیوه کمتری دارند از جمله ماهی سالمون تازه و کنسرو شده، میگو، ماهی حلوا و خرچنگ. در ضمن از مصرف خوراکی‌های به شدت فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس پرهیز کنید. متخصصان طرفدار تخم‌مرغ‌های آرگانیک هستند. غذا دادن به مرغ‌ها به روش سنتی باعث می‌شود توکسین‌ها (سموم) و آفت‌کش‌ها در بدن آنها وجود داشته باشد و در نتیجه تخم‌مرغ‌های سالمی ندهند.

- برای داشتن تغذیه سالم باید از گوشت حیواناتی استفاده کنید که از مواد آرگانیک تغذیه شده باشند. تخم‌مرغ‌ها نیز باید از مرغ‌هایی باشند که در مرغزار از علف و گیاهان تغذیه کرده باشند. باید حیواناتی آرگانیک خریداری کنید و آنها را از شب قبل در آب قرار دهید تا خیس بخورند. هنگامی که حیوانات جوانه می‌زنند میزان مواد مغذی آنها بیشتر می‌شود.

ماهی سالمون
ماهی سالمون دو معیار مهم تغذیه سالم را دارد: سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و مقدار جیوه کمی دارد (نکته مهم این است که از مصرف خوراکی‌هایی مانند توکسین‌های (سموم) زیاد پرهیز کنید.)

ماهی ساردین داشتن یک رژیم غذایی سالم به این می‌آورد که با این ماهی‌های کوچک دوست شوید. آنها حاوی جیوه کمی هستند.

انواع لوبیا دکتر آز معتقد است منابع گیاهی پروتئین برای بدن بسیار مفید هستند.

گوشت قرمز مصرف کافی و به اندازه گوشت قرمز مفید است. فقط گوشت کم‌چرب و عاری از هورمون‌های خردباری کنید.

مرغ نکته مهم این است که سعی کنید مرغ را بیشتر به صورت ساده مصرف کنید و مرغ سوخاری، تاکت و... را کمتر مصرف نمایید. مرغی را خریداری کنید که عاری از آنتی‌بیوتیک و هورمون باشد.



استیک با

سیب‌زمینی تنوری

- مدت زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه
- مدت زمان پخت: ۵۰ دقیقه
- میزان سرو: ۴ نفر

مواد لازم:

۱ سیب‌زمینی (درشت):

۲ عدد

روغن زیتون

به مقدار لازم

برگ رزماری (خردشده):

یک فاشق سوپ‌خوری

نمک:

یک دوم فاشق‌جای خوری

گوشت گوساله استیکی

کم‌چرب: ۴ برش

۱ فلفل سیاه (پودر شده):

به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدای فراروی ۲۲۰ درجه سانتیگراد (۴۲۵ درجه فارنهایت) قرار دهید. سیب‌زمینی‌ها را به ضخامت یک‌ونیم سانت برش دهید. آنها را در سینی فر پوشیده با کاغذ روغنی با ۲ فاشق سوپ‌خوری روغن زیتون، برگ رزماری خردشده و یک چهارم فاشق‌جای خوری نمک مخلوط کنید و به مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده قرار دهید تا طلایی و برشته شوند. سپس آنها را برگردانید و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید تا طرف دیگر آنها نیز برشته و طلایی شود. در این فاصله گوشت را حدود ۲۰ الی ۳۰ دقیقه در مجاورت دمای محیط قرار دهید. یک فاشق‌جای خوری روغن زیتون روی برش‌های گوشت بمالید و باقی مانده نمک را به همراه فلفل را روی آنها بپاشید. برش‌های گوشت را اگر بل کنید و سپس به همراه سیب‌زمینی برشته سرو کنید.

ارزش غذایی برای هر نفر:

۲۶۸ کالری، ۱۲ گرم چربی (۳ گرم چربی اشباع شده)، ۲۲ گرم پروتئین، ۳۰ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم فیبر، ۳۱۸ میلی‌گرم سدیم، ۷۷ میلی‌گرم کلسترول.

۸ ماده غذایی نشاط آور

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

عسل بخورید جان بگیرید

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



فلفل دلمه ای قرمز منبع خوب ویتامین ها

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



میوه گواوا: میوه گرمسیری و حال خوب کن

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



جعفری، حال خوب، پوست خوب

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



انگور سیاه، کوچک اما مؤثر

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



کیوی؛ بیشترین انرژی در یک میوه

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



شکلات سیاه: زنده باد کاکائو

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



لیموترش: ترش شیرین کار

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



حرف آخر:

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

توصیه های دکتر آز برای بیماران قلبی

بهترین خوراکی ها برای سلامت قلب

آیا به بیماری های قلبی مبتلا هستید؟ رژیم غذایی سالم شمار از بیماری های قلبی دور نگه می دارد. انجام ورزش های روزانه و حفظ وزن متعادل نیز به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک می کنند برای سالم و قوی نگه داشتن قلب، برخی از ابر خوراکی ها را به رژیم غذایی روزانه خود بیفزایید. دکتر آز در اینجا از ابر خوراکی هایی می گوید که حاوی مواد مغذی برای سلامت قلب می باشند:

ماهی ساردین

ماهی ساردین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است. این ماهی همچنین منبع خوب نیاسین و کلسیم می باشد. مصرف صد گرم ماهی ساردین حاوی ۲۲۰ کالری است.

جو پرک

جو پرک حاوی فولات، پتاسیم و اسیدهای چرب امگا ۳ است. فیبر فراوان موجود در جو پرک به کاهش میزان کلسترول کمک می کند.

ماهی ماکرل

ماهی ماکرل حاوی سلنیوم (ماده معدنی آنتی اکسیدان) است. منبع بسیار خوب اسیدهای چرب امگا ۳ است که از سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کند. ماهی ماکرل جایگزینی برای ماهی سالمون است.

گردو

گردو سرشار از چربی های غیر اشباع از نوع پلی است که منبع خوب ویتامین E هستند که برای سلامت قلب بسیار مفید می باشند. اسیدهای چرب امگا ۳ را می توان به آسانی با کمک گردو کسب کرد. گردوی پودر شده را می توان به انواع مختلف سالادها اضافه کرد.

آلو

آلو سرشار از فیبر و آهن است. بتاکاروتن و فیبر به میزان زیادی در آلو وجود دارد. آلو میزان کلسترول خون را کاهش می دهد.

لوبیا قرمز / نخود

لوبیا قرمز مانند بسیاری از حبوبات حاوی فیبر است و کلسترول خون را کاهش می دهد.

جو

جو معمولاً از آهن و مواد معدنی است و سرشار از فیبر حلال و غیر حلال می باشد. هفته ای یک بار به جای برنج و پاستا از جو استفاده کنید.

ماهی سالمون

میزان زیاد سلنیوم (آنتی اکسیدان) موجود در ماهی سالمون از ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی جلوگیری می کند.

جگر

چربی های زیستی در جگر موجود هستند که برای سلامت قلب بسیار مفید می باشند.

بادام

اسیدهای چرب امگا ۳ بسیاری در بادام وجود دارند که سلامت قلب کمک می کنند.

تخم شربتی

این دانه های مغذی کوچک سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که کلسترول و ایجاد پلاک های خونی را کاهش می دهند. آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

بلوبری

آنتی اکسیدان های بسیاری در بلوبری وجود دارد که از ابتلا به بیماری قلبی جلوگیری می کند مصرف آنها را فراموش نکنید.

قهوه

مصرف روزانه سه فنجان قهوه به افزایش قدرت تشخیص کمک می کند و از خطر ابتلا به بیماری الزایمر می کاهد. آنتی اکسیدان های موجود در قهوه از ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ جلوگیری می کنند.

چای سبز

چای سبز حاوی آنتی اکسیدان هایی چون کاتچین و بسیاری از فلاونوئیدها می باشد که رادیکال های آزاد را از بین می برند. رادیکال های آزاد منجر به لخته شدن خون، سرطان و تصلب شرایین می شوند. مصرف چای سبز به کاهش فشار خون کمک می کند. بنوشیدن چای سبز سلامت قلب خود را افزایش دهید.

کشمش

کشمش سرشار از پتاسیم است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و فشار خون را کاهش می دهد. مصرف یک مشت کشمش برای کاهش فشار خون مفید است.

کلم بروکلی

کلم بروکلی این خوراکی سبزرنگ برای سلامت قلب بسیار مفید است. کلم بروکلی سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هایی است که به کاهش کلسترول کمک می کنند.

کلم بروکسل

کلم بروکسل با بهبود سلامت رگ های خونی و کاهش التهاب در سیستم قلبی - عروقی برای سلامت قلب مفید است.

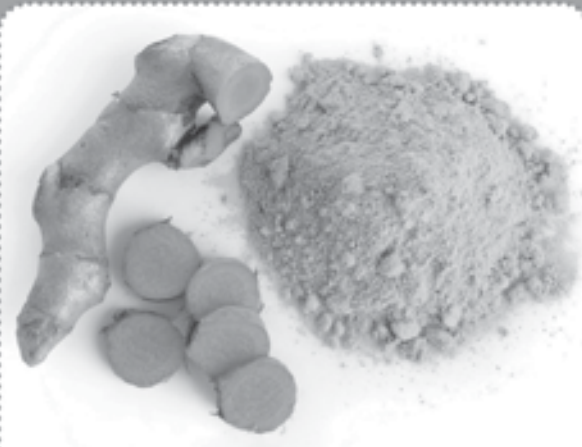
گل کلم

گل کلم سرشار از فیبر، آنتی اکسیدان و آلیسین است که به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی همچون سکته ها، حمله های قلبی کمک می کند و از کلسترول می کاهد.



نشانه‌های پیری را چگونه از بین ببریم؟

بهترین ادویه برای پوست و مغز



ایا دوست دارید زمان را به عقب بازگردانده و نشانه‌های پیری را در چهره خود کاهش دهید؟ اگر این گونه است می‌توانید استفاده از یک ماده طبیعی را به منظور بهبود زیبایی و تقویت شرایط مغز مد نظر قرار دهید. زردچوبه محصولی است که فواید سلامت آن حتی بیشتر از چیزی است که تصور می‌کنید استفاده از مواد طبیعی به طور معمول نه تنها فواید سلامت مختلفی را ارائه می‌کند، بلکه از خطرات کمتری نیز در مقایسه با استفاده از مواد شیمیایی برخوردار است.

قدرت طبیعی زردچوبه دیر زمانی است که مورد توجه انسان قرار دارد. زردچوبه نه تنها ادویه‌ای محبوب در آشپزی محسوب می‌شود، بلکه می‌تواند برای پوست انسان نیز بسیار مفید باشد. این ادویه مفید هزاران سال است که در پزشکی سنتی هندی به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که زردچوبه به کاهش التهاب، بهبود درد مفاصل، و درمان کبد کمک می‌کند. ترکیب فعال موجود در زردچوبه که به نام کورکومین شناخته می‌شود از ویژگی‌های ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضدقارچی، ضدباکتری و فعالیت‌های ضدسرطانی سود می‌برد.

اما فواید زردچوبه به همین جا ختم نمی‌شود و این ماده از ویژگی‌های ضد پیری و ضد آکنه طبیعی نیز برخوردار است. زردچوبه با پاکسازی و سم زدایی خون انسان (از طریق حمایت از کبد) به بهبود ظاهر و رنگ پوست کمک می‌کند. این شرایط به خلاص شدن از شر مشکلات آکنه نیز کمک می‌کند.

افزون بر این، از آنجایی که زردچوبه یک آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود از توانایی‌های ضد پیری نیز سود می‌برد. آنتی‌اکسیدان‌ها از طریق خنثی کردن رادیکال‌های آزاد آسیب وارده به سلول‌ها توسط آنها را کاهش می‌دهند - مانند پیری زودرس سلول‌ها در بدن به ویژه آنهایی که در قالب خطوط و چین‌وچروک‌های روی پوست نتیجه فعالیت‌هایشان قابل مشاهده است.

« غلات کامل

◆ غلات کامل برای کنترل کلسترول مفید می‌باشد.

« تخم کتان

◆ تخم کتان حاوی فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می‌باشد از مصرف این دانه‌های مغذی غافل نشوید.

« سیب

◆ سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های پلی‌فنول است آنها کلسترول را کنترل می‌کنند و ضد رادیکال‌های آزاد هستند.

« پر تقال

◆ پر تقال‌ها منبع خوب دیگر پکتین هستند پر تقال و گریپ فروت از جمله مرکباتی می‌باشند که فالونوئید بسیاری دارند. فالونوئیدها به کاهش فشار خون کاهش و التهاب در شریان‌ها کمک می‌کنند. ویتامین C موجود در پر تقال از سکنه قلبی جلوگیری می‌کند.

« حبوبات

◆ حبوبات سرشار از فیبر، کلسیم، اسیدهای چرب امگا ۳ و فیبر حلال هستند که از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند.

« خشکبار

◆ خشکبار حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و چربی‌های غیر اشباع مونا و پلی بسیاری هستند. آنها همچنین فیبر فراوانی دارند.

« شکلات تلخ

◆ کاکائو برای کاهش فشار خون مفید است. فالونوئیدهای موجود در شکلات تلخ به تسکین سرخرگ‌ها کمک می‌کنند و جریان خون را بهبود و افزایش می‌دهند.

« آوکادو

◆ آوکادو چربی‌های غیر اشباع موناوی بیشتری دارند این چربی‌ها به چربی‌های مفید معروف هستند و کلسترول خون را کاهش می‌دهند. آوکادو را به سالادها و ساندویچ‌های خود بیفزایید.





روش‌های سریع غلبه بر استرس با دکتر آرز

برخی محرک‌های تنش‌زا 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 برخی از برجسته‌ترین 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 پرنامه کم‌دی

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

تمرین تکنیک تنفس 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 تنفستان را تنظیم کنید. این تکنیک را که به عنوان تکنیک تنفس 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، تاریک 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. درمان با توپ تنیس: حرکت دادن یک توپ تنیس زیر پاهایتان به سرعت درد یا گرفتگی عضلات پاهارا 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 بوییدن 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.

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 (Stress ball) 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 پدز کتان مصرف کنید

فلفل‌های دلمه‌ای سرشار از ویتامین C هستند که می‌تواند از افزایش ایجاد کورتیزول هورمون استرس جلوگیری کند. پدز کتان حاوی آمگا 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.



راه‌های کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲



راه‌های زیادی وجود دارد که شما می‌توانید به منظور کاهش یا جلوگیری از پیشرفت این بیماری انجام دهید. در اینجا دکتر آزه به برخی از آنها اشاره می‌کند. راه‌های زیادی وجود دارد که شما می‌توانید به منظور کاهش یا جلوگیری از پیشرفت این بیماری انجام دهید. در اینجا دکتر آزه به برخی از آنها اشاره می‌کند.

موثرتر می‌باشد. برای ایجاد و انگیزه در خود، یک گام‌شمار همراه خود داشته باشید تا قدم‌هایتان را بشمارد به تدریج تعداد قدم‌هایتان را افزایش دهید.

✓ کنترل وزن

تحققان نشان داده‌اند که کاهش وزن به جلوگیری از ابتلا به دیابت کمک می‌کند.

✓ کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها

از یک رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنید که کربوهیدرات کمتری داشته باشد. میوه‌ها و سبزیجات تازه، پروتئین کم‌چرب، روغن زیتون و برنج قهوه‌ای را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

باشند. بیشتر محققان بر این باورند که چاقی منجر به مقاومت با انسولین شود. فشار خون بالا، پایین بودن HDL (کلسترول خوب) و میزان بالای تری‌گلیسریدها از علل دیگر ابتلا به مقاومت به انسولین می‌باشند.

✓ انجام مرتب آزمایش

اگر شما در خطر ابتلا به دیابت با مقاومت انسولین هستید تست گلوکز خون را هر ساله انجام دهید.

✓ ورزش

هفته‌ای پنج روز و هر بار ۳۰ دقیقه پیاده‌روی برای بهبود وضعیت مقاومت به انسولین و جلوگیری از دیابت می‌تواند کافی باشد. البته فعالیت بیشتر

✓ درک مقاومت به انسولین و دقت به نشانه‌ها

قرآیند بیماری دیابت نوع ۲ سال‌ها یا دهه‌ها قبل از تشخیص دیابت با مقاومت به انسولین شروع می‌شود.

مقاومت به انسولین شرایطی است که در آن سلول‌های بدن پاسخ مناسب به انسولین نمی‌دهند و در نتیجه جذب گلوکز دچار اختلال می‌شود و منجر به افزایش قند خون می‌گردد. اینکه چه عواملی باعث مقاومت به انسولین می‌شود، به طور کلی مشخص نیست، اما قطعاً ژنتیک نقش مهمی ایفا می‌کند. در واقع برخی از افراد از بدو تولد مبتلا به مقاومت به انسولین هستند. نداشتن فعالیت فیزیکی باعث می‌شود سلول‌ها واکنش کمتری به انسولین داشته

درمان مشکلات گوارشی با گیاه گشنیز



می‌خواهیم در این بخش به بررسی خواص درمانی گیاه گشنیز بپردازیم. این گیاه در زمینه مشکلات معده بسیار مفید و موثر خواهد بود، می‌توانید از این گیاه دمنوشی خوشمزه تهیه کنید و با کمک آن دردهای جسمی خود را درمان کنید.

گشنیز گیاهی است علفی به ارتفاع تا ۶۰ سانتی‌متر با ساقهای راست. برگ‌های آن دو نوع است: برگ‌های قاعده گیاه لوب و دندانه‌دار و برگ‌های قسمت بالاتر ساقه به علت تقسیمات زیاد به صورت رشته‌های باریک درآمده‌اند.

قسمت مورد استفاده گیاه میوه آن است که عوام به آن دانه می‌گویند. این میوه‌ها کروی و کوچک و دارای بوی مطبوعی می‌باشند. البته برگ‌های گشنیز به عنوان سبزی خوراکی مصرف می‌شود.

گشنیز مقوی معده، ضداسهال، ضدنفخ و ضد میکروب، ضدقارچ، درمان گاستریت، برطرف کننده اسهال و ترش کردن معده است.

یکی از مصارف عمده گشنیز در جهان تهیه ادویه جات به خصوص پودر کاری است. در طب عوام به عنوان ضد کرم و کاهش دهنده درد مفاصل و روماتیسم مصرف می‌شود.

تأثیرات مفید سیر و لیمو در گردش خون



مرگ زود هنگام با این موارد مهم

اگر دچار اضافه وزن زیاد هستید هر چه زودتر به فکر کاهش آن باشید چون عاملی برای مرگ زودرس به شمار می‌رود استعمال دخانیات و نداشتن تناسب اندام باعث مرگ زودرس افراد مختلف می‌شوند توصیه می‌کنیم از آن‌ها فاصله بگیریم.

مطالعه محققان نشان می‌دهد عدم تناسب بدنی دومین علت مرگ زود هنگام، بعد از سیگار کشیدن، است. مطالعه بلندمدت و جدید محققان سوئدی نشان می‌دهد عدم تناسب اندام بعد از سیگار کشیدن، فاکتور پرخطر پیشگام در مرگ زود هنگام است. محققان با بررسی حدود ۸۰۰ مرد دریافتند که به ازای افزایش هر میزان تناسب اندام، ۲۱ درصد از ریسک مرگ زود هنگام بالای سن ۴۵ سالگی کاسته می‌شود. پر لادنوال، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «حفظ تناسب اندام در اواسط عمر بسیار برای کاهش احتمال مرگ در دهه‌های بعد زندگی حائز اهمیت است. افراد دارای میزان تناسب اندام پایین، با افزایش ریسک مرگ در طول زندگی مواجه هستند.» وی در ادامه می‌افزاید: «سیگار کشیدن فاکتور پرخطری است که ارتباط قوی‌ای با مرگ و میر دارد. یافته‌های ما نشان می‌دهد که تأثیر ورزش‌های هوازی به مراتب قابل توجه‌تر از تأثیر کلاسترول بالا و فشار خون بالاست.» طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، مشکلات قلبی ناشی از تنگ‌شدگی عروق قلب، موسوم به بیماری قلبی ایسکمیک، متداول‌ترین علت مرگ در سراسر جهان است. محققان با استفاده از تست ورزش میزان تأثیر تناسب اندام بر مرگ زود هنگام را تعیین کردند. آنها همچنین به بررسی عوامل پرخطر اثبات شده بیماری قلبی نظیر سیگار کشیدن، کلاسترول بالا و فشار خون بالا پرداختند.

به کمک این ترکیب معجزه آسا عملکرد سیستم گردش خون، قلب و کلیه شما بهبود بخشیده و با کاهش فشار خون سکنه‌های قلبی و مغزی سرانگتان نمی‌آید. سیر و لیمو در بسیاری از درمان‌های طبیعی مفید واقع شده و از عطر و طعم آن‌ها در بسیاری از غذاها استفاده می‌شود، ترکیب سیر و لیمو به طور قابل توجهی می‌تواند سلامت شریان‌ها را افزایش دهد. این مواد همچنین موجب کاهش جریان و فشار خون شده بنابراین کمتر در معرض حمله قلبی و سکنه قرار می‌گیرید. ما به شما یک داروی طبیعی و بسیار قدرتمند از این ۲ ماده شگفت‌انگیز معرفی می‌کنیم:

۳- دوز دوم: نوشیدن ۵۰ میلی لیتر هر روز به مدت سه هفته.
این روش درمانی را تا ۶ ماه می‌توانید ادامه دهید.

عناصر تشکیل دهنده:

«یک لیتر آب

«۶ عدد لیمو پوست کنده و برش خورده به قطعات کوچک

«۲۰ حبه سیر (خرد شده)

مزایای این روش درمانی:

- ۱- می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد.
- ۲- عملکرد کبد را بهبود بخشیده و آن را پاکسازی می‌کند.
- ۳- کاهش کلسترول بد خون.
- ۴- کاهش فشار خون.
- ۵- کاهش تری گلیسیرید.
- ۶- می‌تواند از تشکیل تومورها جلوگیری می‌کند.
- ۷- عملکرد کلیه را بهبود بخشیده و کمک می‌کند تا شما را به کاهش میزان مایعات باقی می‌ماند.
- ۸- تقویت سیستم ایمنی بدن.
- ۹- حذف رسوبات چربی جمع شده در بدن.
- ۱۰- تجدید و بازسازی سلول‌های بدن به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی آن.

آماده‌سازی:

تمام مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم ترکیب کرده و پوره کنید پوره بدست آمده را در یک قابلمه ریخته و روی حرارت ریخته و بگذارید به جوش آید. سپس از روی حرارت برداشته و اجازه دهید سرد شده و مخلوط را در یک شیشه خنک بریزید.

نحوه استفاده:

- ۱- **دوز اول:** نوشیدن ۵۰ میلی لیتر به مدت سه هفته به صورت روزانه.
- ۲- سپس به مدت یک هفته مصرف ترکیب را متوقف کنید.

درمان مشکلات بدن با گوشت شتر مرغ



گوشت شتر مرغ، ویژگی‌های مختلفی دارد که از بین آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: تحلیل برنده باد و برطرف کننده بلغم. گوشت شتر مرغ هنوز نزد بسیاری از مردم شناخته شده نیست، اما بسیاری از افراد بهتر است که از این گوشت استفاده کنند. حتی خوردن آن برای بسیاری از بیماران ضروری به حساب می‌آید. در واقع، خوردن گوشت شتر مرغ برای رفع فلج، لرزش و درد مفاصل و کمر مفید است. علاوه بر این، مصرف گوشت شتر مرغ به مقابله با بیماری‌های سرد در جم کمک می‌کند و روغن بیه شتر مرغ نیز فواید مختلفی دارد. در واقع، خوردن روغن بیه آن برای تکلم کودکان و رفع سردی بدن مؤثر است. حتی مالدین آن به بدن و پاها باعث تسریع در حرکت اطفال می‌شود. گوشت شتر مرغ به عنوان یکی از گوشت‌های دیر هضم شناخته می‌شود که مصرف آن برای گرم مزاجان خوب نیست. البته مصرف آن همراه با مصلحات اصلی (سرکه و روغن) می‌تواند هضم آن را راحت‌تر و عوارض آن را هم برطرف سازد.

نسخه‌های سنتی و گیاهی درمان زخم معده



درمان مشکلات مفاصل با روش‌های تغذیه‌ای طب سنتی

چه مواد غذایی در برطرف کردن مشکلات مفصلی و استخوانی به بیماران کمک می‌کنند؟ چگونه می‌توانیم مانع این عارضه‌ها شویم؟ با چه راهکارهای تغذیه‌ای قادر خواهیم بود مانع بروز پوکی استخوان و ساییدگی مفاصل شویم توصیه‌های ار توپ‌ها و فیزیوتراپیست‌ها و جراحان مفاصل در این باره چیست؟ به گفته یک پژوهشگر طب گیاهی برای جلوگیری از بیماری آرتروز مصرف ترشیجات، ماست و غذاهای باطبع سرد را به حداقل برسانید. مصرف عرقباتی همچون گل ختمی، اسطوخودوس و بادرنجبویه (از هر عرق یک قاشق سوپ‌خوری در یک لیوان آب بریزید و بعد از ۲ ساعت از هر وعده غذایی مصرف کنید) از بروز دردهای استخوانی جلوگیری می‌کند برای کاهش بیماری آرتروز می‌توان از روش ماساژ درمانی نیز استفاده کرد. برای این کار در روز یک نوبت پماد ترکیب شده با گیاهان دارویی را یک مقدار بر ناحیه درد بمالید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه به صورت ملایم ماساژ دهید و غذاهایی همچون شیر تازه (یک لیوان)، دم کرده زعفران (دو قاشق سوپ‌خوری) و عسل، پودر سنجد، پودر سه مغز، مالت و بارهنگ (هر کدام یک قاشق چای‌خوری) را با هم مخلوط کرده و مدام مصرف کنید. قرص روغن ماهی و کلم نیز مواد غذایی مناسبی برای جلوگیری از پوکی و ساییدگی استخوان هستند.

نسخه‌های گیاهی و سنتی درمان درد معده و سوءهاضمه

« مرزنگوش: برای درمان درد معده، مصرف ۲ تا ۳ فنجان از دم کرده گیاه خرد شده به نسبت ۳۰ گرم در یک لیتر آب جوش پس از صاف و کمی شیرین کردن مصرف شود. »
 « نعناع: جهت تسکین فوری درد معده، دو فنجان از دم کرده نعناع به فاصله ۲ ساعت و به نسبت ۲۰ گرم در یک لیتر آب جوش بعد از صاف و کمی شیرین کردن مصرف شود. ضمناً این دم کرده مقوی معده و بادشکن نیز می‌باشد. »
 « مبتلایان به سوءهاضمه می‌توانند مقدار ده تا بیست گرم گل بابونه را در یک لیتر آب دم کرده و با شکر شیرین نموده و با هر غذا دو فنجان مصرف نمایند. »
 « سیب‌زمینی ترشی برای تشخیصی که مبتلا به سوءهاضمه هستند توصیه می‌شود. خاکشیر مانع سوءهاضمه می‌باشد. »
 « اگر گلابی رسیده خوب جویده شود برای درمان سوءهاضمه و مفید است. (گلابی برای اعصاب هم مفید است). »
 « خوردن خرما و انگور برای رفع سوءهاضمه تأکید شده است. »
 « آلبالو برای سوءهاضمه‌های مداوم بسیار مفید است. »
 « کسانی که مبتلا به سوءهاضمه هستند خرزهره و گرمک را با اعتدال و میانه‌روی مصرف نموده و آن را کاملاً بچونند. »
 « بادام شیرین برای تحریک دستگاه هاضمه تجویز می‌شود. »

اسفرزه: خیسانده اسفرزه یک فنجان صبح ناشتا و یک فنجان ظهر یا قند مصرف شود. برای تهیه این نوشیدنی ۳۰ گرم اسفرزه را شب پاک کرده و در آب بریزید تا خیس خورده و برای صبح ناشتا آماده باشد. این دم کرده برای عفونت سینه بسیار مفید است. مصرف خیسانده را چند روز باید ادامه داد.

« خوردن مخلوطی از ۳ برابر گلاب و مقداری شکر روزی ۲ فنجان ظهر و شب قبل از غذا. »

« مصرف روزی ۳ فنجان از دم کرده برگ درخت زرشک با آب زرشک (خوردن زرشک با دانه آن بسیار نافع است). »

« خوردن آب سیب‌زمینی خام (همراه با عسل یا با آب هویج) سبب درمان زخم معده است. (سیب‌زمینی‌هایی که قسمتی از آن سبزی می‌باشد سمی بوده و نباید مورد استفاده قرار گیرد). »

« افراد مبتلا به زخم معده و زخم اثنی عشر بایستی صبح ناشتا یک قاشق سوپ‌خوری عسل بخورند و یک ساعت هیچ چیزی نخورند. اگر در مدت یک ماه اثر نیکو ظاهر نشد بایستی مقدار آن را اضافه کرد. یعنی ۵۰ تا صد گرم خورد. منتهی تا ظهر چیز دیگری نخورند. »

« پسته مقوی معده و زخم معده است و سموم بدن را زایل و یرقان را معالجه می‌کند. »

« دم کرده ریشه گل ختمی برای زخم معده نافع است. »

کمک طب سنتی برای مقابله با سرطان و کم‌خونی

اگر تمایل دارید بدنتان را در برابر کم‌خونی مقاوم سازید توصیه می‌کنیم از برخی راه و روش‌های مؤثر در این زمینه کمک بگیرید. برای اینکه از کم‌خونی در امان بمانید توصیه می‌کنیم از توصیه‌های مفید طب سنتی کمک بگیرید. دکتر معصومه خادمی زاده گفت: طب سنتی، توصیه‌های خوبی برای پیشگیری و حتی درمان برخی بیماری‌ها از جمله جریب خون، سرطان و کم‌خونی دارد. در باره مقابله با افزایش کلسترول توصیه کرد که استفاده از عسل همراه یک قاشق چای‌خوری پودر دارچین در یک لیوان آب گرم کلسترول خون را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. وی برای تأثیر طب سنتی روی بیماری صعب‌العلاجی مثل سرطان هم به خواص زعفران اشاره کرد و گفت: زعفران یکی از مهم‌ترین مواد غذایی طب سنتی و ضد سرطان است و می‌تواند روی طیف وسیعی از تومورها تأثیر مثبت داشته باشد. خادمی زاده در خصوص درمان کم‌خونی با استفاده از طب سنتی نیز گفت: ترکیب سه شیره گیاهی شامل شیره انگور، شیره خرما و شیره توت حتی از قرص‌های آهن، اثربخشی بیشتری دارد و آهن بدن را تأمین می‌کنند. هر کدام از این سه شیره گیاهی را به اندازه یک قاشق می‌توان با هم مخلوط کرد؛ ضمن اینکه این مواد را می‌توانیم حتی تا یک ماه در یخچال نگهداری کنیم.

این پژوهشگر طب گیاهی تأکید کرد: به دلیل مضر بودن کلم برای بیماران تیر و تیبیدی، آنها نیایند این ماده غذایی را مصرف کنند و افراد دارای قند خون بالا نیز از خوردن عسل در صبحانه اجتناب کنند همچنین برای جلوگیری از بیماری آرتروز مصرف خوراکی‌هایی همچون ترشیجات، ماست و میوه ترش، گوشت، چای و غذاهای باطبع سرد را به حداقل برسانید. اضطراب و تنش‌های عصبی نیز تأثیر بسزایی در ایجاد بیماری‌های استخوانی همچون ساییدگی و ترمی استخوان دارد.

ماسک‌های صورت خانگی دکتر آاز

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 تمذاری 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 سساده 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.



خوراکی هایی برای تقویت زانوها

دکتر آرمصرف این خوراکی ها را توصیه می کند

ضعف پیادرد زانو اغلب به دلیل بیماری یا جراحت است. در مان های خانگی از جمله مصرف خوراکی هایی توصیه می شوند که به ساخت دوباره غضروف کمک می کنند و آما سی مفا صل را کاهش و تراکم استخوانی را بهبود می دهند. در مطلب زیر این خوراکی ها ذکر شده اند.



پیاز

مصرف مرتب پیاز می تواند تراکم استخوانی را بهبود بخشد و ممکن است به دلیل داشتن یک آنتی اکسیدان به نام کورستین (quercetin) برای بافت پیوندی مفید باشد. همچنین پیاز التهاب و ورم و درد ناشی از ضعف زانو ها را کاهش می دهد. بنابراین، پیاز بیشتری مصرف کنید. مصرف دوبار در هفته پیاز توصیه می شود.



ویتامین C

ویتامین C در تشکیل کلاژن (ترکیب اصلی غضروف زانو) بسیار حائز اهمیت است. تحقیقی انجام شده در مرکز پزشکی دانشگاه بوستون نشان می دهد که افراد دچار ورم مفا صل که میزان ویتامین C بیشتری مصرف کرده بودند در مقایسه با افرادی که میزان ویتامین C کمتری مصرف کرده بودند، کمتر دچار آسیب مفا صل پارگ به رگ شدن عضلات می شدند. منابع سرشار از ویتامین C شامل کلم بروکلی، فلفل دلمه ای، پرتقال، توت فرنگی، خربزه درختی، گل کلم و کلم بروکسل است.



ژلاتین

ژلاتین ماده اصلی خوراکی های ژله مانند است که حاوی پروتئین، کلاژن و انواع اسیدهای آمینه هستند. دو نوع اسید آمینه موجود در ژلاتین برای کلاژن سازی در بدن استفاده می شوند، تحقیقات نشان داده اند که ژلاتین به تقویت ورم مفا صل کمک می کند.



اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ التهاب و ورم مفا صل را کاهش می دهند و استخوان را تقویت می کنند. اگر زانوهای شما به دلیل رماتیس م مفا صل یا بیماری لوپوس دچار ضعف هستند، اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری مصرف کنید. اگر دچار پوکی استخوان هستید، اسیدهای چرب امگا ۳ تراکم استخوانی را افزایش می دهند. برخی از خوراکی ها منبع اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که عبارت اند از: ماهی، روغن ماهی، گردو، تخم کتان، روغن کانولا و به ویژه لبنیات و تخم مرغ.





داروهای خانگی برای سرفه‌های شما

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

✓ مایعات گرم

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

✓ غرغره

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

✓ بخور کردن

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

✓ سر را موقع خواب بالاتر قرار دهید

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

✓ پونه کوهی

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



ایستگاه سلامتی با دکتر آوز

Dr.Oz



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



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

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



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

✓ بتادین برای تمیز کردن ناحیه اطراف زخم استفاده میشود نه برای تمیز کردن خود زخم!
بتادین خاصیت خورندگی دارد و ترمیم زخم شمارا طولانی تر می کند! 😊☀️



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

✓ زردچوبه

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



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

✓ عسل

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



✓ زنجبیل

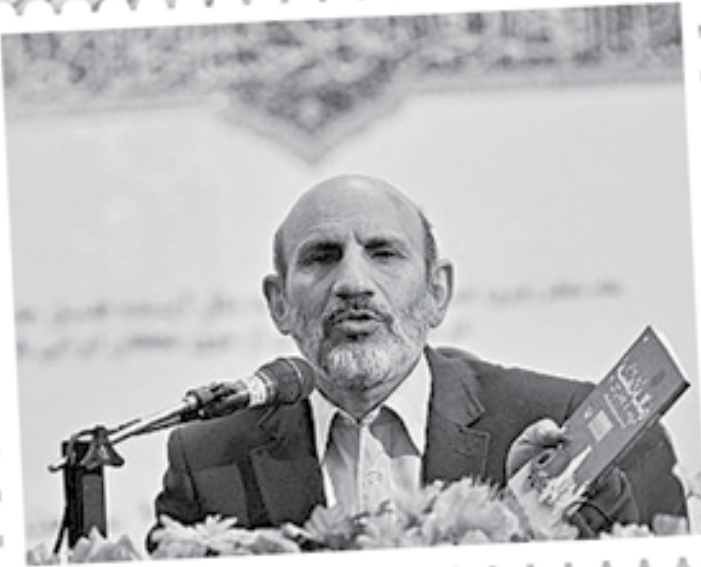
خواص آنتی هیستامینی، آنتی اکسیدانی و ضد التهابی زنجبیل آن را به یکی از درمان های مؤثر در سرفه تبدیل کرده است. ساده ترین راه استفاده آن برای تسکین سرفه جویدن تکه ای از زنجبیل است. جای زنجبیل نیز بسیار مفید است. جای زنجبیل دارای آثار شگفتی نه تنها برای آرام کردن تحریک التهاب بلکه برای پیشگیری از سرفه می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

✓ سیر

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



نسخه‌های استاد خیراندیش دعا درمانی



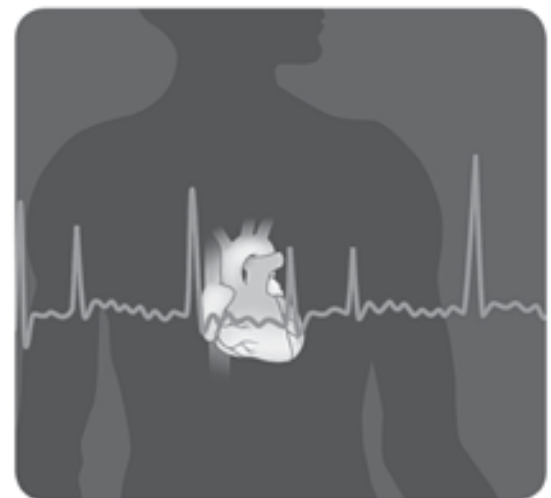
نام حسین خیراندیش در زمینه طب اسلامی و حجامت، نامی آشناست. کتاب‌های زیادی در شناسنامه خود این نام را به عنوان مولف، مشاور یا مترجم دارند و در مراکز مختلفی نشانی از او هست. خیراندیش متولد ۱۳۳۵ در کاشان است. از ابتدای انقلاب وارد عرصه‌های مدیریتی - آموزشی شد و در دهه‌های ۷۰ و ۸۰ ادامه تحصیل داد و سال ۲۰۱۲ 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 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 بازور، اشتباه است.

● از درمان تشنج و ام‌اس تا درمان تیک عصبی
درمان تشنج:
۱- مالیدن روغن کنجد به ملاحظه سر
۲- خوردن حریره پادام
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 بنا بر این خانه خدا باید به اندازه ضربان قلب باشد که اندازه هاش ۶۶ تاست.
فَلَا تَسْكُنْ 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. بچه‌ای که خیلی گریه می‌کند گفتند در گوش راست او اذان با حمد بخوانند.



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 فتحنا» 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 زبان 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 لشگریان 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 بیماری) فرموده‌اند: کوزه‌ای نو برمی‌داری آن را از آب پر می‌کنی آن گاه ۳۰ بار سوره قدر را بر آن می‌خوانی، سپس آن را برداشته و از آن می‌نوشی (و با آن وضو می‌گیری) و بر آب آن می‌افزایی انشاءالله.

● برای ایمنی خانواده، اموال و خود فرد

وا از 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 ۷-۵ عدد)، شربت عسل و شربت زنجبیل محقق می‌شود. معمولا 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 ریشه دست

جوشانده سنبل‌الطیب + اسطوخودوس

● درمان کسل بودن

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



نسخه‌های علامه سیدحسن ضیایی برای بیماری‌ها

درمان واریس و پیشگیری از لخته شدن خون



استاد سیدحسن ضیایی

● سکسکه ناشی از گرفتگی عروق شریانی قلب
درمان سکسکه: 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 راشیتسیم و روماتیسم است.

● مسهل‌های قوی در بیمار ان 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 خیازی با روغن طبیعی زیتون خوراکی
۷- مخلوط شیر انگور با شیر توت

● واسکولیت (گروه وسیع التهابات رگ‌های خونی)

درمان در پزشکی جدید
۱- کور تیکواستروئیدها، قرص‌های کور تون مانند: پردنیزولون
۲- داروهای سرکوب‌گر ایمنی مانند: سیکلو فسفامااید.
درمان طبیعی و گیاهی
۱- صبحانه: شیر تازه گاو کم چرب مخلوط با عسل طبیعی آویشن و عسل طبیعی گون و مربای گل بهار نارنج به همراه نان سبوس دار.
۲- ناهار: خورش بوقلمون
۳- عصرانه: انار شیرین
۴- وسط روز و اول مغرب: دو عدد میوه شاه بلوط
۵- قبل از شام هفت عدد آلو بخارای خشک به صورت 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 کافیت 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 بیته 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.

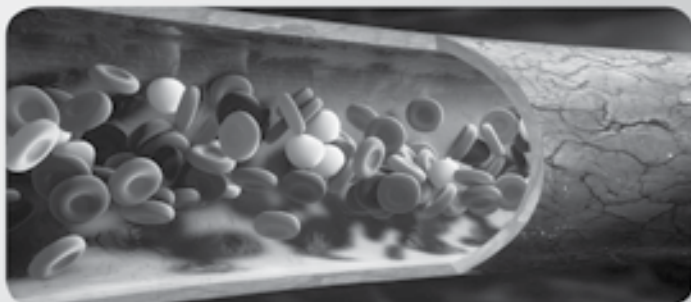
● پیشگیری از لخته شدن خون در مسافرت‌ها

پرهیزات:

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

درمان:

- ۱- آبجوش ولرم بنوشید، بسیار خوب است
- ۲- شربت آلبالو، شربت گل بهار نارنج، شربت گل بیدمشک بنوشید
- ۳- شیر عسل بنوشید
- ۴- می‌توانید خرما با آب و یا آبجوش ولرم بنوشید
- ۵- آجیل خام تازه (مانند: مغز خام بادام شیرین درختی، چلقوز 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 قدیمی‌ترین 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 کاربردی‌ترین روش‌های درمانی است که در ادامه به بررسی آن خواهیم پرداخت.

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

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

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

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

● درمان:

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

● واریس پشت پا

نارسایی ورید (سیاهرگ) سطحی اندام تحتانی هنگام اتصال به ورید مرکزی، باعث ایجاد واریس رگ می‌شود.

● علل ایجاد واریس

- ۱- جاقی زیاد (که در مردان بیشتر واریس پشت ساق پا است و در زنان بیشتر واریس دور مفصل مچ پا است)
- ۲- ورزش‌های سنگین
- ۳- کارهای سنگین
- ۴- حاملگی‌های مکرری که توام با کار ایستاده زیاد است
- ۵- افزایش سن
- ۶- وراثت
- ۷- ایستادن یا نشستن‌های طولانی روی صندلی
- ۸- استعمال دخانیات
- ۹- ضربه به پا در اثر تصادف یا شکستگی
- ۱۰- مصرف قرص‌های ضدبارداری
- ۱۱- وجود لخته در وریدهای عمقی پا به هر دلیل
- ۱۲- یبوست و بواسیر که باعث زیاد نشستن در توالت می‌شود.
- ۱۳- بسیار کم خوردن آب و آبجوش ولرم و داشتن یبوست در زنان حامله (که علاوه



● 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 یا پرده نازک روی دانه‌ها بخورید یا یک لیوان آب انار شیرین تازه بخورید.



#پروفسور #مجید #سمیعی

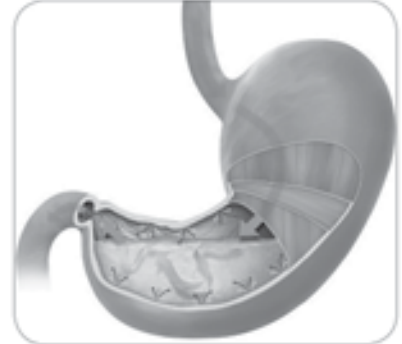
سلامتکده



✔ **لثه‌ها یا مسواک زدن شدید آسیب دیده به مرور زمان تحلیل می‌روند و روی ریشه دندان‌ها عریان می‌شود در نتیجه، نسبت به سرما و گرمادچار حساسیت می‌شوند و احتمال پوسیدگی ریشه بالاتر می‌رود.** ☀️😊



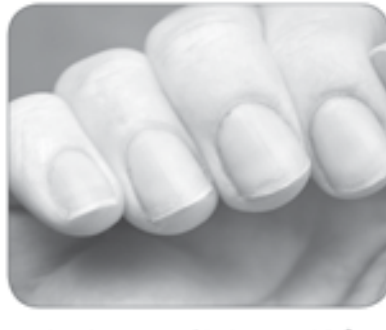
▼ **آب آناناس برای رهایی از سرفه‌های پی‌درپی:**
آب آناناس ۵ برابر قوی‌تر از شربت سینه عمل می‌کند. از سرماخوردگی و آنفولانزا هم جلوگیری می‌کند. 🌸🌸



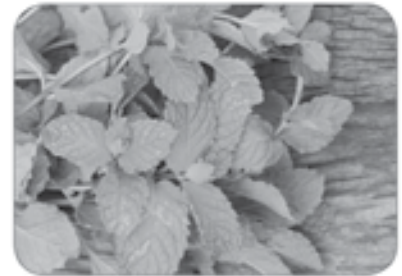
● **در ساعت ۸ صبح و ۸ شب، معده اسید بیشتری و قوی‌تری ترشح می‌کند. در افرادی که مشکل معده دارند توصیه می‌شود که در این ساعات معده خالی نباشد.** 😊😊



✔ **ذرت مکزیکی بدون سس باعث از بین بردن لک‌های پوستی، کاهش ریزش موی ارثی و کاهش چروک زیر چشم می‌شود.** 🌸🌸



▼ **کلسیم اضافه بدن شبها در ناخن جمع شده در ساعات آغازین روز به گردش خون برمی‌گردد. گرفتن ناخن در شب باعث از بین رفتن کلسیم ذخیره می‌شود.** 🌸🌸



✔ **نعناع ترکیب فعالی بنام منتول دارد که می‌تواند باعث کنترل سردرد در افراد مبتلا به میگرن شود. این گیاه رگ‌های خونی را باز می‌کند و باعث می‌شود خون در سر بهتر جریان یابد.** 🌸🌸



▼ **اگر می‌خواهید سیاهی زیر چشمانتان کم‌کم از بین برود در هفته سه‌الی چهار مرتبه اسفناج مصرف کنید.** 🌸🌸



● **مصرف عدس پلو با کشمش و سالاد شیرازی به جذب آهن در خانم‌ها کمک کرده و از ریزش مو و استرس می‌کاهد.** 😊☀️



● **قارچ حاوی ویتامین D است، که به بهبود توانایی شنیداری به خصوص سه استخوان نازک در گوش که وظیفه انتقال شنیدن صدا به مغز است را دارد.** 😊😊



توصیه های پروفسور مجید سمیعی به شما



● سعی کنید در رژیم غذایی روزانه تان بیشتر از جو استفاده کنید. شما می توانید آن را در پخت سوپ به کار ببرید. جو به دلیل محتوای فیبر بالا می تواند در کاهش کلسترول و قند خون مؤثر باشد. ❀❀



● خوردن آب و مایعات یکی از علت های اصلی کبد چرب در ایران می باشد. آب را نیم ساعت قبل و حداقل دو ساعت بعد از غذا میل کنید. 😊☀️



● نعناع به طرز شگفت آوری میل جنسی انسان بخصوص مردان را سرکوب می کند. جوهر نعناع، اثر مستقیمی بر کاهش تستسترون و به دنبال آن کمتر شدن میل جنسی دارد. ❀❀



✓ ریحان تنها گیاهی خوش عطر و طعم نیست؛ بلکه آرامش دهنده اعصاب و برطرف کننده سردردهای عصبی و سردردهای یک طرفه می باشد. ریحان مقوی معده و درمان کننده دل پیچه و اسهال است. 😊😊



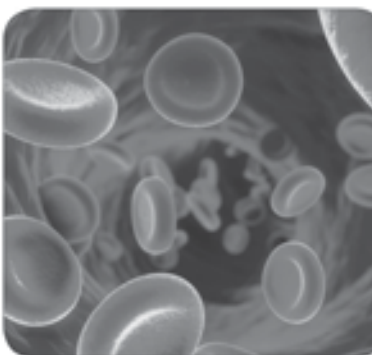
◆ ▼ فلفل تند می تواند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا ببرد، باعث گرمایی در بدن شده و در نهایت منجر به کالری سوزی و کاهش وزن شود. 😊☀️



● چطور می پاشنه ترک خورده پارو نرم کنیم؟ کافیه «جوش شیرین» را با آب مخلوط کنید، سپس با این مخلوط چسبی شکل زیری های پاشنه را نرم و صاف کنید. 😊😊



● در هنگام خواب، به علت اینکه ترشح بزاق کم می شود، باکتری ها و جرم ها در دهان تجمع می کنند. اگر قبل از صبحانه مسواک نزنید تمامی آنها را وارد معده خود می کنید. 😊😊



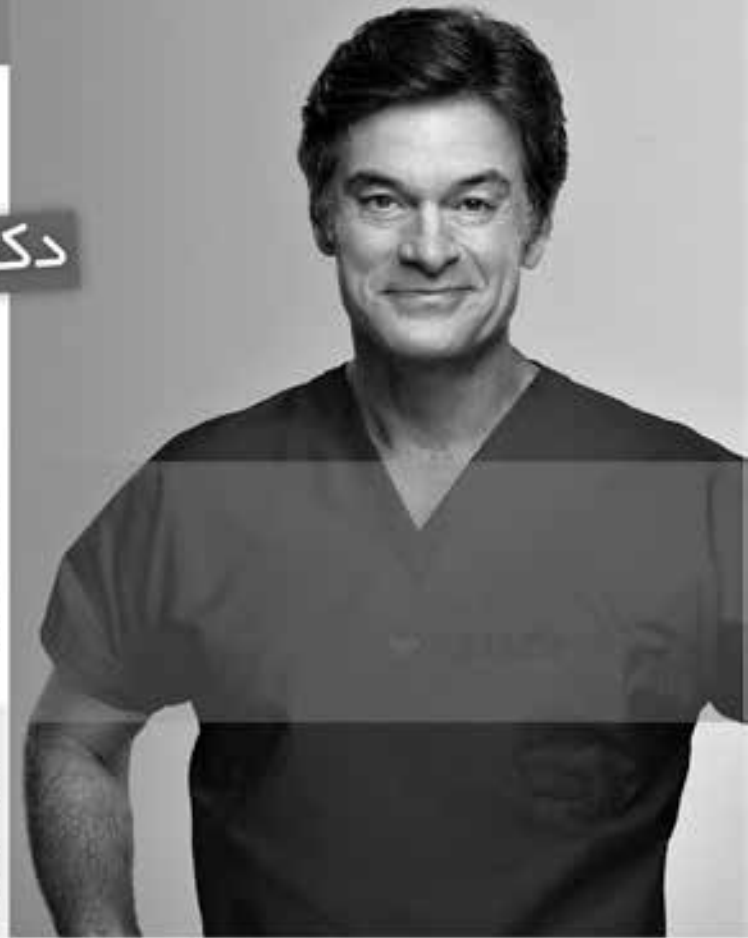
● آیا می دانید کم خونی موجب افزایش ریزش ابرو ها می شود؟ خانم هایی که بعد از غذا چای سیاه می خورند به علت کاهش جذب آهن بیشتر دچار ریزش ابرو می شوند. 😊😊



✓ مصرف ترب در کنار سبزی به سلامت گوارش و تنظیم قند خون کمک می کند. 😊☀️

Dr.Oz

دکتر آژ مصرف این ابر خوراکی‌ها را توصیه می‌کند



◀ ابر خوراکی‌هایی که باید بخورید

این ابر خوراکی‌ها بیشترین میزان مواد مغذی و اغلب کمترین میزان کالری را برای بدن شما فراهم می‌کنند. این خوراکی‌ها نه تنها بسیار سالم هستند، بلکه می‌توانند به بهبود برخی از مشکلات سلامت از جمله کلسترول و سرطان کمک و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنند. ببینید چه ابر خوراکی‌هایی را باید به رژیم غذایی خود بیفزائید و کدام یک از خوراکی‌هایی که تاکنون مصرف کرده‌اید برای سلامتی‌تان مفید بوده‌اند.



◀ کلم بروکسل (به‌بود بینایی)

ترکیب Lutein (لوتئین) موجود در کلم بروکسل یکی از مهم‌ترین مواد مغذی که ضد پیری است و از ضعیف شدن بینایی جلوگیری می‌کند. این سبزی سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها است.

◀ روغن زیتون (حفظ سلامت قلب)

یکی از دلایلی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای بسیار سالم در نظر گرفته می‌شود استفاده از میزان زیادی روغن زیتون است. چربی‌های مونوساتیوا شده برای سلامت قلب ضروری هستند و به وفور در روغن زیتون یافت می‌شوند. علاوه بر این، این چربی‌های مفید می‌توانند به تثبیت فشار خون و میزان کلسترول کمک کنند. مطمئن شوید روغن زیتونی که استفاده می‌کنید فراپکر باشد زیرا این نوع روغن بیشتر خواص سلامت را دارد.



◀ بذر کتان (نسکین دهنده بیوسنت)

این دانه‌های سرشار از فیبر به هضم غذا کمک می‌کنند. بهتر است از بذر کتان پودر شده استفاده کنید.



◀ روغن نارگیل (متعادل کننده قند خون)

تحقیقات نشان داده است که میزان بالای مواد مغذی موجود در روغن نارگیل می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند، قند خون را متعادل سازد و تیروئید را کنترل کند.



◀ انگور (ترمیم کننده سلول‌های آسیب دیده)

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انگور نه تنها برای سلامتی بسیار مفید هستند، بلکه به از بین بردن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند که به سلول‌های پوستی آسیب می‌رسانند.



◀ آلو بخارا (حفظ تعادل و حالت طبیعی بدن)

مواد مغذی بسیاری در میوه‌های خشک کوچک وجود دارند. آنها نه تنها برای بدن بسیار مفید هستند، بلکه میزان زیادی فیبر دارند که هر گونه علائم و نشانه بیوسنت را رفع می‌کند.





← عدس (تسکین دهنده پوست)

عدس نه تنها دارای میزان زیادی فیبر است، بلکه همچنین جایگزین پروتئین برای گیاهخواران می باشد.



← کیوی (یک انرژی ای طبیعی)

کیوی به دلیل میزان بالای منیزیم یک میوه انرژی زا است. این میوه دو برابر پر تقال ویتامین C دارد. کیوی همچنین در مقایسه با موز متاسیم بیشتر و در مقایسه با یک کاسه از غلات فیبر بیشتری دارد.

← انار

(ترمیم کننده سلولهای آسیب دیده)

آنتی اکسیدان های قوی و همچنین اسید الامیک و Punicalagin یافت شده در انار رادیکال های آزادی را که به پوست آسیب می رسانند از بین می برند.



← لیموترش (جلوگیری کننده از بیماری ها)

این میوه از خانواده مرکبات حاوی ویتامین C قروانی است که آن را به یک منبع مغذی برای حفظ سیستم ایمنی بدن تبدیل کرده است.



← شاهدانه

(تقویت کننده قلب)

شاهدانه حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب بسیار مفید هستند.



← اسفناج (سلامت کل بدن)

سبزیجات با برگ سبز تیره از جمله اسفناج برای بدن بسیار مفیدند. این منبع مغذی حاوی پروتئین، آهن، کلسیم و ویتامین A است که به سلامتی بدن کمک می کنند.

← قارچ (دشمن بیماری های خاموش)

آنتی اکسیدان های موجود در قارچ آن را به یک خوراکی قدرتمند برای تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت در برابر بیماری ها تبدیل کرده است.



← ماهی سالمون (حفظ سلامت قلب)

ماهی سالمون یکی از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ و همچنین چربی های مفید است که به حفظ میزان کلسترول کمک می کنند. ماهی سالمون همچنین سرشار از پروتئین، ویتامین D و کلسیم است که کل بدن را سالم نگه می دارد.



← پرتقال (کاهش دهنده استرس)

ویتامین C موجود در پرتقال مهم ترین ماده مغذی آن است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. این ویتامین همچنین به کاهش و از بین بردن هورمون های استرس کمک می کند.

← تربچه

(کمک به گوارش)

این سبزی با ریشه ای قرمز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به گوارش کمک می کنند. تربچه به دلیل وجود میزان بالای ویتامین ها به تنظیم و تثبیت فشار خون نیز کمک می کنند.

ادامه دارد...



انواع کباب

کوفته کباب مخصوص

مواد لازم:

گوشت گوسفندی چرخ شده ۵۰۰ گرم
 مغز نان فرانسوی، 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
 تخم‌مرغ زده شده یک عدد (اختیاری)
 فلفل سبز و قرمز حلقه شده برای تزیین

طرز تهیه:

تعمیر مواد ذکر شده را درون کاسه‌ای ریخته و خوب ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. اگر مواد چسبندگی لازم را نداشت یک عدد تخم‌مرغ را به آن بیفزایید و باز هم ورز دهید. مغز نان بیشتر هم، چسبندگی کوفته را افزایش می‌دهد. دست‌ان 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 فراز 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 بپاشید.



کباب تنبل

مواد لازم:

ران مرغ سه عدد
 پیاز دو عدد
 بادجان 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 بادجان‌ها 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 قلم‌مو روی آن بزنیم تا خوشمزه‌تر شود و با گوجه‌فرنگی، زیتون و سبزی تزیین کنیم.



کباب حلزونی

مواد لازم:

فیله مرغ شش عدد
 قارچ شش 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 به‌سیخ 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. اسلواریم 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 یزی	یک چهارم فنجان (۳۵ گرم)
نارگیل خشک شده	یک دوم فنجان (۳۰ 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 پخت تزیین کیک

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

طرز تهیه

1 فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد بگذارید تا آرام گرم شود. سینی فر که حتی الامکان دارای ۱۲ سوراخ استاندارد باشد را بردارید و کف آن را با کاغذ شیرینی بزی بپوشانید. زیر و روی آن را با کمی روغن آغشته کنید.

2 کره، شکر و تخم مرغ را درون ظرفی کوچک بریزید و با زملنی که رقیق شود با همزن برقی هم بزنید.

3 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

کره، خامه و اسانس نارگیل را در ظرفی کوچک ریخته و با همزن برقی هم بزنید تا روشن و رقیق شود. در پایان نیز خاک قند را به آن اضافه کنید و مجدداً مخلوط کنید.

• کاغذ شیرینی بزی را از کیک جدا کنید سپس خامه به دست آمده را به کناره‌ها و روی کیک بمالید.

• در پایان نیز همانند شکل کیک را با تکه نارگیل‌های خشک و تمشک تزیین کنید.

4 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).

5 با کیک خنک شده بهتر است سراغ درست کردن خامه روی کیک بروید.

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 بیماری های کلیوی نیز ممکن است به مقادیر بسیار پایین تر نیاز داشته باشند. توصیه خاصی برای مصرف سدیم در نوزادان، کودکان و نوجوانان وجود ندارد، اما باید به خاطر داشته باشید عادت های غذایی در طول دوران کودکی شکل می گیرد. 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 نمک های سنگ و نمک دریا به عنوان نمک های طبیعی مبنی 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 می شود.

لیلا شوروری، 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 می توان با مصرف حداکثر ۵ گرم نمک تصفیه شده یددار، میزان ید مورد نیاز بدن را تأمین کرد.

وی تأکید کرد: عوارض جبران ناپذیر نبود یداز یک سو و همچنین وجود فلزات سنگین همچون سرب، کادمیوم و جیوه که منجر به بروز انواع سرطان و بیماری های کلیوی می شود، همچنین وجود گج و شن و ماسه به عنوان یک ناخالصی غیر محلول در نمک های معمولی معرفی شده به عنوان نمک های طبیعی باعث گمراهی آحاد مردم شده، مصرف آن تهدید جدی برای سلامت مردم محسوب می شود.

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 می تواند سلامت قلب و عروق را تضمین کند.
- انرژی کمتر که به حفظ تناسب وزن کمک می کند.
- پروتئین بیشتر که به حفظ تقویت عضلات کمک می کند.
- 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 می شود. پژوهش ها نشان می دهد کلسیم در کاهش وزن، پیشگیری از سرطان روده بزرگ، کاهش عوارض یائسگی، تنظیم فشار خون و پیشگیری از بیماری های قلبی نیز نقش مؤثری دارد.



نیمی از کودکان پیش دبستانی صافی کف پا دارند

می شود که حفاظت از قوسی کف پا را به عهده دارد. در این شرایط کف پا دچار صافی در دناک می شود که معمولاً در دهه های چهارم و پنجم زندگی افراد رخ می دهد و 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 کمک از توپدی مانند کفش و کفی طبی استفاده می شود. معمولاً جراحی در موارد خاصی که درمان های غیر جراحی جواب ندهد و بیمار مشکلات حرکتی داشته باشد، توصیه می شود.

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 می یابد. دکتر تقی بغدادی افزود: در جوامعی که مردم آن از کفش استفاده نمی کنند و روی سطوح ناهموار مانند خاک و خاشاک راه می روند، صافی کف پا کمتر دیده می شود. وی تأکید کرد: بروز بیماری های التهابی مانند روماتیسم نیز می تواند موجب بروز صافی کف پا شود و ادامه آن موجب پارگی تاندون هایی



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 نمایه گلیسمی پایین تر (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 نابوری ارتباط دارد. ۳- نشان داده شده گلیسم 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.
- ✓ **گلیسم:** برای استخوان‌هایتان خوب است و زنانی که در رژیم غذایی خود به اندازه کافی گلیسم 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
- ✓ **میان وعده:** ۲ عدد میوه + یک لیوان ۴ مغز + ۲ عدد ساقه طلایی
- ✓ **ناهار:** ۲۰ قاشق برنج + ۴ قوطی کبریت گوشت + یک لیوان ماست + سبزی و سالاد آزاد
- ✓ **میان وعده:** 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 پر فیبر 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.

نوشیدنی رنگین کمانی

طرز تهیه:

برای تهیه این نوشیدنی رنگین کمانی به میوه‌هایی در رنگ‌های زیر نیاز دارید:

«میوه (نگینی خرد شده)»	«ماه‌الشعیر (طعم و مزه دلخواه)»	توت‌فرنگی، تمشک و انار	«رنگ قرمز»
«شکر (دانه ریز) یا عسل»	«آب لیمو شیرازی»	پر تقال، نارنگی، ملون، انبه	«رنگ نارنجی»
«آب گازدار (سودا)»	«آب لیمو شیرازی»	آناناس تازه	«رنگ زرد»
«آب گازدار (سودا)»	«آب لیمو شیرازی»	کیوی، طالبی، انگور سبز	«رنگ سبز»
«آب گازدار (سودا)»	«آب لیمو شیرازی»	بلوبری	«رنگ آبی»
«آب گازدار (سودا)»	«آب لیمو شیرازی»	انگور قرمز، شاتوت	«رنگ بنفش»

طرز تهیه:

ماه‌الشعیر، عسل یا شکر و آب لیمو ترش را در ظرف مناسبی (پارچ) با هم مخلوط کنید. میوه‌ها را به ترتیب رنگ دلخواه خود در لیوان‌های سرو قرار دهید. سپس مخلوط ماه‌الشعیر را روی آنها بریزید، طوری که لیوان پر شود. نوشیدنی‌ها را به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید و یا بلافاصله سرو نمایید.

⊙ مدت زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه

نکته:

در صورت تمایل می‌توانید مقداری آب گازدار به نوشیدنی‌ها اضافه کنید.

یک نوشیدنی خنک و لوکارا برای روزهای گرم تابستان





شکر و آب لیموترش را اضافه کرده و پنج دقیقه دیگر به پخت ادامه دهید. حرارت را خاموش کرده تا مواد حدود یک ساعت در مجاورت دمای محیط خنک شوند. مواد را از صافی عبور داده و نوشیدنی را در ظرف مناسبی ریخته و به همراه یخ سرو نمایید.

گیلاس، سیب، آلو و زردآلوی شسته شده را در ظرف مناسبی قرار دهید. ظرف را با آب پر کرده و روی حرارت متوسط قرار دهید. هنگامی که آب به جوش آمد، حرارت را کم کرده و اجازه دهید مواد حدود ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزند.

مرحله به مرحله

نوشیدنی گیلاس

مواد لازم:

« گیلاس	۲ و یک دوم پیمانه
« سیب (چهار قسمت شده)	۲ عدد
« آلو	۲ عدد (در صورت تمایل)
« زردآلو	۴ عدد
« لیموسنگی (آب گرفته شده)	نصف یک عدد
« شکر	۲ پیمانه
« آب	۷ لیتر



مرحله به مرحله

شیک موز - قهوه



۱- موز اسلایس شده را با لیموترش در ظرف مناسبی مخلوط کنید.

اگر به یک نوشیدنی مغذی در صبح نیاز دارید که طعم قهوه بدهد

چرا این شیک موز قهوه بی نظیر را امتحان نمی کنید؟

مواد لازم:

- « ۲ عدد موز رسیده (پوست کنده و خرد شده)
- « آب لیمو سبکی یک قاشق چای خوری
- « دارچین (پودر شده) یک قاشق چای خوری
- « شیر دوسوم پیمانه
- « ماست ساده دوسوم پیمانه
- « بستنی وانیلی یک دوم پیمانه
- « قهوه دم کشیده (سرد) یک دوم پیمانه
- « شیره افرا ۲ قاشق سوپ خوری
- « یخ ۲ تکه



۳- مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید تا کف کنند و درون لیوان بریزید. مقداری دارچین پودر شده به عنوان تزئین روی شیک ریخته و سرو نمایید.



۲- تمامی مواد را در مخلوط کن قرار دهید.

میواک شیک توت فرنگی

مواد لازم:

- « شیر بادام (یا هر نوع شیر دلخواه) ۲ پیمانه
- « توت فرنگی (یخ زده) ۲ پیمانه
- « یخ (خرد شده) ۲ پیمانه
- « عسل ۲قاشق سوپ خوری
- « موز یک عدد (در صورت تمایل)

مواد لازم برای تزئین:

- « توت فرنگی (تازه) به میزان لازم
- « بادام (خلال شده) به میزان لازم

میزان سرو: ۴ نفر

طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن ریخته و با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. مخلوط به دست آمده را در لیوان سرو ریخته و با توت فرنگی تازه و خلال بادام تزئین نمایید.

نوشیدنی یخه طالب

مواد لازم:

« طالبی (خرد شده) یک و یک دوم پیمانه

« عسل یا هر نوع شیرین کننده دلخواه

یک الی ۲ قاشق سوپ خوری

۳ قاشق سوپ خوری

یک پیمانه

یک پیمانه

« شاداته

« اسفناج

« یخ (خرد شده)

طرز تهیه:

تمامی مواد را به جز یخ در مخلوط کن قرار داده و به خوبی با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند. سپس یخ خرد شده را اضافه و مخلوط کنید. نوشیدنی را در لیوان ریخته و سرو نمایید.

نکته:

بهتر است طالبی را از شب قبل در فریزر قرار دهید زیرا نوشیدنی یخ زده تر خواهد شد.

میزان سرو: ۲ نفر



چای یخی هلو

میزان سرو: یک پیمانه

مواد لازم سیروپ هلو - ریحان:

« شکر یک پیمانه

« آب یک پیمانه

« برگ ریحان (تازه) ۱۰ الی ۱۲ عدد

« هلو (اسلایس شده) یک عدد

« برگ نعناع برای تزئین

« برش هلو برای تزئین

مواد لازم چای یخی:

« آب ۸ پیمانه

« چای سیاه کیسه‌ای ۸ عدد

« تکه‌های یخ به میزان لازم

طرز تهیه:

برای تهیه سیروپ شکر، آب، برگ ریحان و هلو ی اسلایس شده را در ظرف مناسبی روی حرارت ملایم قرار دهید و هم بزنید تا شکر حل شود. اجازه دهید مواد ۵ الی ۷ دقیقه دیگر روی حرارت به آرامی بجوشند تا حجم آنها کم شود. ظرف را از روی حرارت برداشته تا سیروپ خنک شود. در صورت تمایل می‌توانید سیروپ را از صافی عبور دهید.

برای تهیه چای یخی، آب را در ظرف مناسبی روی حرارت به جوش آورید. کیسه‌های چای را اضافه کنید و ظرف را از روی حرارت بردارید. اجازه دهید چای به مدت ۴ دقیقه دم بکشد. کیسه‌های چای را از داخل ظرف خارج کرده و اجازه دهید چای دم کشیده خنک شود. هنگامی که چای خنک شد، سیروپ را به آن اضافه کرده و هم بزنید. نوشیدنی را به ظرف مناسبی انتقال داده و تکه‌های یخ را بیافزائید.





همراه با جر و بحث زیاد تشکیل می‌شود ولی آخر و عاقبت آن هم ۵۰۵۰ است و به جایی نخواهید رسید فقط خیلی لج و لجبازی به همراه دارد و باعث اختلاف شدید خواهد شد. اگر روی عشق و دوست داشتن فردی دچار تردید هستید و فکر می‌کنید این علاقه دروغ یا گذری است حتما آن فرد را امتحان کنید. اگر دل کسی را شکسته‌اید بروید و از او حلاوت بطلبید و در جریان این خطا تا می‌توانید به همه کمک کنید. بعضی از متولدین این ماه چند تکه طلا خواهند خرید که این طلاها یک پس‌انداز برای شما محسوب می‌شود و مثبت و خیر است. سفری کوتاه ولی غیرمنتظره پیش می‌آید که اگر بروید سفر خوشی برای شماست. گاه گاه بی‌خودی دل‌تان می‌گیرد و گریه می‌کنید و این اشکها از اعماق وجود شماست و واقعا دل شکسته و خسته هستید و انگار دنبال یک چیزی در زندگی می‌گردید ولی پیدایش نمی‌کنید و چیزی شما را خوشحال نمی‌کند و در زندگی فعلی هیچ انگیزه‌ای برای هیجان ندارید باید به دنبال یک انگیزه جدید در زندگی باشید. کمک به دیگران می‌تواند انگیزه خوبی باشد. اگر قصد دیدن فردی را دارید که دوستش دارید این پیشنهاد را بدهید چون این دیدار میسر است و صورت می‌گیرد فقط خودتان مغرور هستید و نمی‌خواهید قدم اول را بردارید ولی بردارید تا به نتایج خوبی برسید.

حرف و سخن زیاد می‌شنوید که از شنیدن این حرفها یک کم ناراحت می‌شوید و حرص و جوش می‌خورید ولی این حرص و جوش چیزی را عوض نخواهد کرد پس سکوت بهترین راه حل است. اگر مجرد هستید فردی به شما علاقه دارد که علاقه او باعث تعجب شما می‌شود. دو مرحله پول در این ماه به دست شما می‌رسد که از رسیدن این پولها مسرور می‌شوید و یک سری از نقشه‌ها و برنامه‌های مالی شما جفت و جور می‌شود. اگر با فردی دچار مشکل یا اختلاف هستید این اختلاف حل شدنی است فقط به شرطی که سیاست زیادی برای حل این معما داشته باشید. چند قطره اشک در این ایام می‌ریزد که خواسته یا ناخواسته هر چی هست این اشک ریخته می‌شود. اگر در گرفتاری و بن‌بست هستید از این گرفتاری خلاص می‌شوید. یک مسیر اداری یا قانونی پیش رو دارید که این مسیر یک کم طولانی است و برو و بیای زیادی در این راه دارید تا بتوانید کارتان را به نتیجه برسانید اما اگر خوش قلب و مهربان هستید موفقیت از آن شما خواهد بود. بعضی از متولدین این ماه قصد جابه‌جا شدن را دارند و این جابه‌جایی خیلی دردسر دارد. باید خودتان را برای این درسرها آماده کنید. یک میزگرد مالی دارید که یا خانوادگی است یا کاری ولی هر چی هست این میزگرد

خرداد



اگر در فکر یک چهاردیواری هستید و قصد خرید یا فروش یا اجاره دارید این معامله انجام می‌شود و یک ترقی و پیشرفت در این رابطه دارید. این قرارداد خیر و خوشی برایتان به همراه دارد. پشتکار خوبی دارید و اراده شما عالی است و به هر چیزی که می‌خواهید می‌رسید. اگر متاهل هستید چند تا اختلاف کوچک در خانواده دارید که البته زودگذر است اما حوصله‌تان را سر می‌برد و کلافه می‌شوید تا آرام آرام حل شوند. ضربه و شکست مالی زیاد در زندگی و در گذشته خوردید ولی روزهای خوبی انتظارتان را می‌کشند و اگر شاغل هستید یا به دنبال شغل هستید به زودی در این راه به سربلندی و پیروزی می‌رسید. به جابه‌جایی زیاد فکر می‌کنید و قصدش را دارید که عملی می‌شود و این جابه‌جایی امکان‌پذیر است فقط شاید به اوایل سال ۹۶ کشیده بشود. اگر فردی سر راهتان قرار گرفته که با او آشنا شده‌اید و نمی‌دانید که این فرد آدم خوبی است یا نه باید یک مدت با او وارد گفت و گو شوید تا او را بشناسید. سعی کنید بدون شناخت هیچ ارتباطی را با این فرد برقرار نکنید چون ممکن است دچار مشکل بشوید. به یک جشن باشکوه دعوت می‌شوید که برای رفتن به این جشن باید خیلی هزینه کنید. اگر قصد خرید وسیله یا وسایلی را دارید این معامله انجام می‌شود و تک‌تک این وسایل شما را خوشحال می‌کند. در یک کار ارنی درمانده شده‌اید فعلا دست بسته هستید و به هر دری می‌زنید که این موضوع را حل کنید و این مال تقسیم شود به بن‌بست می‌رسید و یکی در کارتان موش می‌دواند پس فعلا دست نگه دارید چون تلاش شما در این زمینه بی‌فایده است. از یک علی نام یک خوشحالی غیرمنتظره دارید که باورتان نمی‌شود شاید با یک تماس تلفنی یا اینترنتی باشد. زودرنج و حساس هستید اما دل‌تان پاک است و از کینه دور هستید. اگر دختر یا پسر مجرد دارید زندگی این فرزند شما در حال تحول و تغییر است. این تحول شما را سربلند می‌کند و به او افتخار می‌کنید. یک بیماری گاهی اوقات شما را نگران می‌کند یا برای شماست یا برای اطرافیان اما نگران نباشید این بیمار شفا می‌یابد و شما از ته دل شاد می‌شوید. دوستان زیادی دارید که پشت‌سرتان زیاد حرف می‌زنند و این به خاطر رفتار و کردار خودتان است. فردی را دوست دارید و گاه گاه او را می‌بینید و دیدن این فرد انگیزه در وجودتان ایجاد می‌کند و به زندگی با دیدن این فرد امیدوار می‌شوید و در این ماه چند ملاقات پربار با او دارید که در این ملاقاتها به یک سری از خواسته‌هایتان می‌رسید. اگر موتورسوار هستید حتما قواوتین را رعایت و از کلاه ایمنی استفاده کنید. از چند نفر به زودی هدیه دریافت می‌کنید که این هدایا به خاطر چند موفقیت است که شما کسب خواهید کرد. اگر متاهل هستید یک لج و لجبازی با همسرتان دارید که خیلی دلخور و ناراحت می‌شوید و دل‌تان می‌شکند.

اردیبهشت



یک رختخواب و یا مریضی دو یا سه روزه دارید که در بستر می‌خواهید شاید یک سرماخوردگی باشد. به هر حال مراقب وضع و حالتان و پوشش لباس‌تان باشید. روز ۱۰ بهمن ماه روز خوبی برای شماست و یک خبر یا یک اتفاق خوب دارید که لبخند روی لب شما نقش می‌بندد. یک تلاش بزرگ کرده‌اید که نتیجه این تلاش‌تان را در بهمن ماه دریافت می‌کنید و این باعث شادی شما خواهد شد. اگر بر سر یک دو راهی قرار گرفته‌اید این دو راهی بوج و بی‌مورد است و قدمتان را در هر رابطه که هست بردارید چون صددرصد به موفقیت دست پیدا می‌کنید این شک و تردیدها کاملا بی‌جاست. اگر در اسم یا فامیل شما ر یا ز یا ژ دارد یک برگ برنده در دست شماست و در این ماه به این پیروزی دست پیدا می‌کنید. کارهای نیمه کاره زیاد دارید که باید پیگیری تک تک آنها باشید چون دنبال کردن این کارها برای شما سودمند است. اگر زیر ۲۷ سال هستید ۲۷ سالگی بسیار خوبی دارید و به یک سری از خواسته‌ها و آرزوهایتان خواهید رسید. قهر و آشتی دارید اگر با فردی قهر هستید آشتی می‌کنید و اگر قهر نیستید یک قهر و یک آشتی دارید او می‌رود و دوباره برمی‌گردد ولی در این دوری و جدایی شما زیاد اذیت می‌شوید. اگر موضوعی در حال حاضر باعث مشکل و غم در زندگی شما شده است این موضوع فعلا هست و این غم ادامه دارد فقط باید شما در این شرایط صبور باشید تا بتوانید با سربلندی از این غم خلاص شوید. از دست یک نفر زیاد حرص می‌خورید ولی چاره‌ای جز تحمل این فرد ندارید. به چند مهمانی دعوت می‌شوید که اگر در این جمع‌ها شرکت کنید برای روحیه خسته و کسل شما مناسب است و یک کم حال و هوایتان عوض می‌شود. مجردین این ماه یک خواستگار یا یک خواستگاری دارند که این مسئله خیر است فقط اگر خودتان بخواهید و یادتان باشد بدون تحقیق و مطالعه جواب ندهید. چند تا پول کوچک کوچک به دست شما می‌رسد که چشمگیر نیست و زود هم بوج می‌شود. بعضی از متولدین این ماه صاحب یک فرزند خواهند شد. اگر دنبال یک استعداد درونی هستید و به چیزی خاص علاقه دارید مثل ورزش یا کارهای هنری این استعداد شما را به نهایت ترقی و پیشرفت می‌رساند و در آینده به سربلندی بزرگی می‌رسید که برای خودتان هم غیرمنتظره است. این استعداد را سراسری نگیرید و دنبال کنید چند قطره اشک در یکی از روزهای این ماه می‌ریزد که از روی دل‌تنگی و ناچاری است. اگر قصد خرید یا تعویض ماشین شخصی دارید این کار انجام می‌شود. سیاست زیادی در معاشرت دارید و این سیاست‌ها باعث می‌شود که همه شما را دوست داشته باشند و با علاقه از شما سخن می‌گویند و تعریف شما را می‌کنند. اگر شاغل هستید یک موفقیت در زمینه کاری دارید و در آمد خوبی نصیب شما می‌شود.



۱



مجردین این ماه که به کسی علاقه دارند باید مراقب رفتار و کردارشان باشند چون ممکن است با فردی که دوستش دارید دچار مشکل عاطفی شوید و یک اختلاف و جدایی در پیش داشته باشید. اگر شاغل هستید یک پیشرفت در زمینه کاری یا درآمدتان دارید که این پیشرفت به خاطر تلاش خود شماست. دلشوره دارید و نگران هستید ولی بی‌مورد است. چند تا حرف در این ماه می‌شنوید که شنیدن این حرفها شما را نگران می‌کند ولی اهمیت ندهید بهتر است. چند سری مهمان به منزل شما وارد می‌شوند و با این افراد دیدار و روبروسی دارید و دیدن این افراد باعث تعجب و هیجان شما می‌شود. در چند دست بستگی مالی قرار دارید یا قرار می‌گیرید که برای یک پول لنگ می‌شوید ولی پول به دست شما می‌آید و دست و بالتان باز می‌شود. البته ولخرجی زیاد می‌کنید که باید بیشتر مراقب دخل و خرجتان باشید. از دست کسی که در نامش ی دارد خیلی حرص و جوش می‌خورید و این حرص و جوشها باعث می‌شود که زیاد یاد فردی بیفتید و بخواهید از او طلب حلالیت کنید. روی چهار دیواری زندگی شما یک تصمیم گرفته می‌شود که این تصمیم در هر رابطه که هست برای شما خوب است و باعث یک شادی برایتان می‌شود. از رازی باخبر می‌شوید که خودتان هم باورتان نمی‌شود و جا می‌خورید. مردی دائم در صدد ضربه زدن به شماست و می‌خواهد یک در دسر

برای شما به وجود بیاورد او در محل زندگی شما رفت و آمد دارد و دائم جاسوسی شما را می‌کند. اگر متأهل هستید همسر خوبی دارید قدرش را بدانید که خیلی شما را دوست دارد و چند قدم پشت سر هم در این ماه برای شما برمی‌دارد که اسباب شادی شما را فراهم می‌کند و آرامش را به شما و زندگی شما برمی‌گرداند. اگر دنبال آوردن فرزند جدید هستید مبارک است. در چند مهمانی کوچک کوچک دعوت می‌شوید که شرکت می‌کنید و خوش می‌گذرد. اگر با فردی قهر هستید یا کدورت دارید آشتی می‌کنید و دوباره یک ارتباط بین شما برقرار می‌شود. مسافرت دریایی دارید که یک دفعه راهی می‌شوید ولی این سفر دریایی روحیه خسته‌تان را شاد می‌کند. اگر فرزند دارید زیاد از دستش حرص می‌خورید و گاهی اوقات کلافه می‌شوید. در این ماه از دست این اولاد حرص و جوش‌های بیشتری می‌خورید یا یکی از دوستان قدیمی هم دیدار و هم گفت و گوی خیلی خوب دارید که شاید یک سری تجدید خاطره هم باشد مشکلات مالی شما در این ماه زیاد است ولی باید تحمل کنید تا برطرف بشود و برای جور کردن یک قسط یا یک پول به در دسر می‌افتید. بعضی از مجردین در یک شرایط ازدواج قرار می‌گیرند که قبول این ازدواج به خودشان بستگی دارد. ولی اگر به کسی علاقه دارید که به خاطر او این خواستگاری را می‌خواهید رد کنید، بدانید که این فرد قصد ازدواج با شما را ندارد و امتحانش نیز خیلی ساده است. به او بگویید خواستگار دارید!

شهریور



یک کاری در این ماه انجام می‌دهید که یک کم افسوس می‌خورید و پشیمان می‌شوید. پس مراقب هر کاری که قصدش را دارید باشید تا دچار افسوس نشوید. یک قهر و آشتی دارید که خیلی هم زودگذر است. به یکی از خواسته‌هایتان در این ماه می‌رسید طوری که خودتان هم باورتان نمی‌شود. یک خطر دزدی دارید مراقب وسایل شخصی‌تان باشید تا متضرر نشوید. حرف زیاد پشت‌سرتان است که یکی دو تا از این حرفها به گوشتان می‌رسد و دلتان می‌گیرد و می‌رنجید ولی اهمیت ندهید بهتر است. موقعیت خرید یک ملک راه دور برای شما پیش می‌آید. اما اول تحقیق کنید. از جایی که فکرش را نمی‌کنید یک پول برای شما در راه است که از آمدن این پول برای چند روز سرحال و خوشحال می‌شوید و احساس خوبی پیدا می‌کنید. اگر متأهل هستید همسرتان دوستتان دارد فقط راه ابراز کردن عشق و علاقه را بلد نیست یا مفرور است. یک سری از نگرانی‌های شما در رابطه با هر چیزی که هست در حال رفع شدن است و از این استرس‌ها بیرون می‌آید. به دو یا سه جای شلوغ و دور هم فامیلی دعوت می‌شوید که اگر بروید به شما خوش می‌گذرد و بگو و بخند زیادی می‌کنید. به عبادت یک فرد مریض می‌روید و برایش یک کادو تهیه می‌کنید که خوشحال می‌شود و از این فرد مریض یک خبر خیلی خوب دریافت می‌کنید که یک لیخنه روی لب‌تان نقش می‌بندد. یک موفقیت بزرگ دارید که مدت‌هاست برای رسیدن به این موفقیت تلاش می‌کنید اما بالاخره به آن دست پیدا می‌کنید. با یک دوست قدیمی در این ماه ملاقاتی پر بار دارید. اگر می‌خواهید با فردی شریک بشوید یا در جایی قصد شراکت دارید فعلاً دست نگه دارید. در کارهایتان و زندگی‌تان سیاست دارید و این سیاست گاهی اوقات برای شما بسیار کارساز است و با همین رویه ادامه بدهید موفق خواهید بود. گاهی از زندگی خسته می‌شوید و حالت فرار دارید چون مسئولیت زیادی روی دوش شماست. بعضی از متولدین این ماه دردهای استخوانی دارند که باید حتماً به دکتر مراجعه کنند یا درمان شوند. از همسران در این ماه شادی‌های زیادی دارید و یک سری کار یا یک سری حرف‌های غیرمنتظره برای شما انجام می‌دهد که هیجان‌زده می‌شوید. اگر قصد دادن هدیه را به او دارید خوب است اقدام کنید. مجردین این ماه یک شرایط ازدواج بسیار مناسب و خوب دارند که اگر سخت‌گیری نکنند و زیاد ابراد نگیرند این ازدواج امکان‌پذیر است و خوشبخت خواهند شد اما به شرطی که خوب تحقیق کنید. یک دروغ یا یک تهمت به شما زده می‌شود که سر این تهمت خیلی حرص و جوش می‌خورید و ناراحت می‌شوید ولی فقط سکوت پیشه کنید.

مرداد



چند قطره اشک خواسته یا ناخواسته در یکی از روزهای این ماه می‌ریزد که این گریه از دلنگی است. یک اتفاق غیرمنتظره به زودی در زندگی متولدین این ماه می‌افتد که این اتفاق روی سرنوشت و مسیر آینده شما تأثیر زیادی خواهد گذاشت و زندگی شما را تا حدودی دچار تحول و تغییر می‌کند. مثلاً دست یک فرد دورو برای شما رو می‌شود. لجباز و مفرور هستید ولی دلتان پاک است فقط زود لچ می‌کنید که صفت بدی است. یک معامله یا خرید یا فروش در این ماه دارید که یک کم انجام این معامله برای شما استرس و نگرانی دارد اما به خیر و خوشی به انجام می‌رسد. روزهای پر از استرس و نگرانی را پشت‌سر می‌گذارید و اگر شاغل هستید روزهای پر روزی است. به چند جا در این ماه می‌روید چه برای تفریح باشد و چه مهمانی برای شما خوب است و خاطرات خوبی برایتان به همراه دارد. اگر مجرد هستید ممکن است یک آسیب عاطفی به شما وارد شود. پس مراقب دوستتان باشید. افراد زیادی جاسوسی و خبرچینی شما را می‌کنند و می‌خواهند از کارهایتان سردر بیاورند. متأهلین این ماه برنامه‌ریزی یک مسافرت را می‌کنند که به هر کجا که باشد سفر خوب و پرباری است و روحیه‌تان شاد می‌شود. پول در این ماه به دست شما می‌رسد اما ولخرجی هم زیاد می‌کنید و هر چی پول به دست شما می‌آید زود هم خرج می‌کنید پس بیشتر مراقب دخل و خرجتان باشید. از رفتار شخصی که به شما نزدیک است زیاد ناراحت می‌شوید و می‌رنجید ولی فردی تودار هستید و در درون خودتان می‌ریزد اما جایی از زندگی ممکن است دیگر صبرتان تمام شود و این ناراحتی درونی را بروز بدهید. اگر شاغل هستید یک عصبانیت و دلخوری در محیط کارتان دارید که شاید کارتان به چند داد و بیداد کشیده شود. یک جابه‌جایی چند وقت است که فکرتان را مشغول کرده ولی هر چی هست این تصمیم به اراده خود شما بستگی دارد. زندگی خوبی دارید و اگر متأهل هستید از زندگی خانوادگی راضی هستید. چند تا موفقیت پشت‌سرهم نتیجه تلاش خود شما خواهد بود و به خواسته‌هایتان می‌رسید. اگر چشم انتظار فرد یا شخصی هستید که به شما زنگ بزند یا تماس بگیرد این اتفاق می‌افتد و خبری که انتظارش را می‌کشید دریافت می‌کنید طوری که از ته دل می‌خندید. یک قرارداد و یا سند یا کاغذ اداری را در این ماه به ثبت و امضا می‌رسانید که این امضا برای شما حکم یک موفقیت دارد و صاحب یک قدرت می‌شوید. روز ۷ بهمن ماه روز خوبی برای بعضی از متولدین این ماه است و شاید در این روز یک برگ برنده داشته باشید. سفری هوایی دارید که یک دفعه راهی می‌شوید و این سفر برای شما بسیار مناسب است و روحیه خسته شما را تغییر می‌دهد.



گذاشت. اگر شاغل هستید سرتان خیلی شلوغ می‌شود و افراد زیادی به سمت شما می‌آیند. از لحاظ مالی و روزی ماه پر از درآمد و روزی دارید. اگر از ناحیه زیر دل مشکل دارید حتماً به دکتر مراجعه کنید و این درد را سرسری نگیرید. یک ترقی و پیشرفت مالی یا کاری دارید که از این ترقی به سربلندی می‌رسید. اگر با کسی قهر هستید یا از کسی دور هستید رابطه‌تان برقرار می‌شود و دوباره آشتی می‌کنید یا فردی از زندگی شما رفته است قصد برگشت به زندگی شما را دارد. فقط اگر شما پذیرای این فرد باشید به اراده شما بستگی دارد. اگر قصد ازدواج دارید یا شرایط ازدواج دارید حتماً با تحقیق کافی اقدام کنید. به یک عروسی دعوت می‌شوید که شرکت در این عروسی به خود شما بستگی دارد ولی اگر شرکت کنید به شما خوش می‌گذرد. یکی از روزهای این ماه چند قطره اشک می‌ریزد، این گریه از دلنگینی است. اگر با کسی اختلاف یا مشکل دارید چه این مشکل خانوادگی و چه کاری باشد هر چی هست در حال حل شدن است و شاید برای حل شدنش درگیر قانون یا راه قانونی باشید ولی بالاخره از این نگرانی بیرون می‌آید. روزهای خوب و شادی را سپری می‌کنید و متولدین این ماه بهمن‌ماه خوبی دارند.

فردی در زندگی شما یک قدم بزرگ برمی‌دارد و با این قدم یک آرزوی بزرگ در زندگی شما برآورده و راهی در زندگی شما باز می‌شود. یک پول در این ماه به دست شما می‌رسد که برای این پول برنامه‌ریزی زیاد کردید و برنامه‌هایتان طبق خواسته‌تان عملی می‌شود. کاری در رابطه با چهاردیواری انجام می‌دهید که هر چی هست مثبت است و برای شما سودمند و مبارک. چند دیدار عاطفی دارید با فردی که دوستش دارید و او هم شما را دوست دارد. از یک خانم خبری خوش دریافت می‌کنید و از یک چشم‌انتظاری که مدت‌هاست قرار داشتید بیرون می‌آید. افراد دور و برتان که به شما خیلی نزدیک هستند بی‌چشم و رو هستند و هر کاری برایشان می‌کنید باز هم پرتوقع هستند و این موضوع گاهی شما را آزار می‌دهد و ناراحت می‌شوید. ولی به روی خودتان نمی‌آورید.

یک گره و بستگی در کارتان بوده که برطرف شده است. یک مسافرت دریایی چند روزه دارید که شاید با فردی باشد که دوستش دارید یا با کسانی که دوستشان دارید. اگر دوست دارید برای دوستانتان کاری انجام بدهید این کار را احتمالاً انجام بدهید چون این کار روی آینده شما تأثیر بسیار خوبی خواهد



آذر

از یک فاصله یا یک دوری در پشیمانی قرار می‌گیرید که شاید باعث این قهر و دوری و جدایی خود شما باشید و در این مسیر یک کم‌غم و غصه خواهید داشت تا بتوانید دوباره این ارتباط را جفت و جور کنید. اگر در پلاتکلیفی عاطفی هستید بیهوده است. فقط خودتان در این موضوع دچار شک و تردید هستید. روزهای خوبی دارید که خنده و شادی برای شما به همراه دارد. از یک فرد دال نام یک خوشحالی غیرمنتظره دارید که این خوشحالی کاری یا مالی است. فرد متأهلی به شما یک خبر خوش می‌دهد یا اگر خودتان متأهل هستید از همسرتان خبری خوش دریافت می‌کنید که به شادی درمی‌آید. یک قطره اشک یا یک بغض در این ماه دارید که به خاطر یک رنجش و ناراحتی است که از حرف کسی یا رفتار کسی در پیش دارید. خواهان زیادی دارید و افراد زیادی خواهان شما هستند و به شما علاقه دارند چون خیلی مهربان و خوش‌قلب و خوش‌رو هستند. جابه‌جایی دارید که برای این جابه‌جایی خیلی استرس دارید و نگران می‌شوید ولی این جابه‌جایی یک دفعه و غیرمنتظره یا کاری یا زندگی برای شما صورت می‌گیرد که بدو بدوی زیادی هم دارد اما خوب و مثبت است. سختی زیادی در گذشته داشته‌اید و ضربه‌های زیادی خوردید ولی روزهای آتی روزهای پر از شادی و پر از موفقیت برای شماست. پس امیدوار باشید و فرصت‌های جدید را از دست ندهید و سعی کنید از این فرصت‌های خوب نهایت استفاده را ببرید. فردی را می‌خواهید از زندگی‌تان کنار بگذارید و به نفعتان است فقط یک کم در این راه دردمس می‌کشید. گاهی اوقات فکرتان درگیر موضوعی می‌شود که این موضوع مربوط به گذشته شما می‌شود و گاه‌گاه به این فکر می‌کنید یک پول در راه است برای شما که پولی یا از کسی طلب دارید یا یک وام است. به هر حال این پول به دست شما می‌رسد و یک سری مشکل از جلوی پایتان برداشته می‌شود و به آرامش از لحاظ مالی می‌رسید و اگر قسط یا بدهی دارید با این پول پرداخت می‌شود. یک پیشنهاد جدید کاری دارید که این پیشنهاد هر چی هست برای شما سود و منفعت به همراه دارد. لجباز و یک‌دنده هستید و یک لجبازی در این ماه می‌کنید که اصلاً خوب نیست و شاید از این لجبازی دچار یک ضرر و زیان بشوید و یا یک موقعیت را از دست بدهید. به هر حال به نفع شما نیست اگر متأهل هستید چند جر و بحث خانوادگی دارید که در این بحث‌ها به نتایج جالبی نمی‌رسید و فقط بیهوده این بحث‌ها را می‌کنید. در یکی از روزهای این ماه یک هدیه غیرمنتظره از کسی که شما را دوست دارد و به شما علاقه دارد دریافت می‌کنید که این هدیه برای شما ارزش زیادی دارد و خیلی بسته‌بندی زیبایی دارد.



آبان

از فردی که در اسم یا فامیل و دارد یک ناراحتی یا رنجش و دلخوری در این ماه دارید که به روی خودتان نیاورید بهتر است ولی لجباز هستید و شاید با این فرد و نام کارتان به لجبازی کشیده بشود. یک فاصله یا دوری از شخصی دارید که در حال حاضر چشم‌انتظار این فرد هستید. اما بالاخره هر کس که هست به سمت شما برمی‌گردد. یک پس‌انداز مالی دارید که برای آن برنامه‌ریزی کردید و هر کاری که هست انجام بدهید خیر است. از کسی که دست به خیر است یک قدمی برای شما برداشته می‌شود و این قدم شما را از یک بحران یا یک تنگنای مالی بیرون می‌آورد. اگر قصد دادن مهمانی دارید و می‌خواهید افرادی را دعوت کنید، بکنید روزی این مهمانها برای شما می‌رسد و این مهمانی با خیر و خوشی انجام می‌شود. اگر وسیله نقلیه دارید و می‌خواهید آن را تعویض کنید یا بفروشید این معامله صورت می‌گیرد و موفقیت دارید. فقط در انجام این معامله وسیله نقلیه دقت بیشتر داشته باشید و عجله نکنید. اگر آقا هستید و مجرد قدم در یک مراسم خواستگاری می‌گذارید که این خواستگاری خوب و امکان جفت و جور شدن شما با این خانم و این خانواده زیاد است. اگر عده‌ای از متولدین این ماه دنبال مدرک هستند در مسیر اداری و قانونی مدرکی را که به دنبالش هستید به دست می‌آورید فقط خیلی هم دوندگی دارد تا این مدرک را بگیرید و هم حرص و جوش دارد تا به این مدرک برسید. اختلاف شدیدی با یکی از افراد یا محیط کار یا محیط خانواده دارید که خیلی عصبانی می‌شوید و ممکن است کارتان با این فرد به اختلاف و قطع رابطه کشیده بشود به هر حال مراقب رفتارتان باشید تا پشیمان نشوید. مجردین این ماه اگر قصد دارید کسی را از زندگی کنار بگذارید این کار را حتماً انجام بدهید چون این قطع رابطه به نفعتان است. اگر مشکل مالی دارید و در دادن یک قسط یا یک بدهی دچار مشکل هستید این پول جور می‌شود. گاهی به جابه‌جایی فکر می‌کنید و قصد می‌کنید که جای زندگی یا جای کارتان را عوض کنید ولی فعلاً بن‌بست است و دست‌نگه دارید. اگر به یک شروع فکر می‌کنید و قصد یک شروع جدید در زندگی‌تان دارید و می‌خواهید مسیر جدیدی را در زندگی‌تان طی کنید موفق هستید. جاسوسان زیادی دارید سعی کنید در بیشتر کارهایتان پنهان کاری کنید و با سیاست جلو بروید و هر چه کسی متوجه کارهایتان نشود بهتر است و دانا باشید. گاهی احساس تنهایی شدید می‌کنید و این حس تنهایی شما را ناراحت می‌کند. اما زودگذر است و نگران نباشید.



در یک انتظار به سر می برید که خیلی وقت است و یک کم خسته و ناامید هستید ولی به زودی این انتظار تمام می شود و با شادی و خوشحالی از این اوضاع بیرون می آید و چیزی که می خواهید بر وفق مرادتان می شود. اگر مجرد هستید با یک فرد تازه آشنا شده یا به زودی آشنا می شوید که این آشنایی برای شما سودمند است فقط در رفتار خودتان دقت داشته باشید و سعی نکنید دروغ گفته یا اغراق کنید. اگر وسیله نقلیه دارید تعویض می کنید و این تصمیم بسیار خوب و پسندیده است. خبری خوش در راه است که این خبر شما را از یک بلا تکلیفی که در زندگی یا کار در آن قرار دارید بیرون می آورد. معماهای زیادی در زندگی شماست که به دنبال دلیل و جواب برای این معماها می گردید ولی فعلا دست خالی هستید. از یک دوست قدیمی خبری مهم دریافت می کنید که شاخ درمی آورید. خوش قلب و مهربان هستید ولی زود عصبانی می شوید و داد و بیداد می کنید که خیلی بد است. اگر قصد ازدواج دارید و برای آینده نگران هستید ازدواج کنید ولی با چشم باز و حتما خوشبخت خواهید شد. دست دست نکنید. در این ماه پولهای زیادی دست شما می آید ولی ولخرجی هم زیاد دارید. مبلغی پول را بی برنامه خرج می کنید که پشیمان می شوید. اگر

فردی در زندگی شماست که به او تازگی علاقه مند شده اید این فرد مناسبی برای شماست فقط زیاد به او دروغ می گوید که این دروغها موجب فاصله یا دوری برای شما می شود پس دروغ را کنار بگذارید و سعی کنید با این فرد صداقت داشته باشید تا اعتماد بین شما برقرار باشد. اگر شاغل هستید سرتان شلوغ می شود و روزهای پر کار و پراترزی و پر روزی دارید و این راه روزی است که به شما انرژی می دهد و با تمام وجود کار خواهید کرد و سر حال هستید. یک خبر از دواج می شنوید که خیلی جا می خورید و شاید برای چند ساعت مات و مبهوت باشید. یک میزگرد خانوادگی دارید که در رابطه با یک مسئله مالی است و در این موضوع مالی به نتایج خوب و مثبت می رسید. روزهای ۴ و ۱۰ بهمن ماه روزهای خوبی برای متولدین این ماه است.

یک خرید یا یک معامله بسیار عالی در این ماه دارید که خود شما از انجامش لذت می برید. به دو یا سه مهمانی و جشن دعوت می شوید که شرکت می کنید و بگو و بخندهای زیاد در این جمعها دارید. فردی که م دارد دور و اطراف شماست. حواستان باشد اگر پیشنهاد یا درخواستی از این فرد داشتید در این پیشنهاد نهایت دقت را داشته باشید و بی گدار به آب نزنید چون ممکن است به دردسر بیفتید.



اسفند

یک کلید بزرگ در دست شماست و به زودی در یکی از روزهای این ماه یک گره بزرگ برای شما باز می شود که باز شدن این گره اسباب شادی و خوشحالی برای شماست. یک سری حرف می شنوید که این حرفها یا خبرهای زیادی اسباب تعجب و هیجان شما می شود. ولی عکس العمل نشان ندهید بهتر است. یک پول خوب در این ماه به دست شما می رسد که دقیقا این پول موقعی به دست شما می رسد که خیلی گرفتار هستید و این پول گرفتاریهای مالی شما را از جلوی پایتان برمی دارد و اگر بدهی یا قرضی دارید پرداخت می کنید و احساس آرامش می کنید. رفت و آمد زیاد دارید و در روزهای اخیر هم چند تا برو و بیا دارید و مهمانهای زیادی وارد منزلتان می شوند. با این افراد دیدار و روبروسی دارید که همه از دوستان و فامیل هستند. از کسی که س یا ش دارد یک خوشحالی غیرمنتظره دارید که از ته دل برای چند دقیقه و چند ساعت می خندید. اگر مجرد هستید و فردی در گذشته شما بوده است که گاهی اوقات به این فرد فکر می کنید خبری غیرمنتظره راجع به این فرد می شنوید که خیلی حرصتان می گیرد و ناراحت می شوید. برای انجام کاری دچار تردید هستید و نمی دانید که انجام بدهید یا ندهید. به حرف کسی اعتماد نکنید و خودتان تحقیق کنید. حرف زیاد پشت سرتان است مخصوصا این حرفها به خاطر شرایطی است که در حال حاضر در آن قرار دارید. از دست یک فرد م نام چند تا حرص و جوش در این ماه دارید که بخورید و خورید چیزی عض نمی شود.

بعضی از متولدین این ماه یک ناراحتی جسمی دارند که هر چی هست برطرف می شود. اگر شاغل هستید ماه پرکاری دارید و سرتان شلوغ و معامله های پر سود و منفعت دارید. یک تلفن راه دور دارید که از این تلفن خبر مهمی دریافت می کنید. بعضی از متولدین این ماه فعلا در یک خلا عاطفی به سر می برند و گاهی اوقات افسوس گذشته شان را زیاد می خورند ولی دیگر گذشته بر نمی گردد و این به خاطر اشتباهاتی است که در گذشته داشته اید و باید از آن عبرت بگیرید و به آینده فکر کنید. درگیری و دعوا و مراقبه دارید که ممکن است در محیط کار یا محیط زندگی باشد. در تصادفی شاید خودتان مقصر باشید چون در رانندگی یک کم بی احتیاط هستید.



بهمن

تولدتان مبارک. برایتان آرزوی صد سالگی می کنیم هدایای قشنگی به زودی در روزهای آتی دریافت می کنید که از کسانی است که شما را خیلی دوست دارند و این هدایا را با عشق و محبت به شما تقدیم می کنند. اگر در مشکل مالی قرار دارید و نگران و ناراحت هستید این مشکل مالی شما توسط یک فردی که دست به خیر است حل می شود. اگر قصد بارداری دارید باردار می شوید و یک فرد جدید به زندگی شما قدم می گذارد که قدمش مبارک است. حرف و سخن زیاد پشت سرتان است که چند تا از این حرفها به گوشتان می رسد و یک مقدار عصبانی می شوید و کنترل تان را از دست می دهید. ولی این عصبانیت چیزی را عوض نخواهد کرد. اگر فردی از زندگی شما رفته است این فرد دوباره به سمت شما برمی گردد و جلوی شما مطیع می شود. مجردین به زودی یک مراسم خواستگاری دارند که ترس و دلپره زیادی برای انجام این مراسم دارند ولی مراسم با موفقیت صورت می گیرد نگران نباشید و ممکن است در یک شرایط جدید زندگی قرار بگیرید و ازدواج کنید. اگر نگرانی و ترس مالی دارید بی مورد است و روزی این ازدواج فرا می رسد و به خیر و خوشی انجام می گیرد. اگر مسعود نام هستید یک در بسته ای بر روی شما باز می شود. پولهای کوچک کوچک زیاد به سمت شما می رسد که زود هم خرج می شود و ماندگار نیست. دیدارها و ملاقاتهای عاطفی زیادی دارید که این دیدارهای عاطفی خاطرات خوش برای شما دارد. در راه تحصیل افرادی که محصل هستند موفقیت های زیادی دارند و به سر بلندی می رسند. روزهای ۲۳ و ۲۵ بهمن ماه روزهای خوبی برای متولدین این ماه است. از رازی باخبر می شوید که فاش شدن این راز باعث هیجان و تعجب شما می شود. اگر پشت ماشین می نشینید یک خطر تصادف دارید از دست کسی که و دارد زیاد حرص می خورید ولی مجبور به تحمل این فرد هستید و چاره ای ندارید و فقط باید سکوت کنید. چند قطره اشک ناخواسته می ریزد و ناراحت می شوید. مجردین با فردی که دوستش دارند یک قهر و آشتی دارند و این دلخوری باعث یک کم غم و غصه برای شما می شود. مسافرتی چند روزه می روید که در این سفر به موضوعات زیادی فکر می کنید و با آرامش برمی گردید. یک خرید یا فروش ملکی دارید یا یک قرارداد را که مربوط به خرید یا فروش یا اجاره ملک می شود امضا می کنید ولی این امضا برای شما در هر رابطه که هست ثمره خوبی دارد.

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