DR.OZ
زندگی خوب با دکتر آز

THE GOOD LIFE

ماهنامه ۱۳۰
دنیای نوشیدنی ها
بهمن ماه ۱۴۰۲ - شماره ۱۳۰ - قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

چرا با سرد شدن هوا بیشتر خون دماغ می شویم؟

آیا خون دماغ نشانه سرطان است؟

درمان کم خونی با طب سنتی

رابطه گروه خون با سکته و سرطان

ماسک کیوی روشن کننده پوست

کمبود این ویتامین ها اشتها را افزایش می دهد

دکتر آز و خواص شگفت‌انگیز بذر کتان

Dr.Oz

تخم کتان دانه‌های کوچک قهوه‌ای و گاهی اوقات طلایی رنگی هستند که از گیاه کتان گرفته می‌شوند. تاریخچه این گیاه به مصر و چین برمی‌گردد. تخم کتان منبع غنی فیبر غذایی، پروتئین، ویتامین B1 و منگنز است و بیشترین میزان اُمگا۳ را به شکل اسید آلفالینولنیک دارد. تخم کتان همچنین منبع خوب چربی‌های سالم و آنتی‌اکسیدان‌ها است و از این رو برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی بسیار مفید است. این دانه‌های کوچک را می‌توانید به صورت درسته و یا پودر شده به همراه وعده‌های غذایی خود مصرف کنید.

برخی خواص تخم کتان

کاهش میزان کلسترول

تخم کتان حاوی میزان بالایی فیبر حلال است که برای متابولیسم و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و چاقی مفید است. تخم کتان می‌تواند کلسترول را تا یک سوم کاهش دهد و سبب کاهش وزن شود.

کمک به سلامت پوست و مو

چربی‌های ضروری و ویتامین B1 موجود در تخم کتان به سلامت ناخن‌ها، پوست و مو کمک می‌کند. مواد مغذی موجود در این دانه‌های کوچک خشکی را کاهش داده و از پوسته پوسته شدن ناخن و موخوره جلوگیری می‌کند. تخم کتان اگزما، روزاسه و آکنه را نیز بهبود می‌دهد. سندروم خشکی چشم نیز یکی از بیماری‌هایی است که با تخم کتان بهبود می‌یابد.

بهبود گوارش

تخم کتان حاوی ALA است که لایه روبی مجرای گوارش را از جراحت و التهاب محافظت می‌کند. این امر فرد را از بیماری‌های گوارشی حفظ کرده و علائم بیماری کرون (Crohn) را کاهش می‌دهد که یکی از بیماری‌های التهابی روده است. میزان فیبر بالای موجود در تخم کتان برای گوارش و دفع سموم از معده و روده‌ها مفید است. تخم کتان جدا از جلوگیری از یبوست، به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

کاهش خطر سرطان

گیلنان‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در تخم کتان میزان هورمون‌ها را در بدن متعادل می‌سازد و سلامت سلولی را افزایش می‌دهد. تحقیقات بالینی در مورد سرطان نشان می‌دهد که مصرف روزانه یک قاشق چای‌خوری تخم کتان از سرطان سینه و روده (کولون) جلوگیری خواهد کرد. تخم کتان برای سرطان پروستات و تخمدان نیز مفید است، زیرا این سرطان‌ها با هورمون‌ها در ارتباط هستند.

کاهش علائم یائسگی

تخم کتان علائم یائسگی زنان را کاهش می‌دهد. با مصرف تخم کتان زنان کمتر دچار گرفتگی و تعریق‌های شبانه می‌شوند. این دانه‌های کوچک همچنین به داشتن عادت‌های ماهانه مرتب کمک کرده و خونریزی‌های بیش از حد قاعدگی را کنترل می‌کنند. تخم کتان همچنین نشانه‌های سندرم پیش از قاعدگی از جمله بی‌تابی، اضطراب و سردرد را نیز کاهش می‌دهد.

مشکلات قلبی - عروقی

اُمگا۳ موجود در تخم کتان برای قلب مفید است. تخم کتان قند خون را کاهش می‌دهد و در نتیجه این تضمین را می‌دهد که قلب به طور طبیعی و بدون استرس کار می‌کند.

با توجه به توضیحات داده شده تا می‌توانید این دانه‌های کوچک را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

کمبود این ویتامین‌ها اشتها را افزایش می‌دهد

شاید برای کنترل هوس غذا خوردن و جلوگیری از پرخوری نیاز به دریافت برخی مکمل‌های غذایی داشته باشید. در اینجا ۶ کمبود تغذیه‌ای که منجر به افزایش اشتها و هوس در شما می‌شود، معرفی شده است:

کمبود ویتامین ب: تحقیقات نشان می‌دهد که این ویتامین نقش مهمی در مدیریت استرس و افسردگی ایفا می‌کند. به طور خلاصه مصرف این ویتامین منجر به بهبود خلق و خوی و افزایش احساس خوب خواهد شد. هنگامی که شما به اندازه کافی ویتامین ب دریافت نمی‌کنید، به احتمال زیاد استرس و در نتیجه آن و میل به مصرف تنقلات و پرخوری در شما تقویت می‌شود. لازم است بدانید ویتامین ب در زرده تخم‌مرغ، سیب زمینی، اووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل آلا به وفور وجود دارد.

کمبود منیزیم: با توجه به تحقیقات، کمبود منیزیم، منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می‌شود. توجه داشته باشید که مصرف قند و افزایش استرس می‌تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد. سبزیجاتی مانند دانه‌ها، لبنیات، کلم بروکلی و... منابع بزرگ منیزیم هستند.

کمبود کلسیم: اگر شما دچار کمبود منیزیم هستید، به احتمال زیاد فقر کلسیم را نیز تجربه می‌کنید. کمبود کلسیم معمولا باعث میل به مصرف شکل و نمک می‌شود. به غیر از لبنیات، می‌توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی سار دین، دانه چیا و کنجد به دست بیاورید.

فقر آهن: تعجبی ندارد اگر در دوران قاعدگی، زنان دچار اشتیاق شدید به خوردن استیک یا برگر شوند. کمبود آهن در بین زنان بخصوص قبل از یائسگی شایع است. همچنین گیاه‌خواران نیز در معرض این کمبود هستند. کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می‌دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تامین می‌شود.

منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند اما اگر می‌خواهید از آنها استفاده کنید بهتر است میوه‌های خشک، تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی تان نمایید. بهتر است همراه آهن، حتما ویتامین ث مصرف کنید تا جذب آن سریعتر و بهتر باشد.

کمبود امگا ۳: کمبود این اسید چرب ضروری باعث هوس پنیر می‌شود. نوع EPA و DHA امگا ۳ که بهترین نوع محسوب می‌شوند، برای مقابله با هوس پنیر مناسب هستند. امگا ۳ در ماهی‌های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسرو تن ماهی وجود دارد. تخم مرغ، گردو، و دانه‌های کتان نیز حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند.

کمبود روی: سطح این ماده معدنی در افراد مسن و افرادی که دچار استرس هستند، پایین است. کمبود روی نقش مهمی در هوس خوردن ندارد؛ اما روی حس چشایی تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود شکر و نمک بیشتری در غذاهای خود استفاده کنید. برای تامین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه بخورید.

مزایای ماساژ برای نوزادان:
کاهش بدخلقی نوزاد ← خواب بهتر
بهبود اشتها ← افزایش وزن
پیشگیری از یبوست ← تقویت سیستم ایمنی بدن
تقویت عضلات ← پیشگیری از احتقان سینه
ارتباط بهتر مادر با نوزاد

● برای رفع گرفتگی بینی چه کنیم؟
مصرف محلول آب و نمک به این صورت که به صورت قطره و اسپری بینی استفاده شود. این روش نه تنها بی خطر بوده بلکه اثر پذیری بالایی نیز دارد.

● هنگامی که احساس ناراحتی می کنید، شکلات تلخ بخورید.
شکلات میتواند شما را خوشحال سازد، اما توجه داشته باشید که باید از نوع تلخ و نه شیری باشد.

● هوش شما با این مواد غذایی کم خواهد شد: الکل، تنقلات، محصولات غذایی غنی از قند، مواد غذایی سرخ شده، نیکوتین، چربی‌های ترانس.

● برای باز شدن آبسه‌ی دندان «سیب زمینی» پخته یا تنوری را گرما گرم له کرده کنار آن بگذارید.

● برای اینکه فشار خونتان سریع پایین بیاید، سر انگشتان را سوزن بزنید تا چند قطره خون بیاید. فوراً خوب می‌شود.

دنیای نوشیدنی‌ها
اولین نشریه تخصصی نوشیدنی و دسر در ایران
■ زمینه انتشار: آشپزی
■ گستره توزیع: سراسر کشور

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

■ امور توزیع: نشر گستر امروز
■ تلفن: ۵۴۰۸۱۱۵۲
■ چاپ جلد و متن: • چاپخانه: نگار نقش • چاپخانه: امید نشر و چاپ ایرانیان
■ نشانی چاپخانه: شهر قدس - ۴۵ متری انقلاب - خیابان صنعت پنجم - پلاک ۴۹
■ تلفن: ۴۶۸۹۴۰۱۳

• آدرس دفتر نشریه: تهران - خیابان جمهوری بعد از ۱۲ فروردین پاساژ تجارت جمهوری، طبقه سوم واحد ۴
• تلفن دفتر نشریه: ۶۶۴۱۵۸۳۵

▼◆ **تخم‌بوقلمون مانع پیری می‌شود.** منیزیم آن از تخم دیگر پرندگان بیشتر بوده و به دلیل غنی بودن از ویتامین E خاصیت ضدپیری دارد. همچنین سرشار از آهن و برای درمان کم‌خونی ناشی از آهن توصیه می‌شود.

● **اگر لبنیات خمی خورید بادام بخورید.** برای افرادی که لبنیات نمی‌خورند و دچار کمبود کلسیم هستند بادام یک جایگزین مناسب است. برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان و بهبود آن بادام بخورید.

ایستگاه سلامتی با دکتر آز Dr.Oz

☑ **عرق نعناع را به تنهایی درون قلیان بریزید و** با مکیدن لوله، هوای عرق نعناع را به ریه‌ها منتقل کنید، اینکار ریه‌ها را تقویت می‌کند و یک روش درمانی موثر است.

▼◆ **از خوردن ماهی به همراه ماست یا ترشی خودداری کنید.** خوردن ماهی همراه مواد غذایی با طبع سرد مانند نفخ می‌کند و سبب بیماری امعاس است.

● **احساس ضعف و بی حالی در فرد دلایل مختلفی دارد.** کمبود آهن و یا کمبود برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین‌های گروه B بخصوص B2، B6 و نیاسین می‌تواند باعث ضعف و بی حالی بدن شود.

▼◆ **افزودن یک قاشق مربا خوری سرکه به روغن هنگام** سرخ کردن دونات مانع جذب روغن می‌شود.

● **برای تازه شدن سبزی** آن را در آب سرد حاوی کمی آب لیمو بخوابانید.

▼◆ **۶ دانه سیر له شده و کمی جعفری را به ۱۱۵ گرم کره اضافه کنید** و به شکل تنه درخت درآورید، کره را در پلاستیک بپیچید و در فریزر قرار دهید. از این کره می‌توان در گوشت، سبزی و یا برای روی نان استفاده کرد.

● **هنگام استفاده از کره در پخت** کمی روغن به آن اضافه کنید تا کره نسوزد.

▼◆ **برای آب پز کردن تخم مرغ، آن‌ها را در آب جوش قرار دهید** و سپس حرارت را کم کنید. این روش مانع ترک خوردگی پوسته تخم‌مرغ خواهد شد.

چرا با سرد شدن هوا بیشتر خون دماغ می‌شویم؟

آیا خون دماغ نشـ

سال‌ها پیش با مشاهده خون دماغ شدن بازیگر نقش اصلی یک فیلم سینمایی، کلی غصه‌دار می‌شدیم: چرا که برایمان شکی باقی نمی‌ماند قضیه ابتلا به سرطان خون و مرگ بازیگر در کار است. اما طی سال‌های اخیر و با افزایش آگاهی‌های عمومی مردم در حوزه بهداشت و سلامت، خیلی از ما دیگر دریافته‌ایم خون‌دماغ شدن در بیشتر موارد نشانه سرطان، تومور یا یک بیماری خطرناک نیست.

گرچه باید خون‌دماغ‌های بی‌دلیل و مکرر حتما جدی گرفته شود. درواقع عوامل خطرناکی چون تومورها، اختلالات انعقادی و داروهای ضدانعقاد خون ممکن است باعث خونریزی از بینی شوند، اما این موضوع بسیار نادر است و ۹۹ درصد از علل خون‌دماغ ار تباطی با سرطان و مشکلات انعقادی خون ندارند. از آنجا که یکی از شایع ترین انواع خون دماغ در فصول سرد سال شیوع پیدا می‌کند، در این باره با دکتر بیژن نقیب‌زاده، فلوشیپ گوش و حلق و بینی، رئیس انجمن علمی رایتولوژی ایران و عضو هیأت مدیره انجمن جراحان گوش و حلق و بینی و سر و گردن ایران می‌گوید:

داستان جاری شدن خون از بینی

اختلالات انعقادی خون، فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، برخی بیماری‌های کبدی و مصرف داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین شایع‌ترین علل این عارضه هستند. البته از میان علل موضعی خون دماغ شدن هم می‌توان به التهاب و خشکی بینی، انحراف تیغه بینی، دستکاری بینی، وجود رگ‌های نابجا و همچنین وجود تودهاشاره کرد.

خون دماغ، خوش خیم یا خطرناک؟

شکی وجود ندارد از دیدگاه بیمار، خون دماغ بسیار استرس‌زا و ناراحت کننده است و باعث اضطراب می‌شود و باید مورد توجه قرار بگیرد و درمان شود. البته ممکن است خون دماغ به دلیل دستکاری ساده داخل بینی یا کنده شدن ترشحات خشک مخاط داخل بینی باشد و علت مهمی نداشته نباشد، ولی در عین حال ممکن است مشکلات عمده‌ای خودشان را به صورت خون دماغ نشان دهند. پس اگر خون دماغ تداوم داشته باشد بهتر است پیگیری شود.

چرا با سرد شدن هوا بیشتر خون دماغ می‌شویم؟

عملکرد بینی به نحوی است که هوای ورودی تنفسی مطلوب را برای مخاط تنفسی ریه آماده کند. پس هوا باید تمیز، مطلوب و با دمای مناسب باشد. بنابراین در هوای سرد چون مخاط بینی متورم و پرخون می‌شود تا هوای ورودی را گرم کند، امکان خونریزی بیشتر است.

به طور کلی سن، جنسیت و شرایط آب و هوایی محل زندگی نیز در خون دماغ شدن مؤثر است. از این‌رو باید خون دماغ شدن مکرر را جدی گرفت، چراکه ممکن است پیامدهای خطرناکی داشته باشد.

سرجهازی فشار خونی‌ها

افزایش خون دماغ به هر دلیلی می‌تواند باعث پارگی عروق مویی در قسمت‌های مختلف بدن از جمله مخاط بینی شود و حتی در سنین بالا به دلیل شکنندگی عروق، احتمال خونریزی از بینی به دلیل افزایش فشار خون بیشتر دیده می‌شود. البته غیر از فشار خون، نارسایی‌های قلبی، بیماری‌های خونی مهم می‌تواند جزو علل خون دماغ باشد.

توجه داشته باشید در افراد سن به دلیل افزایش بیماری‌های قلبی-عروقی، فشار خون، بیماری‌های خونی و افزایش شکنندگی عروقی، خونریزی بینی می‌تواند نشانه یکی از این بیماری‌ها باشد.

اولین اقدام برای کنترل خون دماغ

اولین اقدام در برخورد با بیماری که خون دماغ شده، کنترل خونریزی است. سپس آرام کردن بیمار بسیار مهم است. اگر خونریزی خفیف و بخصوص از قسمت قدامی بینی باشد، فشار دادن پره‌های جانبی به مدت چند دقیقه یا گذاشتن یخ روی صورت باعث بند آمدن خونریزی می‌شود، ولی اگر حجم خونریزی زیاد باشد یا بیماری دیگری وجود داشته باشد، احتمالا خونریزی از این طریق

● **به گفته محققان** یک ساعت خواب بعد از ظهر به طرز شگفت‌انگیزی مهارت‌های فکری و حافظه‌ای شما را تقویت می‌کند طوری که گویا مغز شما ۵ سال جوان‌تر شده است.

● **ویتامین C بالایی که در طالبی وجود دارد** به همراه بتاکاروتن، احتمال بروز سرطان‌هایی نظیر سرطان ریه، پستان، مثانه، روده بزرگ، معده و لوزالمعده را در افراد مستعد کاهش می‌دهد.

...انه سرطان است؟

کنترل نمی‌شود. پس بهتر است در چنین شرایطی به پزشک متخصص مراجعه و اقدامات درمانی لازم انجام شود.

خون دماغ بارداری

در بارداران به دلیل اختلالات هورمونی ناشی از بارداری، متورم شدن بافت‌ها بخصوص مخاط داخل بینی، خشکی مخاط ناشی از حاملگی یا ایجاد مسمومیت بارداری و نیز افزایش فشار خون، خونریزی از بینی زیاد اتفاق می‌افتد. با این حال، خونریزی در بارداران نیاز به پیگیری، معاینه و در صورت لزوم درمان دارد.

سوزاندن رگ‌های بینی

سوزاندن رگ‌های داخل بینی که قابل رویت هستند یکی از روش‌های درمانی در کنترل خونریزی بینی است، ولی این عمل باید بموقع و توسط متخصصان مربوط و با در نظر گرفتن تمهیدات لازم با استفاده از مواد شیمیایی یا دارویی صورت گیرد. ولی با توجه به عوارض و ایجاد مشکلاتی که ممکن است در صورت سوزاندن نابجا و توسط افراد غیرمتخصص ایجاد شود باید مراقبت‌های لازم و نظارت کامل بر انجام این عمل وجود داشته باشد.

دست کردن در بینی ممنوع!

عروق خونی داخل بینی به مخاط‌ها بسیار نزدیک هستند؛ بنابراین هرگونه دستکاری بینی می‌تواند منجر به خونریزی از این عضو شود.

خونریزی در کودکان نیز در اغلب موارد به دلیل دستکاری بینی یا وجود اجسام خارجی در داخل بینی ایجاد می‌شود، ولی می‌تواند ناشی از اختلالات عروقی و خونی نیز باشد که در صورت تداوم به تشخیص درست و درمان نیاز دارد.

خون دماغی که در اطفال به مقدار کم اما مکرر اتفاق می‌افتد، بسیار شایع است و بیشتر در فصل‌های سرد، هنگام سرماخوردگی و در کسانی دیده می‌شود که مدام بینی‌شان را دستکاری می‌کنند.

داخل بینی را چرب کنید

از آنجا که خون دماغ در هوای خشک و سرد بیشتر اتفاق می‌افتد. توصیه می‌شود داخل بینی را همیشه چرب نگه دارید، بویژه اگر مستعد خون دماغ شدن هستید. اگر داخل بینی‌تان احساس خشکی می‌کنید باید از پمادهای موضعی و مرطوب کننده مثل پماد ویتامین A یا AD استفاده کنید.

این پمادها علاوه بر چرب کردن بینی باعث بازسازی مخاط هم می‌شود، اما مصرف ویتامین C و K برخلاف تصور بسیاری افراد از لحاظ علمی تاثیری در پیشگیری از خونریزی بینی ندارد. ناگفته نماند قرار گرفتن در معرض آفتاب و گرمای شدید هم ممکن است احتمال خون‌دماغ شدن را افزایش دهد، زیرا در این حالت درجه حرارت بینی افزایش پیدا می‌کند و مخاط آن خشک می‌شود.

ایستگاه سلامتی با دکتر آز Dr.Oz

▼◆ **شیر سویا برای سردردهای ناشی از تغییرات هورمونی مفید است.** نوشیدن یک آبمیوه طبیعی به هنگام صبح و خوردن آب سبزیجات چند ساعت پس از آن، آرامش‌بخش خوبی در طول روز برای شما خواهد بود.

☑ **هضم نان‌های سبوس‌دار در بدن به آرامی انجام می‌شود.** به همین دلیل گنجاندن آنها در وعده صبحانه می‌تواند انرژی مورد نیاز شما را تا ظهر تامین کند.

● **عدس نیازی به خیس کردن قبل از طبخ ندارد.** می‌توانید عدس را به جای گوشت در سوپ یا خورشت مصرف کنید تا پروتئین و فیبر آن را بدون چربی به بدن خود برسانید.

☑ **مصرف شیر و سبزیجات تازه** به مقدار کافی، عوارض ناشی از آلودگی هوا را بر دستگاه گوارش کاهش می‌دهد زیرا این مواد به دلیل دارا بودن فسفر، منیزم و کلسیم، خنثی کننده سموم می‌باشند.

● **میانگین غذای مصرفی** یک فرد در کل زندگی‌اش چیزی حدود هزار تن غذا و ۴۵۴۲۴ لیتر آبمی باشد؟

☑ **اگر اعصابتان خوب نیست** به جای پر خاشگری همراه با غذا ریحان بخورید، مصرف ریحان با غذا مغز را آرام می‌کند.

▼◆ **مغز هیچ گیرنده دردی ندارد** برای همین است که جراحان مغز می‌توانند در هوشیاری قسمتی از مغز یا تومور مغزی را جدا کنند. سردرد مربوط به گیرنده‌های درد لایه محافظ بین مغز و جمجمه است.

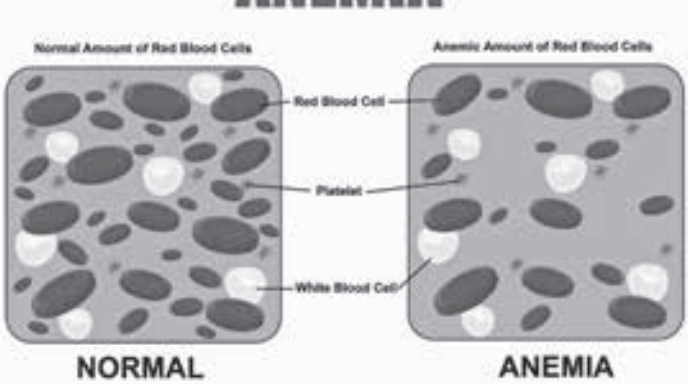
▼◆ **بهترین زمان خوردن هندوانه قبل از غذاست.**
هندوانه نفاخ است و برای مادران شیرده (بخصوص اگر کودک کولیکی دارند) توصیه نمی‌شود. برای کاهش شدت نفخ هندوانه آن را با دانه‌هایش بخورید. ☺

▼◆ **اگر بیش از ۲ روز در هفته نوشابه می‌خورید بیشتر از دیگران دچار خرابی دندان می‌شوید،** بیشتر از دیگران دچار استرس می‌شوید، بیشتر از دیگران دچار چاقی شکم می‌شوید. ☑ ☑

درمان کم خونی با طب سنتی

خون انسان از سه دسته سلول تشکیل شده است:
1. گلبول‌های سفید که وظیفه دفاع از بدن در مقابل بیماری را بر عهده دارند.
2. پلاکت‌ها (اصطلاحاً چسب خون) که وظیفه انعقاد خون و جلوگیری از خونریزی را بر عهده دارند.
3. گلبول قرمز که سلولهایی قرمز رنگ دایره‌ای و بدون هسته که وظیفه اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و گرفتن دی‌اکسید کربن از آنها را بر عهده دارند. این سلول‌ها توسط مغز استخوان تولید می‌شوند و وارد جریان خون می‌شوند که عمرشان حدود ۱۲۰ روز است. علت رنگ قرمز این سلول‌ها وجود پروتئینی غنی از آهن است که هموگلوبین نام دارد. این پروتئین در اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها نقش کلیدی دارد.

کم خونی یعنی کاهش گلبول‌های قرمز خون که دارای علائم، نشانه‌ها و روش‌های درمانی است که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.



علائم و نشانه‌های کم خونی

وقتی فردی دچار کم‌خونی می‌شود بافت‌های بدن فرد به اندازه کافی اکسیژن دریافت نکرده و قلب برای رساندن اکسیژن کافی به بافت‌ها و سلول‌ها باید با تپش‌های بیشتر سخت‌تر کار کند و در نتیجه فرد با علائم زیر روبرو خواهد شد.

- احساس سستی و یا خستگی همیشگی و یا احساس سرما در دست‌ها و پاها در هنگام فعالیت
- سرگیجه و سیاهی چشم هنگام برخاستن از جا
- سردرد، عدم تمرکز
- رنگ پریدگی چهره، کمرنگ شدن بستر ناخن، حالت تهوع
- تند شدن ریتم تنفس و تپش قلب
- بیوست، کم‌اشتهایی و تحریک پذیری (عصبی شدن و کم‌حوصلگی)
- درد در قفسه سینه
- تمایل به خوردن چیزهای غیر عادی مانند (خاک، گچ، مهر نماز، یخ)
- تیرگی زیر چشم

مطمئن‌ترین راه برای تشخیص کم خونی انجام آزمایش خون است.

علل به وجود آمدن کم خونی

رژیم های غذایی:
- به طور قطع می‌توان گفت که رژیم‌های غذایی یکی از مهمترین عوامل کم‌خونی است زیرا گاهی فرد بدون اطلاع و بدون مشورت با کارشناس تغذیه رژیم‌های سخت (مانند گیاه‌خواری) برای اهداف مختلف مانند: لاغری و کاهش وزن می گیرد که متأسفانه حتی موادی را نظیر: مواد غذایی بدون آهن، گروه ویتامین ب، اسید فولیک، ب ۱۲ و مواد غذایی حاوی ویتامین ث (هر چند این ویتامین در کم‌خونی نقش مهمی ندارد ولی وجودش باعث جذب آهن در دستگاه گوارش می‌شود) نیز از سبد غذایی حذف کرده که عدم مصرف برخی از این مواد باعث تخریب و برداشت بیش از حد گلبول‌های قرمز خون می‌شود.
- استفاده مداوم از چای و قهوه به خصوص بلافاصله پس از صرف غذا می‌تواند باعث کاهش جذب قابل ملاحظه آهن در بدن شود.
- هیچ گاه همراه با غذاهای گوشتی و غذاهای غنی از آهن از لبنیاتی مانند ماست و دوغ استفاده نکنید زیرا این مواد در دستگاه گوارش مانع از جذب آهن موجود در مواد می‌شوند.

کاهش تولید گلبول قرمز در مغز استخوان:
گاهی ممکن است کم خونی به دلیل اختلال تولید گلبول قرمز در مغز استخوان انجام پذیرد که دلایل متفاوتی دارد از قبیل: فرار گرفتن در مقابل تشعشعات رادیواکتیو که باعث التهاب و اختلال در مغز استخوان می‌شود.

خونریزی و از دست دادن خون:
جراحی‌های سنگین، بریدگی، خونریزی دستگاه گوارش و حتی قاعدگی‌های طولانی می‌توانند باعث از دست دادن خون و در نتیجه فقر آهن شوند.

تداخل دارویی:
مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک و همچنین داروهای ضدالتهاب در دستگاه گوارش اختلال ایجاد کرده و باعث کاهش جذب آهن و گروه ویتامین ب می‌شوند.

افزایش تخریب گلبول‌های قرمز در اثر بیماری:
همیشه استفاده نکردن از موادی که حاوی ویتامین‌های گروه ب، ویتامین ث است دلیل کم خونی نیست در برخی موارد علت کم خونی بیماری است که فرد به آن مبتلا می‌باشد. گاهی بدن دچار بیماری‌های خود ایمنی می‌شود و به اشتباه سلول‌های مفید را هدف قرار داده و از بین می‌برد.

بارداری:
زمان بارداری زمانی است که کودک با تغذیه از بدن مادر رشد کرده و مادر را نیازمند به دریافت مواد ضروری می‌نماید.

▼ ◆ **طبق تحقیقات انجام شده بدن افراد بور پشه ها را به طرز عجیبی جذب می کند.** بدترین نیش پشه ها را افراد بور و بلوند می خورند و به عبارتی خونشان شیرین است. ☺

▼ ◆ **دویدن به عقب اندام را زیبا می کند.** وقتی به عقب راه می روید خودبه خود و غریزی پشتتان را صاف می کنید. این ورزش کمردردی که در اثر خمیده راه رفتن ایجاد شده را کاهش می دهد. ⚠

اسهال مزمن:
به دلیل طولانی شدن مدت زمان اسهال مواد مورد نیاز بدن در این مدت به درستی جذب نمی شود.

تغذیه با شیر مادر:
نوزادانی که معمولاً با شیر مادر تغذیه نمی شوند بیش از دیگر نوزادان دچار کم خونی و فقر آهن می شوند علت این موضوع مربوط است به این که جذب آهن از طریق شیر مادر سریعتر و مطمئن تر از شیر خشک است پس توصیه می شود حداقل تا یک سالگی نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنند

● درمان کم خونی بستگی به علل ایجادکننده آن دارد

✔ **خوردن صبحانه:** صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی است که صرف آن اگر مفصل باشد چه بهتر زیرا بدن پس از ۸ ساعت استراحت آماده دریافت و جذب هر نوع ماده حیاتی است.

✔ **عسل:** عسل یکی از غنی ترین مواد غذایی است که می تواند در پیشگیری و همچنین درمان کم خونی نقش کلیدی داشته باشد ۱۰۰ گرم عسل حاوی ۶ میلی گرم آهن است که در مقایسه با جگر گوسفند که فقط حاوی یک میلی گرم آهن است مقدار قابل توجهی انرژی و همچنین مواد حیاتی را در خود دارد که همچنین ضعف عمومی را از بین می برد.

✔ انواع گوشت قرمز، جگر، قلوه، ماهی و زرده تخم مرغ.

✔ میوه ها، سبزیجات، صیفی جات، حبوبات، خشکبار، جوانه ها.

✔ بهترین میوهای خون ساز به ترتیب گیلاس، پسته تازه، انار است که این سه در میان میوه ها از بهترین ها هستند همچنین هلو، زردآلو، شاه توت، آلو سیاه، انبه، سیب، آناناس، بادام درختی تازه، ریواس، پرتقال، طالبی، گلابی، خربزه، لیموترش، توت فرنگی، گریپ فروت.

✔ **سبزیجات و صیفی جات:** یونجه (شبدر) که یکی از بهترین ها در میان سبزیجات است. جعفری، ریحان سبز و بنفش، ترهٔ شاهی، ترخون، مرزه، برگ تربچه، بولاغوتی، کاهو، خیار سبز، گوجه فرنگی، هویج، سیب زمینی، چغندر قند، لبو، کلم پیچ، کلم بروکلی، شلغم و انواع دیگر سبزیجاتی که دارای برگ سبز تیره هستند.

✔ **حبوبات:** عدس، ماش، انواع لوبیا، نخود و...

✔ **خشکبار:** پسته، فندق، بادام هندی، بادام زمینی، بادام درختی، برگه هلو، برگه زردآلو.

✔ **جوانه ها:** جوانه گندم، جوانه جو و از همه مهمتر جوانه تخم یونجه (شبدر)، جوانه عدس و جوانه ماش.

✔ **شیر بادام:** ۲۵ گرم مغز بادام درختی، دو لیوان آب ولرم و ۳ قاشق سوپ خوری عسل را داخل مخلوط کن ریخته و پس از خرد شدن مغز بادام، مخلوط به رنگ شیر در آمده و آن را قبل از صبحانه میل نمایید.

✔ **زرده تخم مرغ:** ۲ عدد زرده تخم مرغ، دو قاشق چای خوری عسل و چند قطره لیموترش تازه همه را داخل ظرف ریخته با مخلوط کن دستی بزنید تا مخلوط به صورت یکدست و سفید در آید قبل و با همراه با صبحانه میل کنید.

✔ **آب کاهو:** مقداری کاهو را با چوب وسط داخل آبمیوه گیری آب بگیرید و مقداری عسل اضافه کرده میل کنید.

✔ **آب خیار سبز:** مقداری خیار سبز را آب بگیرید چند قطره لیموترش تازه و چند قاشق عسل اضافه کنید و میل کنید.

✔ **عصاره جگر:** بی شک عصاره جگر یکی از غنی ترین منابع آهن است که به این صورت استفاده نمایید ۱۰۰ گرم جگر گوسفند را بعد از شست و شو و خرد کردن داخل بطری در بسته ریخته و به مدت چند ساعت داخل ظرف آب جوش قرار دهید سپس بعد از گذشت این زمان عصاره‌ای که زیر جگر جمع شده است را صاف کرده مقداری آب لیموترش در صورتی که دسترسی به لیموترش تازه دارید و در غیر این صورت آب لیموشیشه‌ای و کمی پودر آویشن و یا پودر زرماری به عنوان طعم دهنده اضافه کرده و میل نمایید این عمل را در هفته دو الی سه مرتبه انجام دهید.

✔ **معجون گل قند:** یکی از بهترین روش های درمان کم خونی استفاده از معجون گل قند است. میزان مصرف بزرگسالان: یک تا ۲ قاشق مرباخوری، ۳ بار در روز، نیم ساعت بعد از غذا
کودکان بالای دو سال: یک قاشق چای خوری، ۳ بار در روز، نیم ساعت بعد از غذا

نکته مهم
اگر دچار کم خونی نیستید هرگز مبادرت به مصرف مقادیر زیاد آهن نکنید زیرا تولید مسمومیت می کند.

ایستگاه سلامتی با دکتر آز
Dr.Oz

● **سبزیجات مناسب**
- **پیاز:** ضدفشارخون
- **ذرت:** کاهش کلسترول
- **نخود فرنگی:** ضدسرطان معده
- **بروکلی:** ضدسرطان مثانه
- **فلفل دلمه قرمز:** رفع تصلب شرائین
- **اسفناج:** کاهش خطر سرطان پروستات

● **سفیده ی تخم مرغ سرشار از پروتئین می باشد** و خاصیت ارتجاعی پوست را زیاد می کند. ☺☺

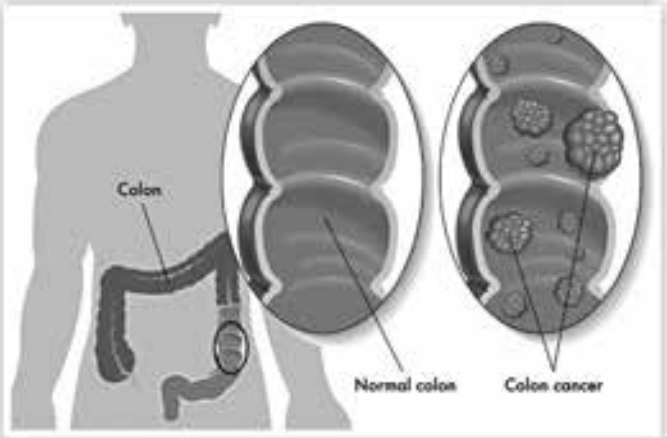
● **کنترل قند خون با ۵ میوه و سبزی**
- ☑ **اسفناج** ➡ فولات و بتاکارتن
- ☑ **گوجه** ➡ هر فنجان فقط ۳۲ کالری
- ☑ **بروکلی** ➡ کربوهیدرات کم و آهن زیاد
- ☑ **خیار** ➡ قند فوق العاده کم
- ☑ **گل کلم** ➡ کاهش ۱۴ درصدی ابتلا

● **در طب سنتی درد دندان** را با چکاندن چند قطره گلاب روی دندان پوسیده تسکین می بخشند. ☺☺

● **مغز وسط «برگ‌های کلم» را با مقداری «مغز بادام» بجوشانید** تا دو سوم آب آن بخار شود. سپس مقداری «شکر نیشکر» به آن بیفزایید و همه روزه صبح و شب یک استکان از آن بخورید. ⚠

چرا سرطان به جان روده می‌افتد؟

نسخه پیشگیری از سرطان روده



چرا سرطان به جان روده می‌افتد؟

عوامل مؤثر در سرطان‌های کولورکتال به سه دسته عمده تقسیم می‌شود: عامل تغذیه‌ای و محیطی، ژنتیک و ارثی یا تک گیر.

به گفته این جراح، عامل ژنتیک در حدود ۱۵ درصد سرطان‌ها دیده می‌شود و اگر بیمارانی در بیمارانی که سابقه پولیپ یا سرطان کولون در خانواده دارند بموقع انجام شود، این بیماری قابل پیشگیری و درمان قطعی است.

بی‌شک، کسانی که بستگان درجه یک آنها سرطان معده و رحم و تخمدان داشته‌اند باید از نظر سرطان کولورکتال بررسی شوند.

وی تأکید می‌کند: سبک زندگی از نظر کم‌تحرکی و ورزش و مصرف غذا با چربی حیوانی (اشباع شده) بالا نیز می‌تواند در ابتلا به سرطان روده بزرگ بسیار مؤثر باشد.

نشانه‌هایی که نباید نادیده بگیرید

علائم و نشانه‌ها براساس محل درگیری تومور با توجه به طول بلند روده بزرگ متفاوت است.

به گفته دکتر تولیست، تومورهایی که با خونریزی تظاهر می‌کنند، پیش آگهی بهتری دارند. سرطان کولون و روده نسبت به سایر سرطان‌های دستگاه گوارش، روند بهتری دارند.

شایع‌ترین علائم این بیماری خونریزی در مدفوع به اشکال متفاوت و تغییر در اجابت مزاج یا یبوست ناگهانی و گاهی درد شکم و علائم انسدادی روده است.

ضعف، بی‌حالی، خستگی و کم‌خونی نیز از علائم دیگر بیماری است. با مشاهده هر کدام از علائم فوق باید به پزشک متخصص گوارش یا جراح کولورکتال مراجعه شود.

افزایش خطر ابتلا به سرطان روده

این رفتارها خطر ابتلا به سرطان روده (رکتوم و کلون) را زیاد می‌کنند:

داشتن رژیم غذایی کم‌فیبر و کم‌حجم، مصرف گوشت قرمز فراوان، مصرف بالای چربی در رژیم غذایی، مصرف سیگار و الکل، چاقی، نداشتن تحرک کافی، زندگی در کشورهای صنعتی، سابقه جراحی و برداشتن کیسه صفرا و سابقه پرتودرمانی (رادیوتراپی).

نسخه پیشگیری از سرطان روده

- به طور منظم ورزش کنید، وزنتان را متعادل نگه دارید و نگذارید چاق شوید.
- مصرف آسپرین و داروهای ضدالتهابی کمک کننده است.
- رژیم غذایی پرفیبر از قبیل سبزیجات، میوه‌جات و سبوس گندم داشته باشید.
- به اندازه مورد نیاز اسید فولیک و اسید آمینه مصرف کنید.
- مصرف کافی کلسیم را مدنظر قرار دهید.
- کاهش مصرف چربی از ۴۰ درصد کالری به ۳۰ درصد در روز را مدنظر قرار دهید.

کارمندها برای سلامتی حتما بخوانند!
روزانه یک ساعت تمرین یادتون نره!

براساس آخرین مطالعات انجام شده روی خطرات ناشی از سبک زندگی کم‌تحرک کنونی، محققان عنوان می‌کنند برای جبران اثرات مضر ناشی از هشت ساعت نشستن پشت میز در محل کار یا اداره، نیاز به انجام یک ساعت فعالیت بدنی است. براساس دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی در هفته انجام ۱۵۰ دقیقه ورزش توصیه شده، اما اطلاعات به دست آمده از مطالعه بیش از یک میلیون نفر نشان می‌دهد که این مدت برای بسیاری از افراد ناکافی است.

تیمی از کارشناسان بین‌المللی پس از بررسی‌ها دریافته‌اند که خطر مرگ در طول یک دوره پیگیری ۲ تا ۱۸ ساله برای افراد کم‌تحرکی که روزی ۸ ساعت یا بیشتر پشت میز می‌نشینند، حدود ۹/۹ درصد است در حالی که این میزان برای افرادی که در روز کمتر از ۴ ساعت پشت میز می‌نشینند و حداقل یک ساعت ورزش می‌کنند، حدود ۶/۸ است. در طول همین تحقیق، محققان دریافته‌اند نشستن بیش از سه ساعت در روز برای تماشای تلویزیون نیز در طول دوره پیگیری با افزایش خطر مرگ همراه است چرا که افراد هنگام تماشای تلویزیون کمتر تمایل به انجام ورزش دارند و ممکن است پای تلویزیون از میان وعده‌های غذایی ناسالم استفاده کنند. محققان دانشگاه کمبریج می‌گویند: نیازی نیست که شما حتما ورزش کنید یا ساعت خاصی را به باشگاه یا سالن ورزشی بروید بلکه انجام پیاده‌روی سریع در صبح یا در طول روز یا حتی شب‌ها این مشکل را برطرف می‌کند. فقط باید حداقل یک ساعت این گونه فعالیت را در طول روز داشته باشید. پنج دقیقه استراحت در هر یک ساعت کار و حتی بلند شدن از پشت میز و رفتن به سمت دیگر اتاق می‌تواند سودمند باشد. بر این اساس، محققان دریافتند که ورزش با شدت متعادل مانند پیاده‌روی با سرعت ۵/۶ کیلومتر بر ساعت یا دوچرخه‌سواری با سرعت ۱۶ کیلومتر بر ساعت برای جبران آثار منفی ناشی از هشت ساعت نشستن روی صندلی کافی است. نتایج مطالعه دیگری که در Lancet به چاپ رسیده، نشان می‌دهد که عدم فعالیت بدنی سالانه هزینه‌ای معادل ۶۷/۵ میلیارد دلار به اقتصاد جهانی تحمیل می‌کند که از این میزان، حدود ۵۵ میلیارد دلار برای بهداشت و درمان و ۱۳ میلیارد دلار ضرر ناشی از افت کارآیی و بهره‌وری است.

منبع: theguardian

Dr.Oz
کارهای روزانه برای افزایش سلامت بدن

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی

برنامه‌ریزی و آماده کردن وعده‌های غذایی برای ساعت کاری به شما کمک خواهد کرد تا برای خرید هله‌هوله‌ها و خوراکی‌های فاقد ارزش غذایی وسوسه نشوید و از رژیم غذایی سالم‌تری پیروی کنید.

اگر به میان وعده‌ها علاقه‌مندید خوراک‌های سبکی همچون خلال سبزیجات، میوه یا خشکبار را از قبل آماده کنید و آنها را در کیف یا یخچال نگهداری کنید تا موقع گرسنگی در حین کار میل کنید.

مصرف ویتامین‌ها

مصرف روزانه یک مولتی‌ویتامین شما را مطمئن می‌کند که بدنتان میزان کافی از مواد غذایی مکمل را برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل دریافت می‌کند. یک قوطی مولتی‌ویتامین روی کابینت آشپزخانه، روی میز کنار تخت یا در کیف خود یا هر جای دیگری قرار دهید تا یادتان بماند هر روز یک عدد از آن را مصرف کنید.

پیاده‌روی بیشتر

هنگامی که مشغله بسیاری دارید و زمانی برای ورزش کردن ندارید، پیاده‌روی راهی آسان و مؤثر برای ورزیده شدن است. صبح‌ها برای جابجایی به جای استفاده از آسانسور یا پله‌برقی از پله‌ها استفاده کنید. همچنین ۲۰ دقیقه از زمان ناهار در محل کار را به پیاده‌روی در خارج از اداره اختصاص دهید و سعی کنید اگر می‌توانید مأموریت‌های خود را با پیاده‌روی انجام دهید. پیاده‌روی روزانه به شما کمک خواهد کرد تا قلب، ذهن و بدن سالمی داشته باشید.

اجازه ندهید حالت روحی‌تان غذای شما را تعیین کند

مصرف خوراکی‌های ناسالم ممکن است در مدت زمانی کوتاه حس خوبی در شما ایجاد کند، اما بعدا به همان اندازه احساس بدی خواهید داشت که چرا جلوی میل و اشتیاق خود را نگرفته‌اید. اگر می‌دانید که در طول نیمه دوم روز به مصرف خوراکی شیرین نیاز دارید، میوه، ماست یونانی با مقداری عسل یا یک شکلات تلخ کوچک با خود به همراه داشته باشید تا میل شما به شیرینی را برطرف کند و به شما انرژی دهد.

بایستید!

نشستن در تمام روز می‌تواند برای سلامتی‌تان مضر باشد. بنابراین سعی کنید در تمام روز در وقفه‌های زمانی کوتاه اما مکرر در سر کار بایستید تا سالم بمانید.

آب بنوشید

سعی کنید روزانه به میزان کافی آب بنوشید. مصرف کم آب به از دست دادن آب بدن و حتی احساس خستگی منجر خواهد شد. علاوه بر این، کم‌آب شدن بدن به صورت احساس گرسنگی خود را نشان می‌دهد و باعث می‌شود زمانی که واقعا به نوشیدن یک لیوان آب نیاز دارید، به جای آن یک بسته چیپس سیب‌زمینی مصرف کنید. اگر به آب بدون طعم علاقه ندارید، مقداری میوه برای مزه‌دار کردن آب یا مواد مغذی به آن اضافه کنید یا آب گازدار یا سودا بنوشید.

کنترل میزان غذای خود

مقدار غذایی که می‌خورید به اندازه اینکه چه چیزی می‌خورید اهمیت دارد. نکته مهم برای یک رژیم غذایی سالم مصرف متعادل مواد غذایی است و برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی به شما در این امر کمک خواهد کرد. سپس با استفاده از یک ظرف کوچک‌تر برای سرو غذا ذهن خود را فریب دهید. به جای نشاسته و گوشت، سبزیجات و میوه بیشتری به بشقاب غذایی خود بیفزایید.

ورزش در هنگام تماشای تلویزیون

اگر نمی‌توانید به باشگاه بدنسازی بروید، هنگام تماشای برنامه شبانه تلویزیون یا هنگام پخش پیام‌های بازرگانی بایستید و حرکات ورزشی انجام دهید تا بدنتان را قوی سازید.

مشخص کردن زمانی برای تمدد اعصاب

برخی از استرس‌ها خوب است، اما بسیاری از آنها می‌تواند به سلامتی آسیب برساند. سعی کنید ۳۰ الی ۶۰ دقیقه قبل از خواب به خواندن کتاب، فکر کردن یا عبادت مشغول شوید یا برای تمدد اعصاب در پایان یک روز پر مشغله حمام کنید. حتی در صورت ضیق وقت صرف فقط ۱۰ دقیقه برای انجام یکی از این کارها کافی است.

تعیین زمان خواب

خواب جزء اصلی سلامتی است. شما باید هفت الی هشت ساعت خواب شبانه داشته باشید. حداقل یک ساعت قبل از خواب تمامی وسایل الکترونیکی را خاموش و تلاش کنید تا به خواب بروید و هر صبح حتی آخر هفته‌ها سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید.

دکتر آز چه توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از سرطان دارد؟

راه‌های کاهش ابتلا به سرطان

تحقیق آمار مبتلایان به سرطان در دنیانشان‌دهنده این است که رشد این بیماری خطرناک در دنیای امروز اجتناب‌ناپذیر است ولی هر شخص با توجه به شرایط جسمی و روانی خود بیشتر یا کمتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارد. هر چند کاملا معلوم نیست کدام رفتارها به سرطان منجر می‌شود ولی قطعا شیوه‌هایی برای کم کردن احتمال ابتلا به آن وجود دارد. برای کنترل سلامتی و کاهش احتمال سرطان در دنیای پرخطر امروز، اصلا لازم نیست کل برنامه زندگی خود را تغییر دهید. این روش‌های ساده که با تغییرات کوچکی در آشپزخانه شما انجام می‌شود، می‌تواند در برخی موارد تا ۶۰ درصد خطر ابتلا به سرطان را کم کند. علاوه بر اینکه زندگی سالم‌تر و شادتری را برای شما به ارمغان می‌آورد.
دکتر آز در اینجا فهرستی از آسان‌ترین راهها را برای کاهش ابتلا به برخی سرطان‌ها در اختیار شما عزیزان قرار می‌دهد.

» مصرف بیشتر میوه

علاقه به شیرینی را در خود با مصرف میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، هلو یا شلیل برطرف کنید. مصرف روزانه این میوه‌ها به کاهش ابتلا به سرطان مری کمک می‌کند.

» مصرف حبوبات

افزودن یک پیمانه حبوبات پخته به وعده‌های غذایی، سه بار در هفته ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده کوچک را کاهش دهد.

» مصرف پیاز قرمز

افزودن پیاز قرمز اسلایس شده به سالاد در هر روز به کاهش ابتلا به سرطان معده کمک می‌کند.

» افزودن پیاز، پیازچه و سیر به منظور طعم‌دار کردن غذا

فقط با افزودن دو قاشق سوپ‌خوری پیاز، سیر و پیازچه به وعده‌های غذایی طعم و مزه بیشتری به آن می‌افزایید. در این صورت و ممکن است خطر ابتلا به سرطان لنفوبت‌های B را کاهش دهید.

» شروع روز با غلات

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است. به ویژه هنگامی که از غلات سبوس‌دار استفاده شود. یک سرو غلات سبوس‌دار به کاهش ابتلا به سرطان معده کمک می‌کند.

» مصرف ماهی

ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب اُمگا ۳ (مانند ماهی سالمون) منبع بسیار خوب پروتئین هستند. مصرف فقط دو سرو ماهی در هفته ممکن است خطر ابتلا به سرطان رکتوم (راست روده) را کاهش دهد.

» مصرف چغندر

مصرف چغندر دوبار یا بیشتر در هفته می‌تواند خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش دهد.

» مصرف سبزیجات با برگهای پهن

سالاد را از وعده غذایی خود حذف نکنید. پر کردن بشقاب خود با کاهو و سبزیجات با برگهای پهن می‌تواند تا ۶۶ درصد به کاهش سرطان تخمدان کمک کند. تنها کافی است روزانه یک پیمانه سبزیجات برگ پهن خام یا یک دوم پیمانه سبزیجات پخته مصرف کنید تا از خواص آنها بهره‌مند شوید.

» مصرف کلم بروکلی

کلم بروکلی و سبزیجاتی از این دسته نه تنها منبع بسیار خوب ویتامین C و فیبر، بلکه ضد سرطان نیز هستند. مصرف یک کلم بروکلی در هفته ممکن است از ابتلا به سرطان لنفوم جلوگیری کند.

» مصرف پرتقال

هنگامی که به دنبال یک میان‌وعده ترش و شیرین هستید، پرتقال و سایر مرکبات را انتخاب کنید. تنها مصرف یک پرتقال در روز می‌تواند به کاهش ابتلا به سرطان معده کمک کند.

» افزودن کاسنی فرنگی به سالاد

با افزودن روزانه کاسنی فرنگی به سالاد طعم آن را تغییر دهید. البته مصرف تنها یک پیمانه کاسنی فرنگی در هر روز خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش می‌دهد.

» مصرف اسفناج

مصرف یک پیمانه اسفناج خام در هر روز می‌تواند از ابتلا به سرطان پوست جلوگیری کند.

» نوشیدن چای سبز

نوشیدن چای سبز ولرم به کاهش ابتلا به سرطان معده کمک می‌کند.

» مصرف پنیر سفت

تنها مصرف دو تکه پنیر سفت مانند گودا و سوئیسی در روز از خطر ابتلا به سرطان ریه می کاهد.

» حذف نمک

مصرف بیش از حد نمک برای فشار خون مضر است و همچنین خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد. بنابراین میان‌وعده‌های پرنمک را حذف کنید.

» ترک سیگار

در حال حاضر ۹۵ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان ریه در افراد سیگاری ناشی از مصرف سیگار است.

» مصرف سویا

مصرف سویا میلک (شیر سویا) ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

» محافظت در برابر HPV

ویروس پاپیلومای انسانی HPV خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را افزایش می‌دهد. توجه داشته باشید که حتما در برابر این بیماری خود را واکسینه کنید، زیرا واکسیناسیون در برابر HPV حدود ۹۵ درصد در جلوگیری از عفونت مؤثر است.

» ملاقات دندانپزشک

برنامه منظمی برای معاینه دندان‌هایتان توسط دندانپزشک داشته باشید. مراقبت از دندان‌ها موجب کاهش ابتلا به سرطان دهان و حنجره می‌شود.

» ورزش

هر فردی باید مرتب ورزش کند، اما اگر فردی بالای ۵۰ سال سن دارد، اهمیت این موضوع بیشتر می‌شود. زنان بالای ۵۰ سالی که بیشتر ورزش می‌کنند، ۶۷ درصد خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهند.

» ایستادن و حرکت کردن

از نشستن بیش از حد در یک جا خودداری کنید. مطالعات نشان می‌دهند زنانی که بیش از ۱۲ ساعت در روز به فعالیت‌های نشسته مشغول هستند (از جمله نشستن و تماشای تلویزیون) بیشتر در خطر ابتلا به سرطان سینه‌اند.

» مصرف گل کلم و کلم

گل کلم و کلم حاوی ترکیبات ضدسرطانی هستند که می‌توانند به سلامت نگه داشتن روده‌ها کمک کنند. مصرف روزانه یک‌چهارم پیمانه از این سبزیجات می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

رابطه گروه خون با سکته و سرطان

کارل لندشتاینر، زیست‌شناس اتریشی، وقتی در سال ۱۹۳۰ جایزه نوبل فیزیولوژی و پزشکی را به خاطر کشف گروه‌های خونی دریافت کرد، شاید گمان نمی‌کرد که ۸۵ سال بعد کشف شود که گروه خونی هر شخصی بتواند شانس ابتلای او را به برخی بیماری‌ها مشخص کند.

امروزه می‌دانیم که همه ما واجد یکی از گروه‌های خونی O،A،B و AB هستیم و سال‌هاست که دانشمندان به مطالعه صفات وراثتی وابسته یا تأثیرپذیر از گروه‌های خونی پرداخته‌اند.

در این بین گاهی وجود ارتباط بین صفات مختلف و گروه‌های خونی اثبات و در بسیاری از موارد نیز رد شده است.

این بار در پژوهش جالب توجهی که در شمال شرق ایران انجام شده و نتایج آن در نشریه علمی BMC Medicine منتشر شده است، پژوهشگران نشان داده‌اند، گروه‌های خونی می‌تواند در شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و برخی سرطان‌ها مؤثر باشد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد کسانی که گروه خونی A،B یا AB دارند، در مقایسه با کسانی که گروه خونی O دارند بیشتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستند و ممکن است طول عمرشان کوتاه‌تر باشد. اما اگر گروه خونی‌تان O نیست نباید نگران باشید، زیرا بروز خطرات قلبی و به طور کلی طول عمر هر فرد تابع عوامل مختلف و پیچیده‌ای است.

در این مطالعه که در شمال ایران در مدت هفت سال انجام شده است، محققان روی حدود ۵۰ هزار فرد میانسال و مسن بررسی کردند. آنها متوجه شدند کسانی که گروه خونی‌شان O نیست در مقایسه با کسانی که گروه خونی O دارند، ۹ درصد به دلایل مختلف و ۱۵ درصد در اثر بیماری‌های قلبی و عروقی بیشتر به مرگ‌ومیر دچار می‌شوند.

دکتر آرش اعتمادی، اپیدمیولوژیست، گفت: برای من بسیار جالب بود که افرادی با گروه‌های خونی خاص به جز دارندگان گروه خونی O- با ریسک بالاتری در اثر بیماری‌های خاص فوت می‌کنند.

در این مطالعه محققان بررسی کردند که آیا داشتن گروه خونی خاص ارتباطی با بروز سرطان معده - که درصد ابتلای بالایی در میان ساکنان شمال شرق ایران دارد - دارد یا خیر. بر اساس نتایج این مطالعه که به صورت آنلاین در مجله «BMC Medicine» منتشر شده است، مشخص شد افرادی که گروه خونی‌ای غیر از O دارند در مقایسه با دارندگان گروه خونی O ریسک ۵۵ درصدی بالاتری برای ابتلا به سرطان معده دارند.

نکته جالب توجه اینجاست که با اینکه محققان عوامل دیگری مثل سن، جنسیت، مصرف سیگار، وضع اقتصادی ـ اجتماعی و قومیت را نیز در نظر گرفته بودند، کماکان ارتباط بین گروه خونی و خطر بروز بیماری‌ها و طول عمر وجود داشت.

دکتر اعتمادی در گفت‌وگو با «Live Science» گفته است: «مطالعات قبلی نشان داد افرادی که گروه خونی O ندارند ممکن است با احتمال بالاتری به سرطان‌های خاص و بیماری‌های قلبی و عروقی دچار شوند. اما کماکان ارتباط میان گروه خونی و طول عمر چندان مشخص نبود.»

حدود ۱۱ هزار نفر در این مطالعه اطلاعاتی درباره وضع بیوشیمیایی خون خود شامل سطوح کلسترول، گلوکز و فشار خون را در اختیار محققان قرار دادند.

بنابراین مشخص شد افراد واجد گروه خونی A معمولا دارای مقادیر بالاتری از کلسترول کل و کلسترول «LDL» در بدن خود هستند. کلسترول LDL معروف به کلسترول بد است.

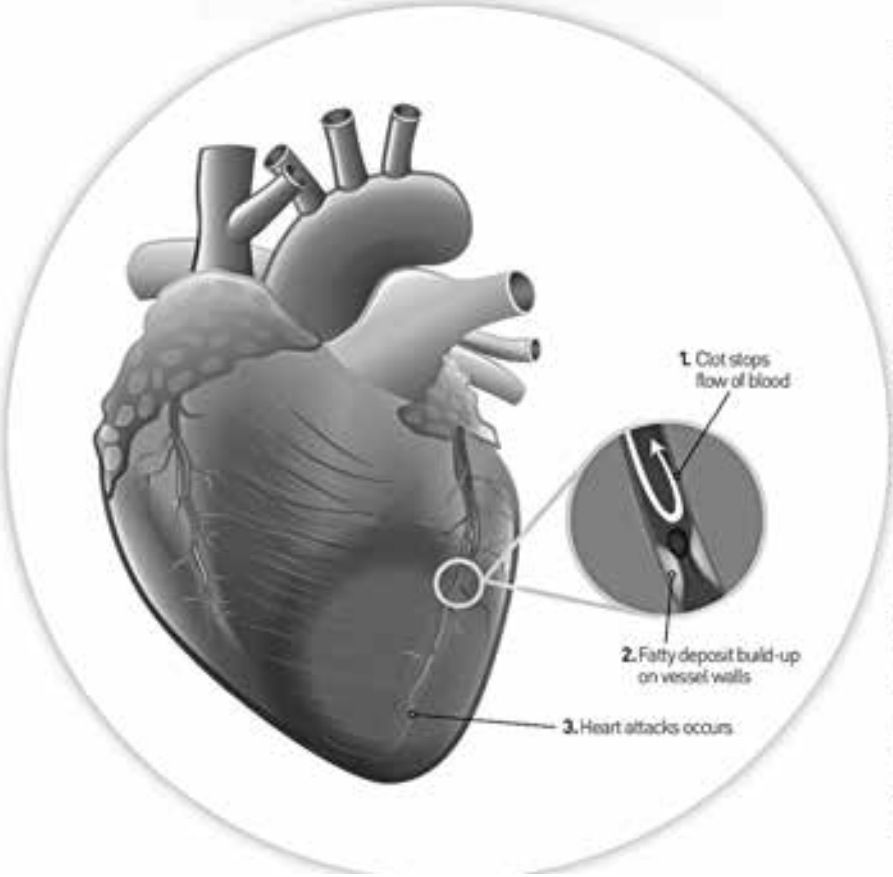
دکتر اعتمادی می‌گوید: ممکن است مقدار بالاتر کلسترول تا حدی دلیل افزایش احتمال خطر مرگ‌ومیر در این افراد باشد. افرادی که گروه خونی‌شان O نیست بیشتر مستعد لخته شدن خون هستند و احتمال لختگی بیشتر ممکن است به مشکلات قلبی بیشتر منجر شود. به علاوه لازم است توجه داشته باشیم ژن‌های مسئول تعیین گروه خونی روی همان کروموزومی هستند که ژن‌های مسئول کنترل کلسترول خون روی آن کروموزوم قرار دارند. اما بعید است که کلسترول فقط مسئول این تفاوت در طول عمر افراد باشد. ما فکر می‌کنیم ترکیبی از همه این عوامل به افزایش مرگ و میر منجر شود.

دکتر ماسیمو فرانچینی، مدیر بخش هماتولوژی و انتقال خون بیمارستان کارلو پوما در ایتالیا که در این مطالعه مشارکتی نداشته و یادداشتی در خصوص این مقاله در مجله «BMC Medicine» نوشته است به Live Science گفت: هرچند افرادی که گروه خونی‌شان O نیست ممکن است با احتمال بیشتری به این بیماری‌ها دچار شوند، اما آنها به هیچ وجه نباید نگران این باشند که گروه خونی‌شان عامل تعیین‌کننده سلامت آنهاست. نداشتن گروه خونی O فقط بیانگر وجود یک عامل خطرساز در میان عوامل خطرساز متعدد دیگر است و این در حالی است که بخش عمده‌ای از مردم جهان گروه خونی‌شان O نیست و بسیاری از آنها نیز هرگز به بیماری‌های قلبی و سرطان‌های خاص دچار نمی‌شوند. عقیده من این است که داشتن سبک زندگی سالم اصلی‌ترین عاملی است که می‌تواند تضمین‌کننده سلامت افراد باشد.

پریسا اصولی

سکته قلبی در طالع شماست؟

شاید شما هم جزو افرادی هستید که فکر می‌کنید همه مشکلات قلبی و حتی سکته‌ها با درد قفسه سینه بروز می‌کند، در حالی که همیشه این طور نیست و درد در این ناحیه می‌تواند علت‌های مختلفی داشته باشد. به عبارتی نباید تمام دردهای قفسه سینه را مرتبط با قلب دانست. به عنوان مثال برخی مشکلات گوارشی و دردهای عصبی علائمی مشابه مشکلات قلبی دارد. در مقابل دردهایی در قفسه سینه که با تنفس عمیق و هنگام فعالیت تشدید شود و تنگی نفس، سرگیجه و تعریق سرد را به دنبال داشته باشد، می‌تواند از علائم ناشی از التهاب پرده قلب باشد که در صورت مشاهده این علائم مراجعه به پزشک الزامی است. در دوره جوانی دردهایی در قفسه سینه وجود دارد که مرتبط با فشار روانی افراد است. در واقع اضطراب و تنش در این دوران می‌تواند باعث بروز فشار در عضلات یا بی‌نظمی ضربان قلب شود و دردهایی ایجاد کند که با درد قلب اشتباه گرفته می‌شود. دکتر منوچهر قارونی، متخصص قلب و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با روزنامه جام‌جم می‌گوید: افرادی که از اضطراب رنج می‌برند، اغلب سریع تنفس می‌کنند که این خود موجب احساس ناراحتی در قفسه سینه، بی‌حسی و درد در پهلو می‌شود. باید بدانید تیر کشیدن و سوزش در قفسه سینه اغلب مربوط به حالت روحی و روانی جوانان بوده و جای نگرانی نیست؛ اما می‌تواند با کاهش خواب شبانه، مصرف چای با غلظت بالا، نوشابه‌های گازدار، غذای چرب و کشیدن سیگار و قلیان تشدید شود.



نشانه بیماری قلبی چیست؟

به گفته دکتر فارونی، شکل شایع انفارکتوس (سکته قلبی) به صورت احساس فشار و سنگینی در قفسه سینه است. درد با انتشار به دست راست و چپ و امتداد انگشتان، در فک تحتانی و درد دندان‌های سمت پایین، در ناحیه معده و درد گردن یا به طور کلی هر دردی که از ناف بالاتر و از فک تحتانی پایین‌تر است، بروز می‌کند. در واقع انفارکتوس یک بیماری هزار چهره است و با حالت‌های مختلف خود را نشان می‌دهد. از طرفی هر شخصی نوار قلب خاص خود را دارد و علائم کلینیکی همه سکته‌ها با هم یکسان نیست.

اشتباه بیمار و پزشک

هنگام بروز درد انفارکتوس اگر بیمار بالاتر از ۵۰ سال داشته باشد باید به فکر تنگی عروق کرونر بود که در برخی افراد سنگینی جلوی سینه شاخص است و در برخی‌ها نیز مچ دست راست و چپ دردناک می‌شود. همچنین نشانه‌ها در برخی افراد مانند درد گوارشی و... حس می‌شود که این دردها باعث اشتباه بیمار و پزشک می‌شود. دکتر فارونی می‌افزاید: البته هیچ کدام از این دردها با فعالیت و عصبانیت ایجاد و تشدید نمی‌شود و تنها درد قلبی است که با فعالیت، غذا خوردن یا عصبانیت بیشتر می‌شود و با گذشت زمان از بین نمی‌رود.

و اما دیابتی‌ها

به گفته دکتر فارونی در افراد دیابتی ممکن است بیمار فقط با ضعف و تعریق شدید به پزشک مراجعه کند.

جوان‌ها بیشتر با احساس گرفتگی در گردن و تنگی نفس و افراد بالای ۸۰ سال بدون هیچ سابقه از درد فقط با مشکلات ریه و تنگی نفس ناگهانی مراجعه می‌کنند. با مشاهده چنین علائمی از بیماران نوار قلب گرفته می‌شود. در این میان گاهی نشانه‌ها به علت گرسنگی شدید و ترشح بیش از حد کاتکولامین‌هاست که در هیپوتالاموس مغز باعث تحریک مرکز اشتها شده و با تزریق سرم مشکل تا حد زیادی حل خواهد شد.

حواستان به سکته قلبی باشد

دکتر فارونی ادامه می‌دهد: زندگی شهری و ماشینی در کنار بی‌تحرکی و البته تغذیه نامناسب باعث شده شاهد کاهش سن سکته قلبی بین ایرانی‌ها باشیم.

این روزها مردم به جای فعالیت‌های بدنی، کار با تبلت و موبایل و لم دادن جلوی تلویزیون را انتخاب کرده‌اند و آسایش را به آرامش ترجیح داده‌اند و به این ترتیب حداقل فعالیت بدنی را دارند؛ به طوری که بچه‌های امروزی نسبت به بچه‌هایی که ۴۰ سال پیش زندگی می‌کردند، چاق‌تر شده‌اند و هر روز هم به تعداد این کودکان چاق افزوده می‌شود. با وجود این سکته قلبی در کمین خیلی‌هاست و تنها با اصلاح سبک زندگی می‌توان احتمال بروز آن را کاهش داد.

نقش استرس در سکته قلبی

دکتر فارونی با بیان این که استرس یک عامل مهم در بروز سکته قلبی آن هم در سنین پایین است، می‌افزاید: متأسفانه بسیاری از والدین از دوران کودکی و قبل از مدرسه به بچه برای رسیدن به اهدافش فشار می‌آورند که باید شاگرد اول بشوی و ۲۰ بگیری و این نوع خواسته‌ها به بچه استرس وارد می‌کند و این نگرانی و دلشوره همین طور ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که وارد مسابقه کنکور با رقبایش شود. بعد از شکست غول کنکور نوبت پیدا کردن کار مناسب و تشکیل خانواده و از همه مهم‌تر سر و کله زدن با مشکلات مالی می‌شود و این استرس‌ها نتیجه‌ای جز افزایش احتمال بروز سکته قلبی به همراه ندارد.

ژنتیک کجای ماجراست؟

به گفته دکتر فارونی، بیشتر سکته‌های قلبی که سلامت افراد را به خطر می‌اندازند از نوع ارثی هستند. در واقع کسی که پدرش سکته کرده سه برابر بیشتر از بقیه در معرض خطر قرار دارد. اگر هم پدر و مادری چربی، فشار خون یا دیابت داشته باشند، فرزندانشان باید بیشتر از خودشان مراقبت کنند، چون سکته قلبی در سنین پایین، این نوع افراد را تهدید می‌کند. خوب است بدانید سلول‌های عضلات قلب از تولد تا آخر عمر تغییری نمی‌کنند و اگر فردی در سن پایین سکته کند ۱۵ تا ۲۰ درصد سلول‌های قلبی او می‌میرند و اگر باز هم مراقبت نکند و دستورات پزشکی متخصص‌اش را انجام ندهد، احتمال مرگ این فرد ۴۰ درصد افزایش خواهد داشت.

پیشگیری از بیماری‌های قلبی ـ عروقی

بسیاری از انواع بیماری‌های قلبی و سکته‌های مغزی قابل پیشگیری هستند. دفتر پیشگیری مرکز قلب شهید رجایی توصیه‌هایی به شرح زیر دارد:

- سیگار نکشید و از معاشرت با افراد سیگاری دوری کنید.
- در صورت بالا بودن فشار خون تان، آن را کاهش دهید.
- از لحاظ جسمانی فعال باشید.
- وزن خود را کنترل کنید.
- از یک رژیم سالم غذایی حاوی مقادیر پایین چربی اشباع، کلسترول و نمک استفاده کنید.
- به طور منظم، چکاپ پزشکی انجام دهید.
- از دستورات پزشک خود در مورد مصرف دارو پیروی کنید.
- در صورت ابتلا به دیابت (بیماری قند خون)، قند خون خود را کنترل کنید.

سکته پشت فرمان

اگر فردی هنگام مسافرت پشت فرمان احساس قلب‌درد، تهوع، استفراغ، تنگی نفس و تعریق کرد اولین اقدام متوقف کردن اتومبیل است. در مرحله بعد سرنشینان باید ضربان قلب را اندازه و فورا با اورژانس تماس بگیرند. اگر درد قلب شدید باشد و به قرص‌های زیرزبانی یا اسپیرین جویدنی دسترسی داشته باشند، می‌توانند به بیمار بدهند. در صورتی هم که فرد هوشیاری خود را از دست داده، ماساژ ناحیه قلب به مدت دو دقیقه و تنفس دهان به دهان کمک کننده است. البته چه بهتر همه این کارها توسط یک پزشک یا فردی آشنا به کمک‌های اولیه انجام شود. در این بین تماس با اورژانس باعث می‌شود افرادی که در حال کمک به بیمار هستند از راهنمایی‌های اپراتور هم بهره‌مند شوند و اقدامات لازم درمانی را به کار ببرند.

دکتر آز نشانه‌ها

چگونه بفهمیم که ممکن است در معرض یک حمله قلبی هستیم

اگر از شما بپرسند که نشانه‌های حمله قلبی چیست؟ احتمالا خواهید گفت درد قفسه سینه، عرق کردن و ضعف. متأسفانه هر کسی که دچار حمله قلبی می‌شود این نشانه‌ها را ندارد. از هر سه نفر، یک نفر نشانه‌های غیر معمول دارد و یا اصلا نشانه و علائمی ندارد. تحقیقات نشان داده‌اند که «نشانه‌های غیر عادی» در افراد مسن رایج‌تر هستند.

نشانه‌های غیر عادی چه هستند؟

در اینجا نشانه‌ها و علائمی ارائه شده‌اند که ممکن است در فرد در معرض حمله قلبی دیده شوند:

- درد فک، کمر، معده یا بازو
- خستگی ناگهانی و بدون توجیه
- آشفتگی و سردرگمی
- اختلالات تنفسی (تنگی نفس هنگام انجام کارها)
- درد قفسه سینه که ممکن است بیشتر احساس شود به دلیل سوء هاضمه است.
- فشار در ناحیه قفسه سینه (به جز درد شدید و ناگهانی)

چگونه بفهمیم که در معرض حمله قلبی هستیم؟

تشخیص اینکه هر زمانی که دچار سوء هاضمه می‌شوید نباید به سراغ دکتر بروید حائز اهمیت است. نشانه‌های مذکور در فردی که شرایط ابتلا به بیماری قلبی را دارد دیده می‌شوند. همچنین سیگار کشیدن، ورزش نکردن به اندازه کافی، فشار خون بالا یا دیابت و اضافه وزن همگی می‌توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهند. گفتنی است درد در بدن فردی که از سلامت کاملی برخوردار است، احتمالا ناشی از سوء هاضمه است. اما درد در بدن فردی که به بسیاری از نشانه‌های بیماری قلبی مبتلاست می‌تواند حمله قلبی باشد. اگر فکر می‌کنید مشکلی دارید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید، زیرا نشانه‌های شما ممکن است عادی نباشند و بهتر است پزشک با معاینه دقیق بیماری شما را تشخیص دهد.

چه هنگام باید به پزشک مراجعه کرد؟

به طور کلی، هر زمان که احساس می‌کنید سلامتی‌تان دچار مشکل شده است به پزشک مراجعه کنید. شما بدن خود را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسید. بنابراین هر زمان که متوجه مشکلی در بدن خود شدید حتما آن را جدی بگیرید. اگر فکر می‌کنید در معرض حمله قلبی هستید، سریع به اورژانس زنگ بزنید و آرامشتان را حفظ کنید.

چگونه می‌توان از حمله قلبی آتی جلوگیری کرد؟

کارهای زیادی وجود دارد که با انجام آنها می‌توانید سلامت قلب خود را بهبود بخشید. این کارها عبارت‌اند از:

- رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، خشکبار و غلات
- حداقل ۲۰ دقیقه ورزش روزانه
- ترک سیگار
- کاهش وزن
- انجام آزمایش برای تشخیص میزان کلسترول و فشار خون
- مصرف منظم داروها برای هر نوع بیماری مزمن

دکتر آز مصرف این خوراکی‌ها را برای بهبود سلامت قلب توصیه می‌کند

در سالهای اخیر، مرگ بر اثر بیماری قلبی افزایش یافته و بدیهی است که مصرف غذاهای سالم و ورزش می‌توانند تأثیر بسزایی داشته باشند. دکتر آز در اینجا خوراکی‌هایی را که به بهبود سلامت قلب می‌انجامد معرفی می‌کند.

ماهی سالمون

ماهی سالمون و سایر ماهی‌های چرب از جمله ساردین و ماکرل ابرخوراکی‌هایی هستند که کمک بسیاری به بهبود سلامت قلب می‌کنند. زیرا حاوی میزان زیادی اسیدهای چرب اُمگا۳ هستند که تحقیقات نشان داده است خطر ابتلا به آریتمی (بی‌نظمی در ضربان قلب) و تصلب شرایین (آترواسکلروز) و همچنین تری گلیسیریدها را کاهش می‌دهند. توصیه می‌شود حداقل دوبار در هفته ماهی (ترجیحا ماهی چرب) مصرف کنید. اسیدهای چرب اُمگا۳ در مکمل‌های غذایی نیز موجود هستند.

ـــای حمله قلبی را می‌گوید

جوی دوسر

جوی دوسر سرشار از فیبر حلال است که میزان کلسترول را کاهش می‌دهد. فیبر حلال مثل یک اسفنج در دستگاه گوارش است و کلسترول را به خود جذب و از بدن دفع می‌کند. بدین ترتیب کلسترول جذب جریان خون نمی‌شود.

بلوبری

نه تنها بلوبری بلکه توت فرنگی و انواع توت نیز بسیار مفید هستند. بنابر تحقیقات جدید، زنان ۲۵ تا ۴۲ ساله که بیش از سه بار در هفته بلوبری و توت فرنگی مصرف می‌کنند در مقایسه با زنانی که این میوه‌ها را کمتر از مقدار ذکر شده مصرف می‌کنند ۳۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به حمله قلبی قرار دارند. این امر به دلیل ترکیبات آنتوسیانین‌ها و فلاونویدهای موجود در آنهاست که فشار خون را کاهش می‌دهد و رگهای خونی را گشاد می‌کند. رنگ قرمز و آبی این میوه‌ها به دلیل وجود آنتوسیانین‌هاست.

شکلات تلخ

در حال حاضر تحقیقات نشان داده‌اند که شکلات تلخ برای قلب مفید است و مصرف روزانه آن سکته‌ها و حملات قلبی را در افرادی که بسیار در معرض این مشکلات قرار دارند کاهش می‌دهد. این یافته‌ها فقط شامل شکلات‌های تلخی می‌شود که حداقل ۶۰ الی ۷۰ درصد آن کاکائو است. شکلات تلخ حاوی فلاونویدهایی است که پلی‌فنول‌ها نامیده می‌شوند و به بهبود فشار خون، لخته شدن خون و ورم و التهاب کمک می‌کنند.

مرکبات

افرادی که پرتقال و گریپ‌فوروت مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که این میوه‌ها را مصرف نمی‌کنند، ۱۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سکته ایسکمی هستند و این امر به دلیل وجود میزان بالای فلاونویدها در مرکبات است. همچنین مرکبات حاوی ویتامین C زیادی هستند که با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی مرتبط‌اند. گفتنی است از آب مرکباتی استفاده کنید که حاوی قند افزودنی نباشند.

روغن زیتون فرابکر

روغن زیتون منبع غنی چربی‌های اشباع نشده مونو است که میزان کلسترول و قند خون را کاهش می‌دهد. زیتون (سیاه و سبز) نیز سرشار از چربی مفید است.

افرادی که روزانه از سبزیجات، میوه‌ها، غلات به همراه خشکبار و حداقل چهار قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون استفاده می‌کنند حدود ۳۰ درصد کمتر در معرض حملات قلبی هستند.

سویا

مصرف سویا راه بسیار خوبی برای افزودن پروتئین به رژیم غذایی بدون اسیدهای چرب و کلسترول است. سویا حاوی میزان بسیار زیادی چربی‌های غیراشباع پلی (مناسب برای سلامت)، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. پروتئین سویا در مقایسه با شیر و یا سایر پروتئین‌ها می‌تواند کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد.

سیب‌زمینی

سیب‌زمینی سرشار از پتاسیم است که فشار خون را کاهش می‌دهد. همچنین سیب‌زمینی حاوی میزان بالایی فیبر است که از خطر ابتلا به بیماری قلبی می‌کاهد.

خشکبار

خشکبار حاوی فیبر و ویتامین E است که به کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. گردو سرشار از اسیدهای چرب اُمگا۳ است.
بیشتر تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که روزانه خشکبار مصرف می‌کنند چربی کمتری در مقایسه با سایر افراد دارند و در نتیجه کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی نیز همانند سیب‌زمینی حاوی میزان بالایی از پتاسیم است که به سلامت قلب کمک می‌کند. علاوه بر این، گوجه‌فرنگی منبع خوب آنتی‌اکسیدان لیکوپن است. لیکوپن کاروتنوئیدی است که از میزان کلسترول بد می‌کاهد و با باز نگه داشتن رگ‌های خونی خطر ابتلا به حملات قلبی را کاهش می‌دهد.

حبوبات

حبوباتی مانند عدس، لوبیا و نخود سرشار از پروتئین بدون چربی ناسالم هستند. تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که حداقل چهار بار در هفته حبوبات مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که یک بار در هفته حبوبات مصرف می‌کنند ۲۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

چای سبز

تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که روزانه چهار فنجان یا بیشتر چای سبز می‌نوشند، در مقایسه با سایر افراد ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی و سکته هستند. این امر ممکن است به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های کاتچین موجود در چای سبز باشد.

کلم بروکلی، اسفناج و برگ چغندر

سبزیجات تیره برای تقویت سلامت قلب بسیار مفید هستند. این سبزیجات سرشار از کاروتنوئیدهایی هستند که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و ترکیبات مضر را از بدن خارج می‌سازند. همچنین آنها حاوی میزان بالایی فیبر غذایی، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. این سبزیجات بهترین مواد غذایی برای بهبود سلامت قلب هستند.

قهوه

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که روزانه شش فنجان یا بیشتر قهوه می‌نوشند، ۱۰ الی ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند. حتی نوشیدن دو فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی و سکته را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

آووکادو

این میوه نرم و خوشمزه به دلیل داشتن چربی‌های سالم برای سلامت قلب بسیار مفید است. آووکادو سرشار از چربی‌های غیراشباع مونو است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و پتاسیم است.

تخم کتان

تخم کتان و تخم شربتی سرشار از اسیدهای چرب اُمگا۳ هستند و از این رو برای سلامت قلب بسیار مفیدند. همچنین حاوی فیبر بالایی هستند. سعی کنید برای سلامتی قلب‌تان از پودر این دانه‌ها همراه با سایر خوراکی‌های مفید استفاده کنید و یا حتی آنها را در اسموتی‌ها بریزید.

انار

انار حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بی‌شماری است، از جمله پلی‌فنول‌ها و آنتوسیانین‌ها که از تصلب شریان جلوگیری می‌کند. تحقیقی انجام شده روی بیماران قلبی نشان داد که مصرف روزانه آب انار در طول سه ماه به بهبود جریان خون در قلب کمک می‌کند. گفتنی است سیب نیز به دلیل داشتن ترکیبات سالم بسیار مفید است.

کاهش سردردهای میگرنی با رژیم غذایی کم‌چرب

به گفته محققان، پیروی از یک رژیم غذایی کامل که حاوی میزان چربی کمی باشد می تواند به کاهش سردردهای میگرنی کمک کند. به گزارش مهر، به گفته محققان دانشگاه سینسیناتی آمریکا، این نوع رژیم غذایی نه تنها موجب کاهش سردرد می‌شود بلکه در کاهش وزن هم نقش داشته و از بروز بیماری قلبی پیشگیری می کند. به گفته محققان، سه نوع رژیم غذایی کامل وجود دارد: رژیم‌های غذایی کم‌چرب و حاوی میزان پایین کربوهیدرات و رژیم‌هایی که موجب افزایش میزان اسیدهای چرب اُمگا۳ و کاهش اسیدهای چرب اُمگا۶ می‌شوند. وینسنت مارتین، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «در رژیم غذایی کم‌چرب میزان چربی در رژیم غذایی تا کمتر از ۲۰ درصد میزان نیاز انرژی روزانه محدود می‌شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات نظیر رژیم‌های کتوژنیک می‌توانند موجب کاهش تعداد سردردها شوند، اما نباید بدون نظارت متخصص این اقدام صورت گیرد.»

در این تحقیق، بیش از ۱۸۰ مطالعه مربوط به موارد میگرن و رژیم غذایی مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافتند رژیم‌های غذایی حاوی غذاهای فرآوری شده سرشار از نیترات و گلوتامات مونوسدیم (MSG) می‌توانند تشدیدکننده میگرن باشند. نیترات‌ها مواد نگهدارنده موجود در گوشت‌های فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر هستند. همچنین MSG در غذاهای چینی به وفور یافت می‌شود و ماده‌ای است که معمولا در غذاهای کنسروشده یا منجمد، سوپ‌ها، غذاهای بین‌المللی، سس سالاد، نمک و کچاپ وجود دارد. محققان به بیماران میگرنی مصرف سبزیجات تازه، میوه تازه و گوشت تازه را توصیه می‌کنند.

مواد غذایی که روند پیرشدن را کند می‌کند!

در کنار عواملی همچون آلودگی هوا و پاک نکردن آرایش صورت هنگام خواب، برخی مواد غذایی مثل کربوهیدرات‌های ساده، قندها و غذاهایی مثل پیتزا نیز می‌توانند عامل ایجاد چین و چروک پوست باشند. اما براساس تحقیقات علمی، برخی مواد غذایی نیز روند پیرشدن را کند می‌کنند:

هندوانه

هندوانه سرشار از لیکوپن است؛ آنتی‌اکسیدانی قوی که با رادیکال‌های آزاد تخریب‌کننده سلول‌ها مقابله می‌کند. هندوانه همچنین می‌تواند به عنوان یک ضدآفتاب طبیعی عمل کند. مطالعات نشان می‌دهد، این ماده غذایی التهاب را کاهش می‌دهد، بنابراین میوه معجزه‌گر سلامت است.

فلفل دلمه

ماده غذایی طبیعی دیگر سرشار از ویتامین C، فلفل دلمه‌ای است. تحقیقات نشان می‌دهد، هر چقدر فلفل دلمه رسیده‌تر و رنگش روشن‌تر باشد، میزان ویتامین C آن نیز بیشتر است. با استفاده از این ماده غذایی در سالاد می‌توانید یک منبع غنی برای تولید کلاژن و محافظت در برابر خورشید داشته باشید.

انار

انار منبع غنی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان مقابله‌کننده با رادیکال‌های آزاد ایجادکننده چین و چروک است. در یک مطالعه اثرات آب انار، عصاره و روغن آن بر تأثیرات مضر اشعه ماورای بنفش نور خورشید UVB بررسی و نشان داده شد، انار در هر سه حالت می‌تواند از تأثیرات زیانبار این اشعه بر پوست بکاهد. انار همچنین حاوی آنتوسیانین است که باعث افزایش تولید کلاژن می‌شود.

سبزی‌های برگ‌دار

سبزی‌های برگ‌دار سرشار از ویتامین، مواد معدنی و همین‌طور آنتی‌اکسیدان قوی لوتئین هستند. این مواد به افزایش سطح آبرسانی به پوست کمک می‌کنند و چین و چروک‌ها را از بین می‌برند. طبق اعلام وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا خوردن دو تا سه وعده سبزیجات تیره در روز خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد.

روغن زیتون

اگر با رژیم غذایی مدیترانه‌ای آشنایی داشته باشید، می‌دانید بخش عمده آن را روغن زیتون تشکیل می‌دهد. این روغن مفید، تأثیرات ضدالتهابی قوی بر پوست دارد. همچنین دو مطالعه‌ای که روی رژیم غذایی بزرگسالان صورت گرفت، نشان داد افرادی که در رژیم غذایی آنها به میزان زیادی چربی اشباع نشده روغن زیتون وجود دارد، در برابر خورشید بهتر محافظت می‌شوند. مطالعات دیگری که می‌گوید خوردن روغن زیتون به بهبود زخم در قربانیان سوختگی کمک می‌کند، حاکی از اهمیت این روغن برای سلامت پوست است.

ماسک کیـــــوی
روشن کننده پوست

کیوی مواد مغذی بسیاری دارد و باعث درخشندگی پوست می‌شود. کیوی سرشار از ویتامین C است و خواص زیادی برای پوست دارد که عبارتند از:

جوان‌سازی پوست از طریق ترمیم سلول‌ها

کیوی حاوی مواد مغذی بسیاری از جمله ویتامین C و E و همچنین آنتی‌اکسیدان‌های زیادی است که برای تقویت و جوانسازی سلامت پوست ضروری هستند. این میوه به آبرسانی و رطوبت‌رسانی پوست کمک کرده و تولید و ترمیم سلول‌های پوست را تحریک می‌کند و در نتیجه باعث انعطاف‌پذیری و جوانی آن می‌شود.

درخشندگی پوست

آنتی‌اکسیدان موجود در کیوی به ویژه ویتامین C آن به عنوان یک سفیدکننده طبیعی عمل می‌کند و پوست را روشن و درخشان می‌سازد.

سفت شدن پوست

کیوی به دلیل داشتن ویتامین C، پوست را سفت و نرم نگه می‌دارد و به کلاژن‌سازی پوست کمک می‌کند.

از بین برنده رادیکال‌های آزاد

کیوی حاوی شماری از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که اثرات رادیکال‌های آزاد در پوست را خنثی می‌کنند و به فرآیند بازسازی سرعت می‌بخشد و از پیری پوست جلوگیری می‌کند.

ضدجوش و لکه‌های پوست

کیوی خواص ضدالتهابی طبیعی دارد که ضدجوش و لکه بود و روزنه‌های پوست را پاکسازی می‌کند.

لایه‌بردار پوست

دانه‌های سیاه کیوی سلولهای مرده پوست را از روی پوست برمی‌دارد و لایه‌برداری می‌کنند و پوست را صاف می‌سازند.

» در حالـــی که کیوی به تنهایی خـــواص فراوانی دارد، ترکیب آن با موز و ماســـت مخلوط فوق‌العاده‌ای می‌شود که برای پوست بسیار مناسب خواهد بود.

» موز سرشـــار از پتاسیم، ویتامین‌ها و آب است که پوست را تغذیه، مرطوب و آبرسانی کرده و آن را لطیف و نرم می‌سازد.

» ماســـت سرشار از اسید لاکتیک اســـت که به عنوان لایه‌بردار عمل کرده و سلولهای مرده پوست را از روی آن برمی‌دارد، لکه‌ها را از بین می‌برد، رنگ دانه‌های پوست را کاهش می‌دهد و به رشد سلولهای جدید پوست سرعت می‌بخشد.

این ماسک برای پوست‌های خشک و عادی بسیار فوق‌العاده است و پوست را آبرسانی کرده و آن را نرم و لطیف می‌سازد.

Dr.Oz
ماسک کیوی

مواد لازم:

» کیوی	یک عدد
» موز	یک عدد
» ماست ساده	یک قاشق سوپ‌خوری

۱- گوشت کیوی را با قاشق از پوست آن جدا کنید و در ظرف مناسبی قرار دهید.

۲- گوشت کیوی را با چنگال به خوبی له کنید.

۳- موز پوست کنده را به کیوی اضافه کرده و له کنید.

۴- یک قاشق سوپ‌خوری ماست را اضافه کنید.

۵- مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید تا به صورت خمیر یکدستی درآید. سپس آن را روی پوست خود بمالید و پس از ۲۰ دقیقه شست و شو دهید.

نوشیدنی طالبی

نوشیدنی نیروبخش
دکتر آز

مدت زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه
میزان سرو: ۲ نفر

مواد لازم:

- طالبی (متوسط) — نصف یک عدد
- شکر — یک قاشق سوپ‌خوری
- نمک — یک چهارم قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

ابتدا هسته طالبی را درآورده و آنها را خرد کنید. طالبی خرد شده، شکر و نمک را در مخلوط‌کن با هم ترکیب کنید تا به صورت صاف و یکدست درآیند.

در صورت غلیظ بودن نوشیدنی می‌توانید مقداری آب نارگیل اضافه کنید. این نوشیدنی خوشمزه را در لیوان ریخته و سرو نمایید.

دمنوش آویشن از خواص درمانی زیادی برخوردار است. از این دمنوش می‌توانید برای درمان سرماخوردگی کمک بگیرید. همچنین مصرف دمنوش آویشن برای هضم غذا، رفع درد شکم، رفع درد مفاصل، رفع تپش قلب، رفع دردهای عضلانی، مفصلی و روماتیسمی بسیار مفید است. نوشیدن دمنوش‌ها در فصل‌های پاییز و زمستان بسیار مفید است و نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف دارند. آویشن از نظر طب سنتی طبعی گرم و خشک دارد. آویشن را به صورت تازه یا خشک و پودر شده در انواع غذاها مصرف می‌کنند. دمنوش آویشن یا چای آویشن نوشیدنی سالمی است که از دم کرده آویشن تهیه می‌شود. این دمنوش حاوی تمامی خواص آویشن و بسیار مفید است.

نسخه‌ای گیاهی برای درمان سر درد

دمنوش ویژه برای درمان سرماخوردگی

خواص دمنوش آویشن

- مصرف دمنوش آویشن به هضم غذا، رفع درد شکم و نفخ کمک بسزایی می‌کند.
- ویروس سرماخوردگی را با مصرف دمنوش آویشن ضربه‌فنی کنید.
- آویشن ضد سرفه، خلط آور و در درمان برونشیت و آسم موثر است.
- استفاده از دمنوش آویشن، سیاه سرفه و التهاب دستگاه تنفس فوقانی را رفع می‌کند.

نسخه‌ای گیاهی برای درمان سر درد

- این دمنوش آرام‌بخش، خواب آور، تقویت کننده حافظه، ضد میگرن، سردرد و سرگیجه است.
- تاثیر دمنوش آویشن بر دستگاه قلبی - عروقی
- مصرف دمنوش یا چای آویشن سبب رفع تپش قلب می‌شود.
- درد مفاصلتان را با مصرف دمنوش آویشن آرام کنید.
- اگر دچار درد مفاصل، نقرس، ورم مفاصل و سیاتیک هستید دمنوش یا چای آویشن را بنوشید.
- حمام آویشن برای مبتلایان به دردهای عضلانی، مفصلی و روماتیسمی مفید است.
- هضم غذا نوشیدن دمنوش موارد منع مصرف آویشن مفصلی و روماتیسمی مصرف دمنوش آویشن طرز تهیه دمنوش آویشن رفع دردهای عضلانی رفع درد مفاصل رفع درد شکم رفع تپش قلب درمان سرماخوردگی خواص دمنوش آویشن پوست صورتتان را با بخور آویشن سفید کنید.
- بخور آویشن برای سفید شدن پوست صورت استفاده می‌شود همچنین مصرف آویشن برای جلوگیری از ریزش مو مفید است.

طرز تهیه دمنوش آویشن

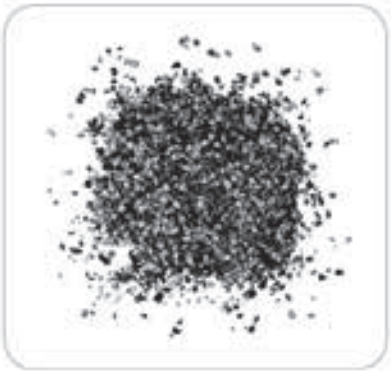
- برای تهیه دمنوش آویشن، یک قاشق مرباخوری آویشن خشک‌شده را داخل ۲ لیوان آب جوش بریزید.
- قوری را روی شعله غیرمستقیم قرار دهید تا دم بکشد؛ سپس به مقدار دلخواه، عسل به آن اضافه و میل کنید.
- همچنین می‌توانید موقع دم کشیدن، به آن لیمو عمانی نیز بیفزائید.
- دمنوشی که ویروس سرماخوردگی را تار و مار می‌کند.

موارد منع مصرف آویشن

مصرف زیاد آویشن یا عصاره آن در دوران بارداری می‌تواند احتمال سقط جنین را افزایش دهد؛ بنابراین توصیه شده که خانم‌های حامله از مصرف این گیاه خودداری کنند. بر اساس تحقیقات صورت گرفته مشخص شده است که آویشن می‌تواند روند انعقاد خون را به تاخیر بیندازد؛ بنابراین افرادی که عمل جراحی در پیش دارند، از ۲ هفته قبل از عمل جراحی نباید آویشن استفاده کنند؛ مصرف آویشن به مبتلایان به اختلالات غده تیروئید توصیه نمی‌شود همچنین برخی اشخاص ممکن است به آویشن و فرآورده‌های آن حساسیت داشته باشند، در این صورت نباید از این گیاه به صورت خوراکی یا موضعی استفاده کنند.

#پروفسور# مجید #سمیعی

سلامتکده



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

● **آب میوه یا سبزی‌ها به طور روزانه مصرف شود.** آب میوه، آب کرفس، جعفری و... به عنوان تصفیه کننده بدن عمل می‌کند. هویج، لیمو، سیب و آب لیمو، روده‌ها و کلیه‌ها را پاک‌سازی می‌کند. ✱✱

● **برای از بین بردن بوی بدماهی، می‌توانید آن را در شیر بگذارید.** شیر بوی بدماهی را می‌گیرد و خوش طعمش می‌کند. ✱✱

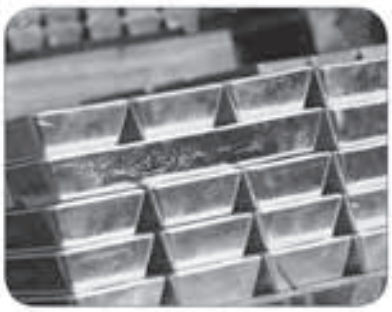
▼◆ **اگر بعد از خوردن غذای سنگین نفخ می‌کنید** یک عدد کیوی میل کنید. این میوه حاوی آنزیم موتری است که روند هضم گوشت، ماهی و محصولات لبنی را سرعت بیشتری می‌دهد. ✱✱

● **کمبود آب بدن و کاهش کلسیم بدن منجر به سردردهای طولانی مدت می‌شود.** مصرف شیر با تامین آب و کلسیم بدن، خطر ابتلا به سردرد را کاهش می‌دهد. ☺☺

▼◆ **خوردن انار بعد از غذا باعث فساد غذا وضعف معده شده** و مصرف آن برای بیماران تب‌دار مضر است! ⚠⚠

☑☑ **پیاز سرشار از** ویتامین های B,C و A می‌باشد و نیز دارای آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، ید، سلنیوم، سیلیس و قند است که به طور مستقیم جذب بدن می‌شود. ☺☺

● **عسل تنها ماده غذایی است که هیچگاه فاسد نمی‌شود،** یک شیشه عسل می‌تواند تا سه هزار سال سالم بماند. ✱✱



◆◆ **طلا به رفع بیماریهای قلبی کمک می‌کند و فشار خون را پایین می‌آورد (نقره فشار خون را بالا می‌برد).** بر اساس تحقیقات افراد دارای زخم معده برای درمان از طلا و افراد عصبی از نقره استفاده کنند ☑☑

توصیه های پروفسور مجید سمیعی به شما

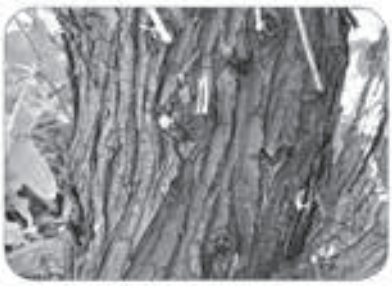
● **مصرف مـــداوم نودل‌های فوری** فرد را در طولانی‌مدت در معرض ابتلا به بیماری‌های مزمن، افزایش وزن، مقاومت در برابر انسولین، التهابات مزمن و بســیاری مشکلات دیگر قرار خواهد داد.

● **در کنار جوجه کبـــاب و غذاهای حاوی گوشت مرغ، هویج بخورید.** زیرا هویج عوارض مرغ را کاهش می‌دهد و به افزایش ایمنی بدن کمک میکند.

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

● **برای درمان اسهال سوپ سیب زمینی را با شیر بپزید و آن را میل کنید.** اسهال سریع متوقف می‌شود.

▼ ◆ **فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و** می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است. فلفل تند انرژی غذا را تا حد زیادی بالا برده، باعث گرمازایی در بدن و در نهایت منجر به کالری سوزی و کاهش وزن می‌شود.

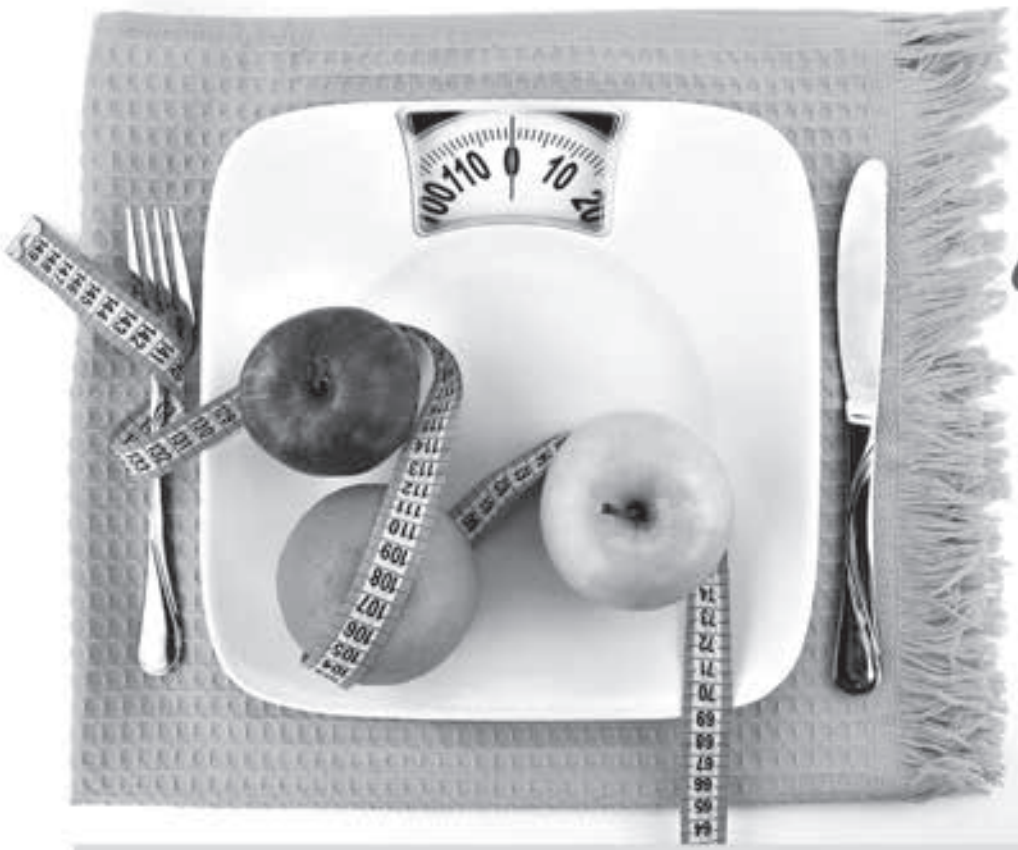


▼ ◆ **برای درمان نقرس ۵۰ گرم برگ یا پوست درخت زیتون در یک لیتر آب بجوشانید** روزی ۳ فنجان میل شود توجه داشته باشید کسانی که فشار خون آنها پائین است با احتیاط مصرف کنند.

☑ ☑ **مواد موجود در شـــیر شتر باعث تنظیم قند خون بیماران می‌شود** و می‌تواند به عنوان دارویی بدون عوارض جانبی استفاده گردد.

☑☑ **قراردادن سماق بر روی جراحت‌هایی که در اثر جسم برنده باشد** در بهبود آن مؤثر است و از عفونت بعدی جلوگیری می‌نماید.

▼ ◆ **هنگامـــی که با اســـترس مواجه می‌شویم، سوخت‌وساز بدنمان افزایش می‌یابد** و در نتیجه، ســطح پتاســیم بدنمان کاهش پیدا می‌کند. موز با مقدار زیاد پتاسیمی که دارد می‌تواند این تعادل را دوباره برقرار سازد.



مکمل‌های کاهش دهنده وزن

متأسفانه، کاهش وزن برای برخی افراد سخت‌تر است و نیاز به روش‌های تکمیلی دارد. از جمله این روش‌ها استفاده از برخی مکمل‌هاست که علاوه بر مفید بودن برای سلامت جسمی، باعث کاهش وزن نیز می شود. در این مطلب به ۶نوع از بهترین انواع مکمل‌های کاهش وزن اشاره شده است.

روغن ماهی:

این روغن که خواص متعددی دارد، تقویت‌کننده پوست، کاهش‌دهنده مشکلات قلبی عروقی و کاهش‌دهنده وزن است. روغن ماهی حاوی اسید دوکوهگزائنوئیک است که مانع از شکل گیری سلول‌های جدید چربی می‌شود و به بدن اجازه سوزاندن چربی موجود را می‌دهد. طی تحقیقی که انجام گرفت، مشخص شد داوطلبانی که طی ۶هفته هر روز روغن ماهی مصرف کردند، حدود یک کیلوگرم چربی بدن خود را از دست دادند و حدود نیم کیلوگرم عضله به دست آوردند. این در حالی بود که این افراد هیچ نوع تغییری در برنامه غذایی یا ورزشی‌شان ایجاد نکرده بودند. علاوه بر آن ادله زیادی نشان می‌دهد، مصرف مکمل ماهی روی میزان سراتونین تأثیر می گذارد. در نتیجه فرد به مدت طولانی‌تری احساس سیری می کند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی به آسانی به انرژی تبدیل می‌شود و برای سلامت کل بدن نیز مفید است.

پروتئین:

اگرچه پودر پروتئین تأیید شده وزارت بهداشت در اصل برای ورزشکاران تولید شده است، اما از آن جا که باعث کاهش وزن می‌شود، مردم عادی نیز به مصرف آن رو آورده‌اند. برای هضم پروتئین به انرژی بالایی نیاز است و این یعنی مصرف آن سوخت و ساز را افزایش می‌دهد و در نتیجه بدن چربی بیشتری می‌سوزاند. برای هضم پروتئین نسبت به غذاهای دیگر به انرژی بیشتری نیاز است. بنابراین مصرف پروتئین کمک می کند تا طی روز، کالری بیشتری مصرف کنید. از طرفی هضم پروتئین کندتر انجام می‌شود و به همین دلیل فرد به مدت طولانی، احساس سیری می کند. مصرف پروتئین، توده عضله را افزایش می‌دهد که به کاهش سریع وزن منجر می‌شود. برخی دیگر از تحقیقات نشان می‌دهد مصرف پروتئین باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کاهش درد عضلات پس از ورزش می شود.

چای سبز:

شکی نیست که روزانه نوشیدن چند فنجان چای سبز باعث کاهش وزن و افزایش چربی سوزی می‌شود. مصرف چای سبز باعث افزایش کوتاه مدت اما چشمگیر میزان متابولیسم می‌شود که به چربی‌سوزی حتی هنگام استراحت می‌انجامد. نتیجه این چربی‌سوزی در قسمت احشایی آشکارتر است. علاوه بر آن، خطر مرگ بر اثر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد، با بیماری آلزایمر مقابله می کند و از رشد غده‌های سرطانی در مثانه، سینه، ریه و معده پیشگیری می کند.

کافئین:

مصرف میزان محدود کافئین، باعث تحریک سیستم مرکزی عصبی و بهبود عملکرد قلب، عضله‌ها و رگ‌های خون و کاهش وزن می‌شود. اما مصرف افراطی آن به تپش قلب و از دست رفتن آب بدن منجر می‌شود. کافئین با بهبود بخشیدن به میزان انرژی و افزایش دادن میزان متابولیسم، قدرت بدن را برای سوزاندن کالری بیشتر می کند. در این شرایط عملکرد ورزشی بهبود پیدا می کند و حتی هنگام استراحت میزان انرژی که بدن می‌سوزاند، افزایش می‌یابد. با هضم کافئین، سلول‌های چربی مقداری از محتویات خود را رها می کند تا از طریق لیپولیز، چربی به انرژی تبدیل شود.

CLA:

مخفف اسید لینولیک است. این اسید در فرآورده‌های لبنی، گوشت بوقلمون و گوشت گاو موجود است و مصرف مکمل‌های آن باعث افزایش توده عضلانی می‌شود. از آن جا که عضله بیشتر از چربی کالری می‌سوزاند، بدن به طور روزانه چربی ذخیره شده را دفع می کند. علاوه بر آن روی قند خون نیز تأثیر می گذارد و در نتیجه میزان چربی ذخیره شده کاهش پیدا می کند. از طرفی CLA در کاهش میزان کلسترول و مقاومت انسولین و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با بیماری‌ها نقش دارد.

فیبر:

برای خیلی از افراد یکی از سخت‌ترین قسمت‌های رژیم گرفتن، پرهیز از خوردن مواد غذایی چرب و شیرین است. اما مکمل‌های فیبر با کند کردن تخلیه معده باعث کاهش اشتها می‌شود. در صورت مصرف مکمل‌های فیبر، مصرف آن باید تدریجی و با میزان زیاد آب باشد تا دچار یبوست نشوید. البته مصرف مکمل تنها در صورتی مفید است که قصد کاهش وزن سریع دارید، در غیر این صورت داشتن یک برنامه غذایی سالم و ورزش منظم بهترین راهکار برای کاهش وزن است.

آشنایی با خواص عرقیات گیاهی و شیوه مصرف آنها

عرق طارونه(طبیعت خنک)

● تصفیه کننده خون، صفرابر، ضد یرقان، رافع بیماری‌های پوستی

▼ **نحوه استفاده:** قبل از هر غذا یک لیوان

عرق کاسنی(طبیعت سرد)

● تصفیه کننده خون مفید کننده پوست درمان کم خونی، درمان بیماری‌های مزمن پوستی، رفع یبوست، تقویت کبد برطرف کننده جوش صورت

▼ **نحوه استفاده:** قبل از هر غذا یک استکان

عرق کاکوتی(طبیعت گرم)

● تقویت کننده اعصاب، ضد انگل، ضد عفونی کننده مجاری تنفسی، تقویت دستگاه گوارش، تقویت بینایی، درمان بی خوابی

▼ **نحوه استفاده:** بعد از هر غذا نصف لیوان آب

عرق مخلصه(طبیعت گرم)

● ملین، مقوی، دفع سموم، ضد قولنج، بادزهر قوی، مفید برای ناراحتی‌های کمر و مفاصل عضلانی، تقویت معده

▼ **نحوه استفاده:** یک فنجان مخلوط در یک لیوان آب بعد از غذا

عرق گلاب(طبیعت گرم)

● مقوی قلب و اعصاب، آرام بخش، خوشبو کننده، ملین، روشن کننده پوست و محافظ آن، نشاط آور

▼ **نحوه استفاده:** قبل از هر غذا نصف استکان

عرق کیالک(طبیعت سرد)

● مفید جهت بیماری‌های قلبی، تنظیم تپش قلب و ضربان آن، باز کننده انسداد عروق، جلوگیری از سخت شدن رگ‌ها، صفرابر

▼ **نحوه استفاده:** قبل از غذا با یک لیوان سرد

عرق نسترن(طبیعت گرم)

● ضد اسکوربوت، رفع انقباض غیرارادی ماهیچه معده، رفع بیماری‌های ناشی از ورم و التهاب کلیه، سرشار از ویتامین C، ادرار آور

▼ **نحوه استفاده:** قبل از غذا یک استکان و یا به صورت شربت

عرق یونجه(طبیعت گرم)

● چاق کننده، مولد خون، نیرو دهنده قوای جنسی، تقویت عمومی بدن، تامین استخوان بندی اطفال و درمان نرمی استخوان

▼ **نحوه استفاده:** قبل از هر غذا یک لیوان

عرق هل(طبیعت گرم)

● مقوی معده، رفع سردرد، رفع بی‌خوابی، مسکن دردهای عصبی صورت و کمر، رفع کم خوابی، معطر و خوشبو کننده

▼ **نحوه استفاده:** همراه با شربت، چای و یا شیرینی مصرف شود

پاسخ دکتر آز به ۱۸ پرسش شما

دکتر آز 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.

برای کاهش وزن از چه نوشیدنی‌هایی می‌توان استفاده کرد؟

-تحقیقات نشان داده‌اند که برخی از دمنوش‌ها به دلیل داشتن ترکیبات خود برای کاهش وزن موثر هستند چای سبز یکی از نوشیدنی‌هایی است که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و در نتیجه به کاهش وزن کمک می‌کند این چای همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان کاتچین موجود در این چای باعث چربی سوزی می‌شود. از دیگر دمنوش‌ها برای کاهش وزن می‌توان به دمنوش لیموترش، دمنوش نعناع فلفلی، دمنوش بادیان رومی و ... اشاره کرد.

اینکه توصیه می‌شود هر روز صبح آب بنوشید به چه دلیل است؟

-تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن یک لیوان آب قبل از نوشیدن چای یا قهوه از خشک شدن بدن جلوگیری می‌کند نوشیدن آب پس از بیدار شدن روش خوبی برای آبرسانی همچنین به حداقل رساندن اثرات مضر کافئین است. همچنین این کار از ترش کردن معده جلوگیری می‌کند و مشکلات گوارش را بهبود می‌بخشد.

دلیل چاقی در دوران کودکی چیست؟

-چاقی در دوران کودکی دلایل مختلفی دارد که از آن جمله می‌توان به میزان پروتئین مصرفی، نوع خوراکی‌های مصرفی در مدرسه، مصرف خوراکی‌های حاوی قند و غذاهای بسیار فرآوری شده (از جمله فست‌فودها، شیرینی، شکلات و ...) عدم تحرک، استرس و مصرف چربی‌های ناسالم اشاره کرد. برای جلوگیری از این امر والدین باید توجه بیشتری به تغذیه کودکان خود داشته باشند و خوراکی‌های سالم و مغذی و دارای ارزش غذایی را در رژیم غذایی کودکان خود بگنجانند. غذاها باید بیشتر در خانه تهیه شده و از مصرف غذاهای آماده و فست‌فودها بپرهیزند. زمان تماشای تلویزیون را کاهش دهند زمانی را برای انجام فعالیت‌های فیزیکی با کودکان خود سپری کنند با حمایت از کودکان از استرس و اضطراب آنها بکاهند.

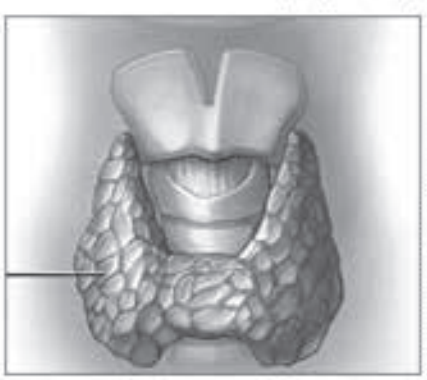
برای افزایش رشد مو چه باید کرد؟

-اگر می‌خواهید موی سالمی داشته باشد و میزان رشد آن را افزایش دهید باید به رژیم غذایی خود توجه بیشتری داشته باشید، زیرا ارتباط مستقیمی با سلامت مو دارد. روغن ماهی التهاب را کاهش داده و هورمون‌ها را متعادل می‌سازد با مصرف روغن ماهی

(ماهی سالمون، ماهی تن، ماهی سفید، ماهی ساردین و خوراکی‌هایی چون تخم‌شربتی، تخم کتان، گردو، شادونه، زرده تخم‌مرغ) التهابی که منجر به مشکلات مو می‌شود کاهش دهید و بتامین D، ویتامین C، ویتامین ب کمپلکس و خوراکی‌های حاوی آهن نیز برای رشد و سلامت آن بسیار حائز اهمیت هستند.

افرادی که مبتلا به پرکاری تیروئید هستند چه خوراکی‌هایی باید مصرف کنند از مصرف چه خوراکی‌هایی باید بپرهیزند؟

-برای بهبود عملکرد تیروئید این خوراکی‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. نوشیدنی‌های سبز رنگ (تهیه شده از سبزیجاتی چون برگ اسفناج، برگ چغندر)، میوه‌ها و سبزیجات تازه، گوشت کم‌چرب، گیاهان ضدالتهاب (ریحان، رزماری و ارگانو) زنجبیل و آب قلم. افراد مبتلا به پرکاری تیروئید باید از مصرف خوراکی‌های حاوی گلوتن، قند طعم‌دهنده‌های مصنوعی، لبنیات غیر ارگانیک بپرهیزند.



برای درمان بیماری‌های التهابی روده چه درمان گیاهی را پیشنهاد می‌کنید؟

-با کمک زنجبیل می‌توانید این بیماری را تسکین دهید. زنجبیل ترکیباتی دارد که به طور مستقیم بر روده بزرگ تاثیر گذاشته و التهاب را کاهش می‌دهند بنابراین آن را در غذاهای خود بکار ببرید و یا اینکه از دمنوش زنجبیل استفاده کنید.

چربی غیراشباع مونو چیست؟

-چربی غیراشباع مونو (Unsaturated Fat) به چربی یا اسید چربی گفته می‌شود که در زنجیره اسید چرب آن دست کم یک پیوند مضاعف وجود داشته باشد چربی غیراشباع مونو یک اسید چرب با یک پیوند مضاعف است.

این چربی از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند، حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد، به کاهش وزن کمک می‌کند، روحیه را تقویت می‌کند واستخوان‌ها را مستحکم می‌سازد و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

گیاه بادرنجبویه چه خواصی دارد؟

-گیاه بادرنجبویه از مشکلات قلب و کبدی جلوگیری می‌کند، به عنوان یک عامل آنتی باکتریال طبیعی عمل می‌کند، در پیشگیری از دیابت مفید است، روحیه، تمرکز و خواب را بهبود می‌بخشد، تبخال را به طور طبیعی درمان می‌کند آنتی اکسیدان و ضدالتهاب قوی است. پرکاری تیروئید را کنترل می‌کند و به گوارش کمک می‌کند.

مصرف دمنوش بادرنجبویه را فراموش نکید.

برای رفع کم‌اشتهایی چه باید کرد؟

-کم‌اشتهایی هیچ گونه تهدیدی برای زندگی به حساب نمی‌آید اما کمبود برخی از مواد مغذی،

خستگی و زود رنجی را به دنبال خواهد داشت کمبود مواد مغذی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و منجربه کم آب شدن بدن شود و زنجبیل یکی از خوراکی‌هایی است که در درمان کم‌اشتهایی بسیار موثر است. بهترین روش بهره‌مندی از خواص آن این است که آن را در آشپزی به کار ببرید. همچنین می‌توانید با نوشیدن چای زنجبیل از خواص آن بهره‌مند شوید. میوه و سبزیجات نیز در بهبود اشتها موثر می‌باشند .

کودکان مبتلا به اوتیسم از مصرف چه خوراکی‌هایی باید پرهیز کنند؟

-کودکان مبتلا به اوتیسم پس از مصرف گلوتن دچار علائم وخیمی می‌شوند آنها باید از مصرف خوراکی‌های تهیه شده از گندم از جمله نان، پاستا و صبحانه‌هایی با غلات پرهیز کنند. لبنیات تهیه شده از شیر گاو نیز برای این کودکان توصیه نمی‌شود. آنها بهتر است برای تامین کلسیم بدن خود از سبزیجات و پررنگ یا شیر بز استفاده کنند. شکر در میزان قند خون این کودکان نوسان ایجاد می‌کند و منجر به مشکلات رفتاری می‌شود مصرف هر نوع شکر غلیظ شده از جمله آبنبات، دسر، سودا یا آبمیوه باید پرهیز شود. مصرف رنگهای خوراکی نیز توصیه نمی‌شود.

سویا نیز حاوی فیتیک اسید است که کودکان مبتلا به اوتیسم به آن حساسیت دارند. مصرف سویا در این کودکان باعث تحریک روده‌ها و در نتیجه لیکی گات (نشت روده) می‌شود.

آیا هندوانه چاق کننده است؟

مصرف هندوانه اگر به صورت ناشتا یا هنگام تشنگی شدید صورت نگیرد، نه تنها بسیار سودمند است، بلکه در رژیم لاغری نیز غذای بسیار سالمی بوده و می تواند به لاغری کمک کند.

هندوانه کم کالری است. هر یک پیمانه هندوانه فقط ۵۰ کالری انرژی دارد. برای کاهش وزن فقط کافی است کالری دریافتی کمتر از میزان کالری سوخته شده توسط بدن باشد.

در واقع شورای ورزش ایالات متحده، مصرف هندوانه را برای کاهش وزن توصیه می کند. همچنین، از آنجا که هندوانه شیرین است، می تواند جایگزین مناسبی برای غذاهای شیرین پر کالری نظیر انواع شیرینی، کلوچه و بستنی باشد. بر اساس یافته‌های علمی جدید، اسیدآمینه آرژنین موجود در هندوانه می تواند به کم کردن وزن کمک کند. البته خوردن هندوانه برای افراد دیابتی مفید نیست. زیرا قند موجود در هندوانه در افراد دیابتی سبب می شود قند خون به سرعت بالا رود.

طالبی حاوی چه ویتامین هایی است؟

گرمک و طالبی، شبیه خربزه هستند و از نظر ارزش های غذایی شباهت زیادی به خربزه دارند با این تفاوت که هضم آنها آسان تر است. هر یک فنجان طالبی دارای ۵۶ کالری انرژی است. این مقدار میوه دارای ۵۱۵۸ واحد ویتامین A است و ۶۷/۵ میلی گرم ویتامین C دارد. همچنین طالبی پیشگیری کننده انواع سرطان بوده و ویتامین C بالایی دارد. وجود بتاکاروتن در این میوه نیز احتمال بروز سرطان هایی نظیر سرطان ریه، پستان، مثانه، روده بزرگ، معده و لوزالمعده را در افراد مستعد کاهش می دهد. طالبی همچنین منبع غنی ویتامین A است. در یک فنجان آب طالبی فقط ۵۶ کالری انرژی وجود دارد، ولی درصد قابل توجهی از نیاز روزانه ما به ویتامین A را تامین می کند که در بهبود بینایی و پوست بدن نقش دارد. به علاوه، بتاکاروتن بالای طالبی، مانع بروز آب مروارید در سالمندان می شود. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که از طریق رژیم غذایی شان، هر روز بتاکاروتن کافی دریافت می کنند، کمتر به آب مروارید دچار می شوند. ویتامین C به همراه بتاکاروتن موجود در طالبی، خواص آنتی اکسیدانی پیدا می کند و به این ترتیب از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و برخی سرطان ها و پیری سلول ها پیشگیری به عمل می آورد.

در سفر چه غذاهایی مصرف نکنیم؟

در هوای گرم تابستان با توجه به فعالیت بیشتر باکتری ها و فسادپذیری بالاتر غذاها بهتر است از مصرف غذاهایی چون سالاد الویه، سوسیس و کالباس، ماهی و ... که به طور کلی نسبت به سایر غذاها فسادپذیری بالاتری دارند خودداری کرد. در این شرایط مصرف انواع کنسروها نظیر تن، لوبیا، قارچ، ذرت، خوراک بادنجان، خورش ها و ... می تواند گزینه به مراتب مطمئن تری باشد. در مورد کنسرو ماهی تن لازم است پیش از سفر حتما آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و در صورت مشاهده نکردن تغییر شکل در فرم قوطی کنسرو آن را در توشه سفر خود قرار دهید.

مصرف سالاد و دیگر انواع غذاهای حاضری سبک مثل نان و پنیر و هندوانه یا خربزه نیز در طول سفر می تواند دلچسب و در عین حال رفع کننده خستگی باشد.

با این حال اگر تمایل به مصرف غذاهایی مثل سالاد الویه و دیگر انواع حاضری ها دارید پیشنهاد می کنیم، این نوع اغذیه را از سوپرمارکت ها در طول مسیر خریداری کنید و هنگام خرید دقت کنید که فروشنده آن را از یخچال خارج و تحویل شما دهد.

چرا باید در تابستان لباس های رنگ روشن بپوشیم؟

پوشیدن یک پیراهن سیاه رنگ در هوای گرم باعث می شود بیشتر گرما را احساس کنید زیرا رنگ های تیره به جای این که گرما را انعکاس دهند آن را جذب می کنند.

رنگ سفید یادآور یخ است و وقتی در فصل تابستان لباس سفید می پوشیم از لحاظ روحی بیشتر احساس خنک بودن می کنیم. بعلاوه در فصل تابستان باید از پارچه های سبک و منفذدار مثل لنین و پنبه‌ای استفاده کرد و از پوشیدن لباس هایی از جنس نایلون یا پلی استر پرهیز کرد، زیرا این نوع لباس ها گرما را جذب می کنند. پارچه های لنین رطوبت را به خود جذب می کند.

پس برای فصل تابستان که تعرق بدن زیاد است، انتخاب مناسبی به نظر می رسد. پارچه های پنبه‌ای هم برای این فصل خیلی مناسب هستند، زیرا این نوع پارچه از جنس طبیعی است و گرما را از خود عبور می دهد.

طالبی خوب را چگونه انتخاب کنیم؟

برای انتخاب بهترین طالبی، ابتدا می‌توانید با کف دست روی آن بزنید. اگر صدای طبل مانند شنیده شود، اولین آزمایش را برای انتخاب با موفقیت گذرانده‌اید.

در مرحله دوم، بهتر است طالبی مورد نظر از وزن بیشتری نسبت به اندازه‌اش برخوردار باشد. خطوطی که روی طالبی وجود دارد، باید به رنگ زرد درآمده باشد زیرا خطوط سبز رنگ، نشان‌دهنده کال بودن طالبی است.

از انتهای طالبی رسیده، جایی که از ریشه جدا شده است، باید بویی شیرین استشمام شود. طالبی می‌تواند در دمای معمولی اتاق برای روزها نگهداری شود. این کار باعث می‌شود طالبی آبدارتر شود، اما توجه داشته باشید، تا زمانی که طالبی کامل است می‌توانید آن را در اتاق نگه دارید و در صورتی که آن را قاچ کردید، می‌توان دو تا سه ساعت آن را بیرون یخچال نگهداری کرد و اگر بیشتر از این بیرون یخچال بماند، قابل مصرف نیست.

بتاکاروتن نوعی رنگدانه است که به میوه‌ها رنگ نارنجی می‌دهد. برای بهره‌مندی از این رنگدانه بهتر است طالبی‌هایی را انتخاب کنید که گوشت نارنجی رنگ دارند و پررنگ‌تر هستند، نه آنهایی که گوشتشان زرد یا سبز رنگ است.

چرا اشعه خورشید سرطان‌زا است؟

انواع مختلف سرطان پوست به دلیل قرار گرفتن بیش از اندازه در معرض اشعه فرابنفش به وجود می‌آید. این تشعشعات از طریق تابش نور خورشید به بدن انسان منتقل می‌شوند.

پوست بدن شامل رنگدانه‌هایی به نام ملانین است که می‌تواند از ورود میزان معینی اشعه فرابنفش به درون بدن جلوگیری کند، ولی با ایجاد شکاف در لایه ازن، مقدار این تشعشعات خطرناک و کشنده به دو برابر افزایش پیدا کرده است. رنگدانه‌ها در افرادی که به طور طبیعی دارای پوست تیره‌تری هستند، بیشتر است و مصونیت بیشتری در مقابل تابش نور آفتاب دارند.

آن دسته افراد که دارای پوست روشن‌تری هستند، ریسک بالاتری در ابتلا به انواع سرطان پوست دارند. گرفتن حمام آفتاب، روش مناسبی برای برنزه شدن نیست. البته سالن‌های سولاریوم نیز به نوبه خود، مضرات بی‌شماری دارند.

کدام نوع هپاتیت خطرناک است؟

هپاتیت A بیماری خوش‌خیم است که معمولا خود به خود بهبود می‌یابد. این نوع هپاتیت در اطفال دیده شده و از طریق آب و غذا منتقل می‌شود.

هپاتیت B از نظر علائم بالینی شبیه هپاتیت A است، ولی می‌تواند مزمن شده و به عوارض وخیم و کشنده‌ای منجر شود. راه انتقال بیماری از طریق خون و مایعات بدن از جمله تزریق خون، ارتباط جنسی، وسایل تیز آلوده، خالکوبی و طب سوزنی است. مطالعات نشان می‌دهد هپاتیت B شایع‌ترین علت سیروز و سرطان کبد به‌شمار می‌رود که خوشبختانه واکسن این نوع هپاتیت در دسترس است.

هپاتیت C امروزه باعث آلودگی بسیاری از دریافت‌کنندگان خون و محصولات خونی شده است. راه انتقال این بیماری عمدتا خون و درصد کمی تماس‌های جنسی است. هپاتیت D عمدتا به دنبال یا همزمان با هپاتیت B بروز می‌یابد و به‌عنوان یک عارضه هپاتیت B شناخته می‌شود و واکسن هپاتیت B از بروز هپاتیت D نیز جلوگیری می‌کند.

هپاتیت E نوعی هپاتیت است که برخلاف هپاتیت C از راه آب و غذای آلوده منتقل می‌شود. این نوع هپاتیت یک عفونت حاد است، اما خود به خود برطرف می‌شود.

جراحی دندان عقل از ۱۷ تا ۲۵ سالگی؟

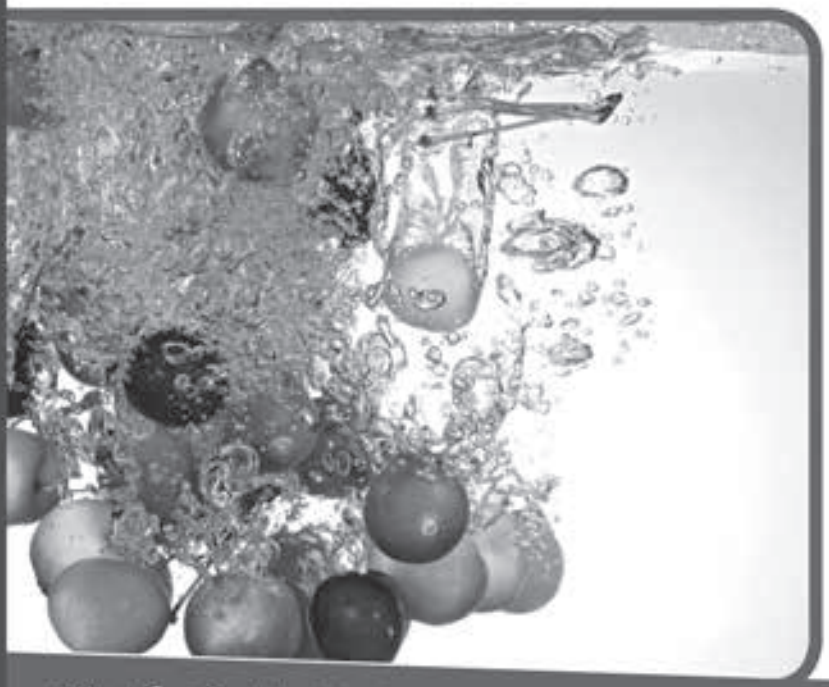
جراحی دندان عقل در ۱۷ تا ۲۵ سالگی و برای افرادی پیشنهاد می‌شود که تاج دندان آنها تشکیل شده یا قسمتی از آن یا تمام تاج داخل حفره دهان مشهود است.

به گزارش جام جم، دکتر علیرضا جهانگیرنیا با بیان مطلب فوق افزود: در سنین بالای ۳۰ سال، اگر دندان عقل عفونت و کیست نداشته باشد و موجب آسیب، درد و تورم در دهان نشود، بهتر است از دهان خارج نشود.

وی بیان کرد: در این سنین، استخوان فک متراکم می‌شود و اگر دندان عقل مشکلی ایجاد نکند، نیازی به جراحی و خارج کردن دندان نیست، اما اگر نیاز به جراحی باشد، باید دندانپزشک عمومی متبحر یا متخصص جراحی دهان، فک و صورت این کار را انجام دهد.

این دندانپزشک با تأکید بر این که اگر در فردی فک برای دندان عقل جانداشته باشد یا پوسیدگی ایجاد شده باشد و ترمیم به نفع دندان نباشد، دندان جراحی یا کشیده می‌شود، اظهار کرد: چون دندان عقل دیرتر درمی‌آید، بازاویه خارج می‌شود یا دچار پوسیدگی می‌شود و معمولا در فک جایی برای رویش آن وجود ندارد و نیز نقش زیادی در جویدن ندارد، لازم است از حفره دهان خارج شود.

به جای آب آب خوش طعم بخورید!



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

سبزی را با آب مخلوط کنید

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

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

مرکبات، معطر کننده آب

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

یخ چای!

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

مخلوط آب میوه و آب

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

حلقه خیار در آب بیاندازید

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

شیر در کنار نوشیدنی گیاهی

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

تامین آب بدن با میوه

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

معجزه قرن

آبی که شفاست

فیلتر یونیزه کننده آب استیک آلکالاین

یکی از بزرگترین مشکلاتی که امروزه در جهان با آن روبه‌رو هستیم نبود آب پاک و خالص است. از عصر صنعت تا به حال به گونه‌ای روزافزون سطوح آلودگی را افزایش داده‌ایم و منابع آب خالص ما در حال نابود شدن است.

همچنین در دنیای امروز مسئله تغذیه، نوع زندگی انسان‌ها و رابطه آن با سلامت فرد اهمیت اساسی یافته است. زیرا پایه و بنیان یک زندگی موفق و سرشار از تلاش و سازندگی را تشکیل می‌دهد.

از سوی دیگر فرد زمانی می‌تواند به سلامت جسمانی و به طبع روانی مناسب و آمادگی لازم دست یابد که در مورد نوع زندگی، تغذیه و خطرات ناشی از آن آگاهی کامل داشته باشد.

گرایش انسانها به تغذیه ناسالم که شامل انواع فست‌فودها، غذاهای چرب، غذاهای سرخ کردنی، جایگزینی نوشیدنی‌های گازدار و سودا به جای آب سالم، پیشرفت علم و رشد روزافزون اغلب بیماری‌ها است که تحت تأثیر زندگی مدرن و صنعتی امروز و فاصله گرفتن از زندگی طبیعی می‌باشد.

این روزها تعداد کسانی که غذا و نوشیدنی‌های طبیعی مصرف می‌کنند بسیار کم هستند. زیرا نگاه اکثر افراد به طول عمر زندگیست و از تأثیر شادابی و سلامتی بدن بر کیفیت زندگی روزانه غافل‌اند.

مزایای استیک آلکالاین

۱- خنثی کردن محیط اسیدی بدن و سلول‌ها که در اثر تغذیه نامناسب و مصرف انواع نوشیدنی‌های مضر و غذاهای آماده ایجاد شده است.
۲- افزایش خاصیت آنتی‌اکسیدانی آب و پیشگیری از اکسیده شدن بدن.
۳- رفع مشکلات گوارشی معده از جمله رفلاکس معده و سوزش معده.
۴- تنظیم فشار خون در اثر مصرف مداوم و منظم آب آلکالاین.
۵- بالا بردن سطح انرژی در بدن و جلوگیری از افزایش وزن.
۶- کمک به درمان بیماران دیابتی
۷- درمان یبوست

از بطری ۰/۵ لیتری ۳۰۰ بار می شود استفاده کرد ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت.
از بطری ۱/۵ لیتری ۱۰۰ بار می‌شود استفاده کرد بین ۶ تا ۸ ساعت.
در صورت استفاده روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب با استیک می توان ۳ ماه از آن استفاده کرد و سپس می توان برای استفاده مجدد از استیک آن را با آب و سرکه شستشو داد.

برای خرید مستقیم فیلتر استیک آلکالاین با شماره ۰۹۱۹۱۲۶۶۰۰۷ - ۰۹۱۲۴۰۹۱۹۵۱ تماس بگیرید.

برای دریافت مشاوره می توانید با شماره ۰۲۱۸۸۰۱۶۵۸۵ تماس بگیرید.
و یا به کانال تلگرامی زیر مراجعه نمایید:

https://telegram.me/stick_alkalline

اثرات مفید قلیایی شدن آب بر بیماری‌ها

خنثی کردن مواد اسیدی مضر بدن، چربی خون، کلسترول، اسید اوریک، بهبود بخشیدن وضعیت فشار خون، کمک به کاهش وزن و کاهش رفلاکس اسیدی معده.

استیک آلکالاین چیست؟

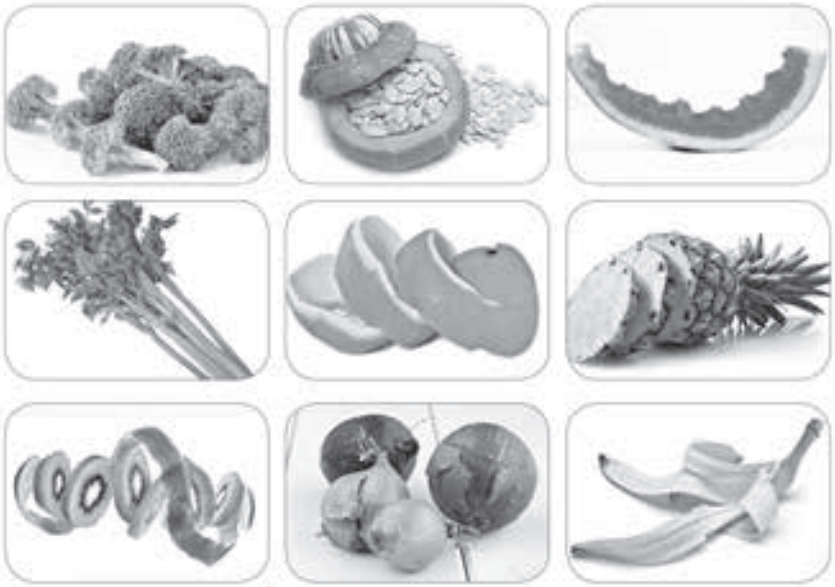
محصولی از سری محصولات آب هوشمند نوترون می‌باشد که در جهت ارتقاء سطح سلامت و بهداشت جامعه، تهیه و به بازار عرضه گردیده است. استیک آلکالاین یک فیلتر قابل حمل است که پس از گذاشتن در بطری نیم لیتری بعد از ۲ ساعت آب را قلیایی و یونیزه می کند.

سرامیکال‌های موجود در این محصول که با تکنولوژی ژاپن در کشور هنگ کنگ تولید شده باعث تغییرات بسیار مفیدی در آب گردیده است.

- تاییدیه FDA محصولات نوترون
- تاییدیه استاندارد اروپا CE محصولات نوترون
- اهدا گواهینامه آکسفورد به گروه سلامت نوترون
- اخذ تاییدیه پژوهشگاه استاندارد
- تاییدیه آزمایشگاه همکار وزارت بهداشت (آسا)

پوست و برگ ۹ میوه و سبزی را به هیچ وجه دور نریزید!

اگر بلافاصله قطعاتی از محصولات تازه کشاورزی را جدا کرده و در سطح زباله بیندازید، بسیاری از مواد مغذی قدر تمند این محصولات را از دست داده اید.



پوست مرکبات: برخی از مزایای تغذیه ای مرکبات در پوست آنها نهفته است. هر دو قاشق چای خوری از پوست مرکبات، ۳ گرم فیبر دارد.
همچنین ثابت شده که میزان ویتامین ث پوست مرکبات، ۵ برابر بیشتر از گوشت آنها است. پوست مرکبات همچنین حاوی ویتامین ها و املاح معدنی از جمله ریبوفلاوین، تیامین، نیاسین، فولات، ویتامین ب ۶، ویتامین ب ۵، ویتامین آ، کلسیم، آهن، پتاسیم، روی و منیزیم است.

پوست موز: پوست موز حاوی تریپتوفان است که منجر به تقویت خلق و خوی و تقویت سیستم عصبی می شود.

پوست هندوانه: حاوی اسید سیترولین است که در بدن به آرژنین تبدیل می شود و به بهبود گردش خون، افزایش جریان خون، بهبود سلامت قلب، افزایش ایمنی بدن و کاهش خستگی عضلانی کمک می کند. علاوه بر این، پوست هندوانه حاوی ویتامین های ث و ب ۶ است.

ساقه های بروکلی: ساقه این سبزی حاوی سولفورفان است؛ یک آنتی اکسیدان فیتوشیمیایی که خواص ضدالتهابی دارد و از سلول ها در برابر آسیب های رادیکال های آزاد محافظت می کند و منجر به غیر فعال کردن سلول های سرطان زا می شود.

هسته آناناس: غنی از بروملین است و خواص ضد التهابی دارد. مصرف هسته آناناس منجر به کاهش ورم مفاصل شده و درد عضلانی را کم می کند. هسته آناناس حاوی خواص ضد التهابی نیز هست و اثرات بالقوه برای مبارزه با سرطان دارد.

پوسته پیاز: در پوسته کاغذی پیاز کروستین فراوانی وجود دارد؛ فلاونوئیدی که منجر به مبارزه با التهاب، کاهش فشار خون، جلوگیری از تشکیل پلاک در شریان ها و حفظ سلامت قلب می شود. پیاز سرخ حاوی کورستین بیشتری نسبت به پیاز زرد و سفید است.

برگ کرفس: برگ های این گیاه غنی از منیزیم، کلسیم، و ویتامین ث هستند. شما میتوانید برگ های کرفس را به سالاد به عنوان یک نوع سبزی اضافه کنید.

دانه های کدو تنبل: دانه های کدو یا همان تخم کدو را که همه می شناسیم، اما شاید از خواص جالب و مفیدش چیزی ندانید. این تخمه جادویی سرشار از منیزیم بوده و برای پوکی استخوان، بروستات، انگل زدایی، کاهش کلسترول و پیشگیری از سرطان مفید است.

پوست کیوی: شبیه به پوست مرکبات، سرشار از ویتامین ث بوده و فیبر آن بیشتر از پوست سایر میوه ها است. بخشی از ویتامین ای موجود در این میوه در پوستش نهفته است.

آب ماست را دور نریزید، آن را هم بزنید: آبی که روی ماست جمع م شود سرشار از ویتامین B۱۲ و مواد معدنی همچون کلسیم و فسفر است و نباید دور ریخته شود.

هرگاه که احساس سردرد کردید یک سیب سبز بخورید. بوی سیب سبز باعث انقباض عضله سر و گردن می شود و سردرد و اضطراب را کم می کند.

اگر کبد چرب دارید این ترکیب را پیش از صبحانه بخورید صبح قبل از هر چیزی، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری آب لیمو را در یک ظرف کوچک ترکیب کرده و فورا بنوشید.

گردو مردان را خوش اخلاق می کند. مصرف روزانه گردو موجب بهبود وضعیت اخلاقی می شود برای داشتن انرژی و نشاط مصرف گردو را فراموش نکنیم.

اگر بر اثر خوردن غذا یا چای دچار سوختگی زبان شدید، مقداری شکر روی زبان ریخته بعد از چند ثانیه دیگر نه اثری از سوختگی و نه سوزشی احساس می کنید.

اگر بعد از صرف غذا ۳ قاشق روغن بادام شیرین میل شود و تا یک ساعت چیزی خورده نشود، سخت ترین زخم معده درمان خواهد شد.

برای درمان تصلب شرائین میوه آناناس خوب است. در فواصل غذا آناناس میل شود و شب به عنوان شام استفاده شود.

اگر انگور با گوشت و ماهی خورده شود برای کبد بسیار مضر است و خون مسموم می شود و امکان اسهال های شدید دارد.

چیپس ها تنها برگه های خوشمزه سیب زمینی نیستند. روغن، چربی و مواد شیمیایی موجود در آن ها، می توانند آنها را به ماده‌ای مناسب برای روشن کردن آتش تبدیل نماید.

مشاوره زیبایی

اگر پوست و موی شما دچار مشکل خاصی شده است و به دنبال راه‌حلی برای زیباتر شدن خود هستید اگر در ذهنتان سئوال‌های فراوانی درباره راه‌های زیباتر شدن وجود دارد، سوال‌هایی که شاید سال‌هاست به دنبال جوابی برای آنها هستید، ما تصمیم گرفتیم برای شما موقعیتی را فراهم کنیم که بتوانید به راحتی جواب سوال‌های خود را پیدا کنید و با جواب‌های درست و اصولی آنها آشنا شوید.

استرس و ریزش مو

• دختر ۲۰ ساله‌ام ریزش مو دارد، او به لحاظ روحی خیلی حساس و مضطرب است. احساس می‌کند علت ریزش موهایش اضطراب و حساسیت است. آزمایش‌ها، هورمون مردانگی‌اش را زیاد نشان داده و پزشک محلولی برای ریزش موهای ضعیف شده او تجویز کرده تا موها دوباره رشد کند اما ریزش موهایش بیشتر شده است. چه اقدامی در این مورد موثر است؟

نوعی ریزش مو معروف به ریزش موی نیب مردانه در زنان وجود دارد این نوع ریزش به علت وجود هورمون‌های مردانه است. برای درمان یا جلوگیری از این نوع ریزش، نیاز به داروهای هورمونی خاص توسط پزشک متخصص و همکاری پزشک غدد است تا این مورد بررسی شود.

■■■

بهترین روش برای ریمل زدن

• شما چه روشی را برای ریمل زدن توصیه می‌کنید؟

ریمل باید تمام سطح مژه یعنی از ریشه تا نوک را پوشش دهد. برای ریمل زدن به مژه‌های پلک بالا قبل از کشیدن برس ریمل روی مژه‌ها، میله ریمل را روی ریشه و پایه مژه‌هایتان بمالید تا به اندازه کافی رنگ روی مژه‌ها بنشیند سپس این رنگ را با استفاده از برس ریمل از پایین تا بالای مژه به خوبی بکشید. هنگام ریمل زدن به مژه‌های پایین میله ریمل را به صورت عمودی نگه دارید و آن را به چپ و راست حرکت دهید.

■■■

وکس را به جای بند امتحان کنید

• برای از بین بردن دانه‌های سرسیاه پوستی چه کنیم؟

Wax نوعی برداشتن مو از صورت است که درد کمتری نسبت به اصلاح با بند دارد و علاوه بر اینها دانه‌های سرسیاه روی بینی را هم از بین می‌برد و با این روش موها دیرتر از بند شروع به رویش می‌کند و تا حدی هم نرم‌تر و کرکی مانند می‌شوند بهتر است در خانه صورتتان را وکس نکنید چون ممکن پوست را بسوزانید و روی آن تاول ایجاد کنید. همچنین اگر وکس را بد از روی پوست بلند کنید، کبودی ایجاد می‌شود.

هفت توصیه از هفت پزشک سرشناس

پهلوهایم را چگونه کوچک کنم؟

1 • آیا با انجام عمل‌های لاغری از جمله اسلیو معده و... پهلوهایم کوچک می‌شوند یا باید با روش لیزرلیپولیز آنها را از بین ببرم؟ راه حل دیگر برای کوچک کردن پهلو چیست و چگونه انجام می‌شود؟

دکتر محمود راد - متخصص جراحی

عمل‌های جراحی دستگاه گوارش برای درمان چاقی مرضی از طریق کاهش حجم، کاهش جذب غذا یا ترکیبی از این ۲ روش باعث کاهش وزن و سایز در کل بدن می‌شوند. هدف از این اعمال، پیشگیری و درمان بیماری چاقی مرضی و عوارض ناشی از آن مانند دیابت، پرفشاری خون، کبد چرب، کمردرد یا درد و... است. بهبود ظاهر بیمار و کاهش سایز در درجه دوم اهمیت قرار دارد. اگر فردی در محدوده وزن چاقی باشد، باید ابتدا با اقدامات مناسب وزن کم کند و پس از رسیدن به وزن ایده‌آل جراحی‌های زیبایی مانند پوست‌کنی یا لیفت سینه انجام گیرد.

چرا چاق نمی‌شوم؟!

2 • دختری ۲۰ساله با ۴۰ کیلوگرم وزن هستم که از لاغری بیش از اندازه رنج می‌برم. به عقیده شما خوردن غذاهای پرکالری و مواد قندی می‌تواند تاثیرگذار باشد؟

سولماز توکلی - مشاور تغذیه و رژیم درمانی

خوردن غذاهای پرکالری و مواد قندی می‌تواند تاثیرگذار باشد ولی مصرف آنها باید کنترل شده باشد. به عبارت دیگر بهترین راهکار برای رسیدن شما به وزن دلخواه داشتن یک رژیم غذایی اصولی تحت نظر مشاوران تغذیه است زیرا باید شرح حال دقیق و کامل از شما گرفته شود و همه علل لاغری مورد بررسی قرارگیرد که در صورت داشتن هریک ازمشکلات برای رفع آنها اقدام کنید. همچنین داشتن برنامه منظم ورزشی مانند بدنسازی نیز می‌تواند در کنار رژیم غذایی صحیح بسیار کمک‌کننده باشد.

چرا صورتم سرخ می‌شود؟!

3 • خانمی ۳۳ ساله هستم. صورت و گونه‌هایم با کوچک‌ترین سرما، گرما، استرس، ترس و خجالت به شدت سرخ می‌شود. مرا راهنمایی کنید.

دکتر محمد ظفر قندی - دکتر پوست و مو

گونه‌های قرمز در برخی موارد به دلیل تماس با نور آفتاب در پوست‌های سفید و حساس دیده می‌شود ولی گاهی نیز پوست قرمز صورت می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های پوستی مثل لوپوس، حساسیت به مواد آرایشی و کرم‌ها، بیماری باد سرخ، درماتیت سبوره، آکنه، مصرف بعضی از داروها، قارچ‌های پوستی، کوشینگ، یائسگی و تنگی دریچه میترال باشد. همچنین استرس‌های روحی باعث سرخی پوست صورت می‌شود و عوامل ژنتیک نیز در این امر دخیل است.

راه حلی برای پای پرانتزی وجود دارد؟!

4 • پسری ۲۳ ساله هستم. پاهایم پرانتزی شکل است و فاصله بین پاهایم بیشتر از ٤ انگشت است. با توجه به سنم آیا راهی برای رفع این وضعیت وجود دارد؟

دکتر علی‌اکبر اسماعیل‌جاه - متخصص ارتوپدی

در این سن شما دیگر بالغ شده‌اید. بعد از رسیدن به سن بلوغ استخوان‌ها نرمی خود را از دست می‌دهند و صفحات رشد بسته می‌شوند. در این صورت اصلاح پای پرانتزی و سایر تغییر شکل‌های اندام تنها به‌وسیله جراحی امکان‌پذیر است.

کدام جراح بینی بهترین است؟

5 • برای عمل بینی بهتر است به جراح پلاستیک مراجعه کنم یا متخصص گوش و حلق و بینی؟

دکتر عباس پربسای - متخصص جراحی‌های زیبایی

جراحی بینی فصل مشترک متخصص گوش و حلق و بینی و جراح پلاستیک است و نمی‌توان گفت که حتما و فقط باید توسط کدام متخصص انجام شود، اما نکته‌ای که می‌توان گفت این است که تجربه و تبحر جراح و از طرفی سلیقه بیمار که به فرم جراحی کدام پزشک بیشتر تمایل دارد، حرف اول را در عمل بینی می‌زند یعنی ممکن است به لحاظ تکنیک، جراحی انجام شده یک بیمار کاملا درست و علمی باشد اما از نظر سلیقه و ایده بیمار راضی‌کننده نباشد.

در آینده دیابت می‌گیرم!!

6 • ٤٠ساله هستم. وزنم ١٠٤ کیلوگرم و قدم ١٩٠ سانتی‌متر است. دور کمرم ١٠٩، دور باسنم ١١٣ و دور مچ دستم ١٨ سانت است. اضافه وزن دارم و تحرک کافی ندارم. آیا مستعد دیابت هستم؟

دکتر محمدرضا مهاجری - فوق تخصص غدد

7 • یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری دیابت، چاقی و اضافه وزن است. چاقی و اضافه وزن براساس توده بدنی سنجیده می‌شود. شما می‌توانید برای محاسبه توده بدنی خود، وزن‌تان را برحسب کیلوگرم تقسیم بر قدتان برحسب متر به توان ۲ کنید. میزان توده بدنی اگر بیشتر از ۲۵ باشد فرد مبتلا به اضافه وزن است و اگر بیشتر از ۳۰ باشد مبتلا به چاقی است.

وزن ۱۱۰ کیلوگرم را چگونه کم کنم؟

• فردی با قد ۱۹۰ سانتی متر و وزن ۱۱۰ کیلوگرم هستم. چاقی من بیشتر در ناحیه شکم و پهلواست. چه راهی را برای کم کردن حجم چربی و وزنم پیشنهاد می کنید؟

دکتر مهرشاد مهاجر - متخصص جراحی

با توجه به توضیحات ارائه شده BMI شما که از تقسیم وزن بر قد به توان ۲ به‌دست می‌آید حدود ۳۰ است که بدین معنی است که دچار اضافه وزن مختصر هستید. در کنار ورزش و رژیم غذایی مناسب که اصول اولیه جهت کاهش وزن هستند شما می‌توانید از لیپولیز جهت کاهش سایز و از بین بردن چربی‌های موضعی در شکم و پهلو بهره ببرید.

معجزه خوراکی ها

هر کس در هر سن و سالی، هر کجای جهان که رشد کرده باشد، حتما از بزرگترها چیزهایی در مورد خواص مواد غذایی یا گیاهان مختلف شنیده و هنوز هم در قرن بیست و یکم، حتی در پیشرفته‌ترین جوامع جهانی باز طبیعت درمانی اولویت دارد به داروهای شیمیایی و روش‌های پزشکی، مثلا وقتی تب دارید ترشی نخورید! یا آب هویج برای نور چشم خوب است و... از این دست توصیه‌ها که سینه به سینه و نسل به نسل، از تمدن اینکاها و چین و مصر باستان (۵ هزار سال قبل) تا روم و ایران و یونان، بین فرهنگ‌ها و نسل‌های بشر چرخیده و امروز علم آن را ثابت کرده است. مسلما خواندن این صفحات به دردتان می‌خورد!

گوجه سبز یا گوجه‌ی سبز ؟ کدام باعث تقویت عضلات می‌شود؟

یک گروه تحقیقاتی در دانشگاه آیوا کشف کردند ماده‌ای در گوجه سبز به اسم tomatidine وجود دارد که قادر است عضلات را بسازد و از تحلیل رفتن آنها جلوگیری کند. ضعیف شدن و تحلیل رفتن عضلات با بالا رفتن سن ایجاد می‌شود. بسیاری بیماری‌های دیگر مانند سرطان‌ها با نارسایی قلبی و آسیب‌های ارتوپدی هم می‌توانند موجب بروز این وضعیت شوند. ضعیف شدن عضلات موجب خستگی و کاهش میزان فعالیت‌های بدنی شده و کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و موجب افزایش احتمال زمین خوردن و بروز شکستگی می‌گردد. اضافه کردن گوجه سبز موجب بزرگتر و قویتر شدن عضلات می‌شود. این ماده غذایی باعث می‌شود بدن مدت بیشتری فعالیت کند.

آویشن پیری را به تاخیر می‌اندازد

آویشن یکی از گیاهان تیره نعناعیان است که به صورت بوته‌های پرپشت در دامنه‌های خشک و بین تخته‌سنگ‌های نواحی مختلف مدیترانه از جمله در کشورهای فرانسه، پرتغال، اسپانیا، ایتالیا و یونان می‌روید. اساس آویشن از جمله ۱۰ اساس معروف است که دارای خواص ضدباکتریایی و ضدقارچ، آنتی‌اکسیدان، نگهدارنده طبیعی غذا و تاخیر دهنده پیری پستانداران است. این گیاه جایگاه خاصی در تجارت جهانی داشته و همچنین آویشن در انواع غذاها استفاده می‌شود و به عنوان ترکیبات معطر در اکثر فرآورده‌های غذایی مهم نظیر نوشیدنی‌ها و دسرهای لبنیاتی استفاده می‌شود. روغن آویشن به عنوان ماده‌ای معطر، ضداسپاسم و ضدنفخ در قطره‌های ضد سرفه و مرهم‌های رقیق استفاده می‌شود. از تیمول موجود در روغن آویشن نیز استفاده‌های مشابهی می‌شود. علاوه بر این از تیمول در ترکیبات ضدقارچی، برای آلودگی‌های قارچی پوست، فرمولاسیون‌های دندانی و... استفاده می‌شود. مایع استخراجی از آویشن یکی از مواد سازنده شربت‌های غلیظ ضدسرفه است که به عنوان ماده طعم دهنده نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین از اساس آن به صورت محلول‌های الکلی، گاهی در رفع بعضی از سوءهاضمه‌ها، اسهال‌های ساده و دفع کرم ساده استفاده می‌شود. روغن قرمز آویشن دارای خواص جلوگیری کننده از حساسیت، خارش و آسیب اشعه آفتاب برای پوست انسان است ولی زمانی که به صورت رقیق نشده مصرف شود، سوزش شدید و خارش ایجاد می‌کند.

نوشیدنی های دکتر آز

نوشیدنی پرتقال - انگور

مواد لازم:

» انگور تازه	یک و یک‌دوم پیمانه
» پرتقال	۲ عدد
» آب سرد	یک‌چهارم الی یک‌دوم پیمانه
» شکر یا عسل	برای مزه‌دار کردن (در صورت تمایل)
» یخ (خرد شده)	به مقدار لازم

طرز تهیه:

انگورها را به همراه آب در مخلوط کن ریخته و به صورت پوره درآورید. سپس پوره به دست آمده را از صافی عبور داده و کنار بگذارید. آب پرتقال‌ها را گرفته با آب انگور مخلوط کنید. در صورت تمایل مقداری شکر یا عسل اضافه کنید. نوشیدنی را در لیوان بریزید و یخ خرد شده را به آن اضافه کرده و سرو نمایید.

نوشیدنی هویج - آناناس - پرتقال

مواد لازم:

» هویج (در شت خرد شده)	۲ عدد
» آناناس (خرد شده)	۲ پیمانه
» پرتقال (پوست کنده)	۲ عدد
» عسل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

تمامی مواد را در مخلوط کن قرار داده و با هم مخلوط کنید تا به صورت پوره درآیند. مخلوط به دست آمده را از صافی عبور داده و در لیوان بریزید. مقداری عسل اضافه کرده و هم بزنید. در صورت تمایل یخ اضافه کرده و سرو نمایید.

اسموتی سیب - جوپرک

مواد لازم:

- سیب (خرد شده) ۲ عدد
- جوپرک یک دوم پیمانه
- شیر ۲ پیمانه
- عسل یک قاشق چای خوری
- خشکبار برای تزیین

طرز تهیه:

سیب را پوست کنده و خرد کنید و به همراه جوپرک، شیر و عسل در مخلوط کن قرار داده و با هم ترکیب کنید تا صاف و یکدست شوند. نوشیدنی را در لیوان ریخته و روی آن را با خشکبار تزیین و بلافاصله سرو کنید.

اسموتی زغال اخته - گلابی

مواد لازم:

- گلابی رسیده (هسته جدا و خرد شده) نصف یک عدد
- سیب درشت (هسته جدا و خرد شده) نصف یک عدد
- خرما (هسته جدا شده) ۲ عدد
- پرتقال (پوست کنده و خرد شده) یک عدد
- زغال اخته (تازه) یک چهارم پیمانه
- برگ کاهو ۲ عدد
- زنجفیل تازه (پوست کنده و ریز خرد شده) یک قاشق چای خوری
- آب دوسوم پیمانه

طرز تهیه:

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

چای سیب و انجیر

مواد لازم:

- آب ۸ پیمانه
- سیب (برش داده شده) ۳ الی ۴ عدد
- انجیر خشک ۶ الی ۸ عدد
- برش لیموسنگی یک عدد
- عسل به مقدار لازم
- چوب دارچین یک عدد

طرز تهیه:

سیب را به چهار قسمت برش داده و همراه آب و انجیر خشک در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید تا آب به جوش آید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید مواد حدود یک الی یک ساعت و نیم به آرامی بجوشد. سپس آن را از صافی عبور دهید و در صورت تمایل با برش لیمو، عسل و یا چوب دارچین سرو کنید.

نسخه های علامه سیدحسن ضیایی برای بیماری‌های زنان

درمان بیماری کم خونی

اگر چیزی در مورد این مساله نشنیده‌اید کافیست که استاد حسن ضیایی را با تعریف همین طب معرفی کنیم. حسن ضیایی که بر مبنای روایات از اهل بیت(ع) درمان انواع بیماری‌ها را در جزوات و کتب خود آورده می‌گوید: «آیا خدایی که انسان را آفریده و اهل بیتی که معادن علم هستند انسان و طبیعت را بهتر و بیشتر می‌شناسند و از علل بیماری‌ها و روش درمانی آن آگاهی دارند یا علوم دانشگاهی شرق و غرب؟»

ضیایی تمام عمر خود را صرف جمع آوری 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.

● پرهیزات برای تمام اقسام کم خونی

۱- خوردن کافئین زیاد (چای، قهوه، شکلات، کاکائو، نسکافه) ضرر دارد و هیچگاه نخورید.

۲- مصرف دخانیات و مواد افیونی و قرص‌های روان گردان باعث تشدید کم خونی می‌شود، لذا هیچگاه مصرف نشوند.

الف. فقر آهن

زنان در دوران حاملگی، شیردهی، قاعدگی و عادت ماهیانه و کودکان زیر پنج سال، بیشتر در معرض فقر آهن (آنمی فقر آهن) هستند.

◆ عوارض سوء کمبود آهن بدن

۱- تاخیر رشد جسمی.

۲- کاهش قدرت یادگیری.

۳- کاهش ضریب هوشی.

۴- ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن، افزایش بیماری و طولانی شدن دوره بیماری.

۵- صدمه زدن به رشد و تکامل مغزی.

پزشکی جدید قرص آهن، کپسول آهن یا قطره آهن می‌دهد که اگر با شکم گرسنه بخورید برای کلیه‌ها و کبد ضرر دارد، و اگر به همراه لبنیات بخورید مسمومیت می‌آورد، و اگر به دندان‌ها بخورد برای مینای دندان ضرر دارد و سیاه شدن و کرم خوردگی دندان می‌آورد.

◆ درمان فقر آهن

۱- مصرف عسل طبیعی در صبح.

۲- خوردن یک پرتقال شیرین بین ناهار (اگر فشار خون بالا هم دارد و به جای پرتقال یک گریپ فوروت بخورد).

۳- هفت عدد خرما بعد از ناهار.

۴- شب‌ها یک ساعت قبل از شام ۷ تا ۱۴ عدد آلوی بخارای خشک بمکید و بخورید.

۵- یک لیموشیرین بین شام میل کنید.

۶- شب‌ها بعد از شام تا وقت خواب، یک لیوان آب سیب رسیده طبیعی تازه مخلوط با عسل آویشن بخورید.

۷- مصرف مواردی که سرشار از آهن هستند، مثل: خرما، شیره خرما، سیب، عسل، زردآلو، هلو، انگور، شیره انگور، کشمش.

◆ بالا بردن جذب آهن بدن

خوردن ویتامین C به همراه غذا مثلا یک پرتقال یا یک عدد توسرخ (دارایی، گریپ فوروت).

مصرف مخلوط اسفناج با گوشت گوسفند، یا خورشت این دو.

ب- فقر اسید فولیک

◆ درمان:

پزشکی جدید قرص اسید فولیک می‌دهد، اما اسلام ولائی می‌فرماید:

1 بَقله‌الزهرا (سبزی خرفه). 2 عدس 3 کاهو 4 فارچ خوراکی (زراعی یا کوهی، دنبلان کوهی، شحمه‌الارض). 5 لبو 6 جگر سیاه 7 غلات (آرد سبوس دار) 8 اسفناج 9 طالبی 10 بامیه و...

توجه: گیاهان سبزتر (مانند کاهو) آهن بیشتر و اسید فولیک دارند.

ج: فقر ویتامین B12

نامهای دیگر ویتامین B12 آنمی کشنده یا کم خونی وخیم یا پرنی سیوز می‌باشد.

◆ درمان فقر ویتامین B12

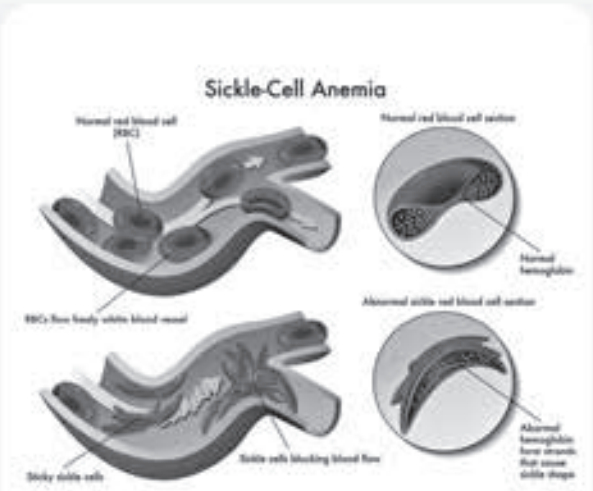
یکی از علائم آن درد منتشره در جناق سینه است، پزشکی جدید یکمپلکس یا ویتامین B12 می‌دهد، اما برای درمان:

۱- ران گوسفند و سردست (بهترین جای گوسفند سردست یا ذراع گوسفند است) بصورت کبابی یا شعله غیر مستقیم آماده شود.

۲- شیر عسل

۳- گوشت ماهی سفید یا قزل آلا که بعد از آن هفت عدد خرما یا یک قاشق عسل خورده شود.

۴- تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون (خاگینه) مصرف شود.



۳۶ دنیای نوشیدنی‌ها / شماره ۱۳۰ / بهمن ماه ۱۴۰۲

◆ نکات:

بیماران دارای تالاسمی مینور بایستی مواظب خود باشند و نیازی به واحد خون ندارند، این بیماران بایستی از اسید فولیک موجود در سبزیجات تیره مانند: جعفری، تره، کاهو (بدون سُس) و از لبو و سبزی خُرفه استفاده کنند. بیماران دارای تالاسمی مینور، مقاوم در مقابل آنفولانزا و سکته های قلبی و عروقی هستند و غالباً به این دو بیماری مبتلا نمی‌شوند. زن و شوهر نبایستی هر دو تالاسمی مینور داشته باشند؛ زیرا فرزندشان دارای بیماری تالاسمی ماژور می‌شود (دکتر جهانی، متخصص بیماری‌های خون)

● درمان عمومی کم خونی

۱ـ هر روز از مخلوط: نصف استکان شیرهٔ توت با نصف استکان عرق بونجه با نصف استکان عرق بادرنجبویه (آرام‌بخش و خون‌ساز) میل نماید.
۲ـ یک قاشق چای‌خوری ژل رویال (غذای ملکهٔ زنبور عسل) میل نماید.
۳ـ وسط غذا یک پرتقال شیرین میل نماید.
۴ـ کدو با آبغوره پخته شود، سپس مصرف شود.
۵ـ به وسیله کدو حلوائی با رب انار شیرین خورشت درست شود و مصرف شود.
۶ـ میوهٔ انار ضد کم خونی است.
۷ـ مصرف عسل با تره یا با هویج زرد و یا با برگ چغندر و یا با ترب سیاه و یا با ترب دشتی (ترب سفید) داروی مفیدی در درمان کم خونی (آنمی) است.
۸- کاهو (بدون سُس) به همراه ناهار و شام خوردن، تمیز کننده و تصفیه کنندهٔ خون است و کاهش دهندهٔ حرارت اضافی خون و کاهش دهندهٔ حرارت اضافی دستگاه گوارش است.

◆ **توجه:** در زمان حاملگی در خوردن کاهو زیاده روی نکنید و به خوردن ۲ الی ۳ برگ آن بدون سُس به همراه ناهار و شام اکتفا کنید؛ زیرا مصرف زیاد کاهو در حاملگی، باعث لکّه بینی و سقط جنین می‌شود.

◆ تولید خون سالم و تمیز

روزی ۱۴ عدد عناب رسیده (تازه یا خشک) را با یک قاشق غذاخوری عسل آویشن بخورید (تَب بَر و ضد آسم نیز هست). افراد سرد مزاج هم می‌توانند عُنّاب را با مویز (کشمش انگور سیاه) بخورند.

◆ تولید خون تازه و تولید مغز ساق پا

روزی ۱۴ عدد بادام با لای آب پز بخورید (به شرطی که بیماری کم خونی ژنتیکی فاویسم نداشته باشید).

◆ تولید خون صالح

برای تولید خون صالح و لطیف کردن خون و درمان درد و تب این موارد رعایت شود: نیشکر (سُکّر تَبَن)، مثلاً دو قطعهٔ ۱۰ سانتی متری از نیشکر خوردن (مخصوصاً شب قبل از خواب) اما زیاده‌روی در مصرف نیشکر مضر به اشخاص سالمند است، خوردن نیشکر بعد از غذا، نفّاخ است و مُصلِح آن خوردن انیسون (بادیان رومی) است، اشخاص مسلول (دارای سل ریوی) و اشخاصی که شکم روش (اسهال) و اسهال صفراوی و دل پیچه دارند و اشخاص دیابتی که قند خون بالا دارند، نبایستی بخورند.

● درمان ضعف اعصاب، کم خونی و سردرد میگرنی

۱- صبحانه: شیر عسل، شیر خرما، حلیم گندم گوشت.
۲- صبح: یک قاشق چای‌خوری پودر گل راعی با یک قاشق پلو خوری عسل آویشن یا عسل نعنا.
۳- وسط روز و عصرانه: هر بار یک قاشق پلو خوری سه شیره (خرما، توت، انگور).
۴- اوّل مغرب: چای کوهی با عسل آویشن یا عسل نعنا.
۵- شب نصف استکان گلاب طبیعی با نصف استکان عرق بید مشک طبیعی با یک قاشق پلو خوری عسل آویشن یا نعنا (برای همه سنین خوب است).
۶- بعد از شام: یک لیوان آب سیب با عسل آویشن یا عسل نعنا.

توجه: اگر اعصاب خیلی ضعیف است بجای گل راعی و چای کوهی، به ترتیب از سنبل الطیب و گل بهار نارنج استفاده کنید.

● کم خونی عارضی آپلاستیک

بیماری کم خونی آپلاستیک به علت نارسایی مغز استخوان در تولید سلول‌های خونی کافی جهت گردش خون ایجاد می‌شود. در این بیماری تولید سلول‌های خونی توسط سلول‌های دودمانی کاهش می‌یابد و این امر منجر به فقدان گلبول‌های قرمز (آنمی) گلبول‌های سفید (که منجر به افزایش خطر بروز عفونت می‌گردد) و پلاکت (که برای پیشگیری از خونریزی و کبودی نیاز است) می‌گردد.

◆ پرهیزات

- با محلول‌های شیمیائی کار نکنند.
- کافئین زیاد نخورد.
- ضعف سیستم ایمنی بدن نداشته باشد.

◆ درمان کم خونی عارضی آپلاستیک

۱- صبحانه شیر تازه گاو کم چرب مخلوط با عسل طبیعی میل کند.
۲- بین روز: ۱۴ عدد باقلای آبپز به همراه کمی گلبر مصرف کند.
۳- بعد از غذا: سیاه دانه با عسل طبیعی بخورد.
۴- عصرانه: یک قاشق غذاخوری از مخلوط سه شیره بخورد.
۵- نصف قاشق چای‌خوری پودر بادرنجبویه در یک استکان آبجوش دم کرده سپس مخلوط با عسل طبیعی میل شود یا یک استکان عرق طبیعی آن میل شود.
۶- سیاه دانه و تخم بونجه را به نسبت مساوی مخلوط کرده و هر روز به مقدار یک قاشق مرباخوری بخورد.

● کم خونی ناشی از خونریزی داخلی

اولا باید خونریزی داخلی را بند آورید بوسیله خوردن میوه به، برگ مو، دمکرده گل بابونه، دمکرده گل بومادران (و خوردن جنطل زیر نظر متخصص گیاهی). سپس صبحانه شیر عسل بخورد. بعد از ناهار ۷ عدد خرما مصرف کند. بعد از شام تا وقت خواب یک لیوان آب سیب عسل بخورد.

توجه: اگر سنبل الطیب با گل گاو زبان خورده شود، باعث خونریزی می‌شود.

● کم خونی ناشی از خونریزی خارجی

این خونریزی به خاطر بیماری ژنتیکی هموفیلی یا به خاطر تصادف، سقوط و... ایجاد می‌شود.

۱ـ اوّلا در سه روز پیاپی، روزی به مقدار یک ماش، مومیا خورده و با محلول مومیا، محل خونریزی را شستشو داده و ضماد مومیا روی آن بگذارید.
۲ـ خوردن مخلوط سه شیره (خرما، انگور، توت).

◆ ضد خونریزی خارجی و داخلی بدن

▼ روغن بان ▼ جوشانده اسپند ▼ مومیا (مومیائی یا عرق الجبال)
▼ برگ درخت مو (انگور) ▼ میوه به و آب به و مربّای به
▼ سرکه طبیعی انگور از بین برنده خونریزی‌های داخلی بدن است.
▼ هر روز خوردن جوشانده پوست ریشه درخت نارگیل (یک استکان).
▼ مصرف میوه نارگیل (یک چهارم). ▼ روغن نارگیل (یک قاشق چای‌خوری) ضد اسهال خونی، و ضد بواسیر خونی هم است.

● کم خونی ناشی از بیماریهای ژنتیکی

کم خونی ناشی از بیماریهای ژنتیکی همولیتیکی و کم خونی ناشی از بیماری ژنتیکی تالاسمی مینور (خفیف) یا ماژور (شدید)

◆ درمان

۱ـ در کم خونی فاویسم و کم خونی داسی شکل باقلا و کاهو، نخورید و جدا خودداری شود.
۲ـ خوردن شیر عسل صبحگاهی
۳ـ وسط روز و عصرانه یک قاشق غذا خوری از مخلوط سه شیره بخورید.
۴ـ بعد از ناهار، هفت عدد خرما بخورید.
۵ـ بعد از شام یک لیوان آب سیب عسل میل کنید.

سیده بهاره غفاری دهکردی
مشاور تغذیه و رژیم درمانی
rejimdarmanigroup

رژیم کبد چرب

وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد کبد چرب نامیده می‌شود. کبد چرب یک موقعیت مخرب را در بدن ایجاد می کند و بدتر اینکه هیچ علامت هشدار دهنده‌ای در ابتلا ندارد. ۱۰ تا ۳۰ درصد مردم امریکا مبتلا به کبد چرب هستند و این آمار برای ایرانیان چیزی بالغ بر ۴۰ درصد است و این هشدار بزرگی برای مردم ایران محسوب می‌شود. کبد چرب غیر الکلی در اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد به وجود می آید و در افرادی که دچار اختلال در متابولیسم بدن هستند و چربی و قند خونشان بالاست، بیشتر دیده می‌شود البته فردی که به آن مبتلا می‌شود زمینه ژنتیکی هم دارد. در این بیماری تری گلیسیریدی که در سلول‌ها تجمع یافته از سلول‌های کبدی خارج نمی‌شود و وقتی به تدریج چربی در سلول‌های کبدی جمع می شود، اصطلاحاً می گویند فرد دچار کبد چرب غیر الکلی شده است. با بروز استرس یا بیماری‌های جزئی که بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارد، سلول‌هایی که دچار تجمع چربی شده‌اند، ملتهب می‌شوند و فاز دوم بیماری به شکل هپاتیت چرب غیر الکلی بروز می کند. تا این مرحله کبد چرب قابل درمان است اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نباشد وارد مرحله «سیروز» و بدخیمی‌های کبدی می‌شود که درمان ندارد زیرا سلول‌های کبدی تخریب شده و وراهی جز بیوند کبد باقی نمی‌ماند.

توصیه‌های مفید در تغذیه کبد چرب

- مصرف محدود مواد نشاسته‌ای، کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها از جمله قند ساده، نان، ماکارونی، کیک‌ها، بیسکویت و دسرها توصیه می شود.
- افزایش مصرف مقدار سبزی‌ها، میوه‌های خام و فیبرها
- استفاده از آب سبزیجات
- اجتناب از غذاهای سرخ شده و آماده و هر گونه مارگارین
- اجتناب از مواد لبنی شامل: شیر، پنیر، خامه، بستنی و ماست.
- استفاده از محصولات شیر سویا و پنیر سویا برای جبران کلسیم شیر.
- اجتناب از مصرف نوشابه‌ها.
- نوشیدن دو لیتر یا ۸ لیوان آب در روز
- استفاده از منابع غنی ویتامین ث و سلنیوم (مقدار کمی سلنیوم مورد نیاز افراد سالم در غذاهای دریایی، مانند میگو و ماهی وجود دارد.)

مصرف موارد زیر در بهبود کبد چرب مؤثر است:

۱- مکمل ویتامین E روزانه ۱۵ میلی گرم.
۲- مصرف امگا ۳ روزانه یک گرم
۳- خارشتر یا خار مریم
۴- مکمل کولین
۵- بتائین (چغندر، بروکلی، جانه‌ها، اسفناج)
۶- داروی اورسودا کسی کولیک اسید
۷- نیاسین (بجز در افراد آسمی و دیابتی)

برنامه غذایی مناسب

برنامه غذایی که در آن قند کمی باشد، چربی‌های اشباع و ترانس کاهش بیابد و همچنین سرشار از امگا ۳ باشد نشان از رژیمی متعادل دارد. در یک برنامه غذایی متعادل مصرف میوه، سبز یجات، لوبیا، آجیل، دانه‌ها، روغن زیتون و غلات کامل توصیه می‌شود. داشتن چنین برنامه غذایی برای سلامت قلب نیز بسیار مفید است زیرا احتمال مرگ در سنین پایین را کاهش می دهد و به صورت بارزی التهاب را کم می کند. از آنجایی که این برنامه قند کمی دارد، چربی های اشباع و ترانس در آن زیاد مصرف نمی‌شوند و سرشار است از امگا ۳ است. پس برای داشتن کبدی سالم نیز بسیار مفید خواهد بود. افراد مبتلا به کبد چرب باید حتما نیم ساعت پیاده‌روی داشته باشند.

نمونه یک روز رژیم کبد چرب

- صبحانه: یک لیوان آب ولرم و آب لیموی تازه + یک کف دست نان سنگک + ۲ عدد سفیده تخم مرغ + یک عدد سیب
- میان وعده: یک سوم لیوان انواع مغز + یک عدد پرتقال و یک لیوان لبو
- ناهار: سالاد کلم بروکلی و گل کلم و آرتیشو یا کنگر فرنگی + ۱۰ قاشق برنج + ۳ قوطی کبریت گوشت مرغ خیلی کم چرب + ۶ قاشق ماست کم چرب + ۵ عدد زیتون سیاه
- میان وعده: یک لیوان شیر کم چرب + ۲ عدد آلو + یک عدد گوجه + یک مکمل امگا ۳ + یک سیب
- شام: یک لیوان عدسی و لیموی تازه + ۶ قاشق ماست کم چرب + ۴ عدد زیتون سیاه + سالاد کاهو و گوجه و پیاز
- قبل خواب: آب ولرم و لیموی تازه + پرتقال یک عدد + هویج یک عدد

آووکـــــادو

خیلی وقت‌ها نمی‌دونیم آووکادو چیست و یا اینکه باید با آن چه کاری انجام داد. در اینجا ما سعی کرده‌ایم در مورد این میوه گرمسیری توضیح داده و به همراه آن چند دستور خوشمزه را به شما آموزش دهیم. با خوردن این میوه مغذی که در دهان آب می‌شود، از خواص سلامت آن برای قلب بهره‌مند شوید. آووکادوها به خاطر طعم و بافت کره‌ای خود بسیار مورد توجه قرار دارند. کیفیتی که از چربی مونو اشباع نشده «خوبی» که آنها دارا می‌باشند، ناشی می‌شود. همچنین خاصیت مفید بودن این میوه برای قلب به دلیل وجود همین چربی‌ها می‌باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که اسید اولئیک (یکی از چربی‌های مونو اشباع نشده) در گوشت سبز و صاف این میوه به طور قابل توجهی به کاهش کلسترول کلی و میزان کلسترول LDL کمک می‌کند. همچنین این میوه خوشمزه که به دلیل استفاده در تهیه پیش غذایی به نام گواکومولی بسیار شهرت دارد و سرشار از پتاسیم، فیبر، فولات و ویتامین K است، برزیلی‌ها از این میوه برای تهیه بستنی و فیلیپینی‌ها از آن برای تهیه شیک آووکادو خامه‌ای استفاده می‌کنند.

آن را انتخاب نموده و از آن استفاده کنید

هنگامی که آووکادو رسیده باشد با فشار کمی کنده می‌شود. آووکادوهای سفت را برای استفاده در آینده انتخاب کنید. میوه سفت آووکادو در صورتی که در پاکت کاغذی همراه با یک عدد سیب نگهداری شود، زودتر خواهد رسید. آووکادو با پوست سبز تیره و ناصاف را برای تهیه گواکومولی له کنید و انواع سفت‌تر آن را مانند Fuerte و Bacon برای تهیه سالادها یا ساندویچ‌ها ورق کنید. آووکادوی نگینی خرد شده را به سوپ‌ها اضافه کنید یا در دسرهای پخته به جای مخلوط تخم‌مرغ و کره آن را جایگزین کنید. ساده‌ترین راه این است که یک آووکادو را از وسط برش دهید، به آن نمک زده و آن را از سطح برجسته بیرونی آن (که مانند یک ظرف سرو آماده است) بخورید.

یکی از مواردی که در مورد آووکادو باید رعایت کنید این است که این میوه را بلافاصله بعد از برش مصرف کنید به دلیل اینکه گوشت این میوه در مجاورت با هوا سیاه شده و طعم آن عوض می‌شود برای جلوگیری از این مورد بهتر است بلافاصله بعد از برش دادن آووکادو روی آن لیموترش ریخته و سریعا سرو کنید.

پاپسیکل آووکادو و چای سبز

مواد لازم:

» آووکادو (رسیده)	یک عدد
» ماست غلیظ (ماست چکیده بدون چربی)	یک دوم پیمانه
» شیر بادام	یک دوم پیمانه
» وانیل	یک قاشق سوپ‌خوری
» پودر matcha یا پودر چای سبز ژاپنی	یک قاشق سوپ‌خوری
» عسل	۲ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

آووکادو را از وسط به دو قسمت برش دهید. هسته آن را در آورده و با قاشق گوشت آن را جدا کنید. گوشت آووکادو، ماست یونانی بدون چربی، شیر بادام و ۲ قاشق سوپ‌خوری آرد را با هم مخلوط کنید. هنگامی که مواد به خوبی با هم مخلوط شدند، وانیل، پودر چای سبز و عسل را اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توانید عسل بیشتری برای مزه‌دار کردن بیافزائید. مخلوط به دست آمده را در قالب‌های پاپسیکل ریخته و تمام شب در فریزر قرار دهید. هنگام سرو قالب‌ها را زیر آب داغ بگیرید تا پاپسیکل‌ها به آسانی بیرون آیند. نوش جان

Dr.Oz

چه بنوشیم؟

در این شـــلوغی و ترافیک، وقتی با کله داغ کرده و پر عرق به خانه می‌رسید، هیچ چیز به اندازه قلپ قلپ نوشیدن یک پارچ شـــربت خنک زیر باد کولر مزه نمی‌دهد! بهترین گزینه هم برای درست کردن شربت خنک، انواع عرقیات گیاهی هستند که هم ضررهای مواد شیمیایی را ندارند و هم اگر زرنگ باشید و درست انتخاب کنید کلی برایتان فایده دارند. نکند شما هم از آنهایی هستید که فکر می‌کنند عرقیجات مال عصر مادربزرگ‌ها و دوره مریضی اســـت؟! خودتان را به آن راه نزنید، لطفاً! قدیمی‌ها همین چیزها را خورده‌اند که حالا مادربزرگ‌تان از شما سرحال‌تر است دیگر! چون در دوره و زمانه ما ملت هر چیزی را که خوش‌شان بیاید، می‌خورند. اما قدیم‌ها اینطوری نبود. هر چیزی که می‌خوردند برای خودش حساب و کتاب و فایده‌ای داشت. عرقیات گیاهی هم از این قاعده مستثنا نیستند. هر کدام از این عرقیات به یک دردی می‌خورد. اگر این دردها و درمان‌ها را بشناسید، خوردن‌شان بیشتر می‌چسبد.

تشنگی

اکثر شربت‌های عرقیات برای رفع عطش مفیدند اما دوتایشـــان خاص این مشکل هســـتند:

اترج و شـــربت آبلیمـــو از قدیم برای رفع تشنگی توصیه شده اما کسانی که ناراحتی معده دارند به جای شربت آبلیمو می‌توانند از شربت اترج استفاده کنند.

شـــربت ســـکنجبین: بـــرای رفع عطش و گرمازدگی بهترین گزینه است.

سردرد و سرگیجه و ضعف اعصاب

وقتی گرمـــا و آفتـــاب و دود و ترافیک اعصاب‌تان را حسابی خرد کرده، قبل از خوردن انواع مسکن و آرام‌بخش، اینها را امتحان کنید:

اسطوخدوس:
اسمش آدم را یاد یونان باستان می‌اندازد اما جان می‌دهد برای کســـانی که اعصاب ندارند و دست‌هایشان از عصبانیت به لرزه می‌افتد. به جای اینکه عصبانیت‌تان را سر بقیه خالی کنید، یک لیوان از این شربت بخورید و یک چرت هم بخوابید!

بادرنجبویه:
برای وقتی که کلافه شـــده‌اید و اعصابتان خط‌خطی شـــده و تپش قلب دارید مفید است.

برگ زیتون:
برای سردرد خوب است البته نه وقتی که از کله‌تان دود بلند می‌شود! بهتر است قبل از شروع سردرد یاد شربت بیفتید.

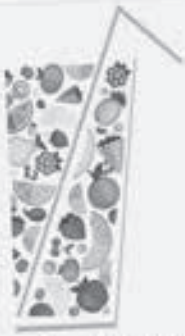
بهارنارنج:
عرق بهارنارنج به‌عنوان چاشنی شربت‌های دیگر عطر و بوی محشری دارد. شربتش هم آرام‌بخش است که برای آدم‌های افسرده و هیستیریک که رفتارهای عجیب و غریب دارند، مفید است. به هر حال بخورید، شاید جواب داد!

بیدمشک:
این هم برای رفع سردرد و آرام‌بخش است. تازه می گویند اگر در جوانی‌تان عرق بیدمشک بخورید، وقتی پا به سن گذاشتید فشار خون نمی‌گیرید. پس به جای چیپس و ماست، بفرمایید عرق بیدمشک!

سنبل‌الطیب:
تابستان فصل عذاب کسانی است که به میگرن دچار هستند. از سنبل‌الطیب برای رفع سردردهای میگرنی استفاده می‌شود.

گل گاوزبان:
با گل گاوزبان که احتمالا آشنا هستید. همان که وقتی حسابی قاط می‌زنید و خطرناک می‌شوید، مادرتان با نبات برایتان درست می‌کند!
این هم چند شربت آرام‌بخش دیگر: شاطره، کلپوره، هل.

چطور بخوریم؟



این فرمول کلی درست کردن شربت همه عرقیجات است:

دو سوم آب
یک سوم عرق گیاهی
شکر به میزان لازم
یخ فراوان

فوت کوزه‌گری:
به جای شکر از نبات و عسل هم می‌توانید استفاده کنید. فرقش این است که اول باید در آب ولرم حل‌شان کنید و بعد به شربت اضافه کنید. اگر از نبات استفاده می‌کنید، حواستان به نخ داخلش باشد که وارد شربت نشود.
اگر هم عسل را انتخاب کنید، کلی به عمرتان اضافه کرده‌اید! مقداری زعفران را در آب جوش حل کنید و در شربت‌تان بریزید.
هم خوش‌رنگ می‌شود و هم به‌خاطر خاصیت نشاط‌آفرین زیادی که دارد، با خوردن شربت کلی می‌خندید! اگر باذائقه‌تان جور باشد، به بیشتر شربت‌ها می‌توانید گلاب هم اضافه کنید. البته بطری گلاب را داخل شربت سرازیر نکنید! زیادی‌اش مزه اصلی عرقیات را از بین می‌برد و حال‌تان را به هم می‌زند.

توجه:
اگر می‌خواهید فایده عرقیات به شما برسد، این دو نکته را فراموش نکنید:
عرقیات را از مکان‌های معتبر بخرید و به هر عطاری و دخمه‌ای اعتماد نکنید؛ یا سراغ عرقیات کارخانه‌ای با شماره ثبت و پروانه ساخت معتبر بروید یا عطاری‌های معتبر. اگر هم آشنایی دارید که خودش عرقیات را تهیه می‌کند، خوش به حال‌تان!
زیاده‌روی در مصرف عرقیات دارویی هم مثل هر چیز دیگری می‌تواند عوارض داشته باشد.

حال‌خوب‌کن‌ها

آب‌طالبی
آب‌طالبی یکی از پرطرفدارترین آبمیوه‌های تابستان است. درست کردن آن را هم که همه بلد هستند. طالبی را در مخلوط‌کن می‌ریزیم یا به شیوه سنتی با گوشتکوب له می‌کنیم و بدون صاف کردن می‌خوریم. یک خرده یخ و کمی شکر هم به آن اضافه کنید که تگری‌اش خیلی می‌چسبد! بعضی‌ها دوست دارند توی آب‌طالبی‌شان بستنی هم بریزند.

خاکشیر یخ‌مال
قدیمی‌ها عاشق و شیفته خاکشیر یخ‌مال بودند. برای درست کردنش هم باید خاکشیر را خیس کنید و بعد آب و شکر و یخ خرد شده به آن اضافه کنید. برای رفع عطش می‌توانید کمی لیموترش هم به آن اضافه کنید. بد هم نیست به جای شکر از سکنجبین استفاده کنید.

سرکه‌شیره
جوان‌های این دوره‌وزمانه خیلی کم اسم سرکه‌شیره را شنیده‌اند چون از همان اول توی قنداب‌شان نوشابه اضافه کرده‌اند! اما برای نجات معده‌هایتان از نوشابه‌های معده‌سوراخ کن، هیچ وقت دیر نیست! پیشنهاد ما هم این است که به جای نوشابه بروید سراغ سرکه شیره. برای درست کردنش کافی است شیره انگور را با سرکه بجوشانید.

شربت تخم‌شربتی
تخم شربتی که معرف حضورتان هست؟ همان‌ها که شکل بچه قورباغه هستند! با همین تخم شربتی یک شربت اصیل ایرانی درست می‌شود که تویش آب و شکر و گاهی گلاب هم می‌ریزند. برای درست کردنش باید تخم شربتی را خیس کنیم، بعد شکر را با آب و گلاب بجوشانیم و تخم شربتی را کم‌کم به آن اضافه کنیم.

آب‌زرشک
محققان به این نتیجه رسیده‌اند که زرشک به ترک اعتیاد معتادان به تریاک کمک می‌کند بلکه هم تا چند وقت دیگر ببینید که گاری‌های آب زرشک فروشی به کانون ترک اعتیاد تبدیل شده‌اند! البته آب زرشک جز ترک اعتیاد به دردهای دیگری هم می‌خورد. آب زرشک به‌شدت برای کبد مفید است و حرارت معده و جگرتان را هم فرو می‌نشاند.

اگر هم به‌صورت استریلیزه بزرگ شده‌اید و اگر از گاری‌های آب زرشکی چیزی بخرید، درجا فوت می‌کنید، می‌توانید زرشک آبگیری بخرید و آن را خیس و صاف کنید و با یخ فراوان بخورید!

دسر انبه

مواد لازم:

پنیر خامه‌ای	۲۵۰ گرم
خامه	۱۷۰ گرم
شکر	یک دوم پیمانه
انبه (پوره شده)	سه چهارم پیمانه
پودر ژلاتین	یک قاشق سوپ‌خوری
آب داغ	یک چهارم پیمانه
بیسکویت سبوس گندم (خرد شده)	یک و یک دوم الی ۲ پیمانه
کره (ذوب شده)	۷۵ گرم (حدود یک سوم پیمانه)

طرز تهیه:

بیسکویت سبوس گندم را در غذاساز ریخته و خرد کنید. می‌توانید بیسکویت‌ها را در کیسه زیپ کیپ ریخته و با وردنه آنها را خرد کنید. کره ذوب شده را اضافه و مخلوط کنید. مخلوط به دست آمده را در ظرف‌های سرو بریزید و با پشت قاشق یا نوک انگشتان خود فشار دهید. ظرف‌ها را در یخچال قرار دهید. پنیر خامه‌ای، شکر و خامه را در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. پودر ژلاتین را در آب داغ حل کنید. سپس این محلول را به انبه پوره شده اضافه و مخلوط کنید. نیمی از این مخلوط را کنار گذاشته و بقیه را به مخلوط پنیر خامه‌ای اضافه کنید. ظرف‌های سرو را از یخچال درآورید. مخلوط پنیر خامه‌ای و انبه را روی لایه بیسکویت داخل ظرف‌ها بریزید، طوری که حدود سه چهارم ظرف پر شود. ظرف‌ها را دوباره حداقل به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید. سپس مخلوط انبه - ژلاتین کنار گذاشته را به آرامی روی مواد داخل ظرف‌های سرو بریزید. دسر را به مدت حداقل ۶ الی ۸ ساعت یا تمام شب در یخچال قرار دهید.

موس شکلات - خرما

مدت زمان آماده‌سازی: ۱۵ دقیقه

مدت زمان پخت: ۵ دقیقه

مواد لازم:

خرما (هسته جدا شده)	۳ عدد
شیر	یک دوم پیمانه
پودر کاکائو	یک دوم پیمانه
شکلات تلخ (۷۰ درصد)	۸۰ گرم
خامه	یک بسته
موز (له شده)	۲ عدد
نارگیل (پودر شده)	برای سرو
گیلاس	برای سرو

طرز تهیه:

هسته خرماها را جدا کنید و آنها را در ظرف حاوی آب داغ قرار دهید تا خیس بخورند. خامه را در ظرف مناسبی روی حرارت قرار دهید. شیر و پودر کاکائو را اضافه کرده و هم بزنید. پس از اینکه مواد به جوش آمد، شکلات تلخ و خرما را اضافه کرده و به مدت ۲ دقیقه به پخت ادامه دهید. ظرف را از روی حرارت بردارید. پس از خنک شدن موز پوره شده را اضافه و مخلوط کنید تا مواد به صورت صاف و یکدست درآیند. موس را در ظرف سرو بریزید و روی آن پودر نارگیل پاشیده و با گیلاس تزئین نمایید.

کوکتل چای دارچین

مواد لازم:

آب	یک پیمانه
چای کیسه‌ای دارچینی	۲ عدد
خامه پرچرب	یک دوم پیمانه
عرق بهار نارنج	۱۲۰ میلی‌لیتر
پودر دارچین	یک چهارم قاشق چای خوری
شکر	یک دوم قاشق چای خوری
خامه فرم گرفته	به میزان لازم

طرز تهیه:

آب را در ظرف مناسبی به جوش آورید. چای‌های کیسه‌ای را اضافه نموده و اجازه دهید حدود ۲ دقیقه دم بکشد. خامه را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید تا حباب‌هایی روی آن شکل بگیرد. چای را در ظرفهای سرو ریخته و خامه را اضافه کنید. سپس عرق بهار نارنج را اضافه و مخلوط کنید. پودر دارچین و شکر را با هم در ظرف مناسبی مخلوط کرده و به نوشیدنی اضافه کنید. روی کوکتل خامه فرم گرفته قرار داده و سرو کنید.

کوکتل نارنگی

مواد لازم:

آب نارنگی تازه	۹۰ میلی‌لیتر
آب لیموسنگی تازه	یک قاشق سوپ خوری (۱۵ میلی‌گرم)
سیروپ ساده زنجفیل	۲ قاشق سوپ خوری (۳۰ میلی‌لیتر)
آب معدنی	۳ قاشق سوپ خوری (۴۵ میلی‌لیتر)
برش های نارنگی	جهت تزئین

طرز تهیه:

تمامی مواد را به همراه یخ با هم مخلوط کنید. مخلوط را از صافی عبور داده در لیوان سرو بریزید. روی این کوکتل را با برش‌های نارنگی تزئین کنید.

برای تهیه سیروپ زنجفیل ۲ پیمانه آب و ۲ پیمانه شکر را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کرده و روی حرارت ملایم به جوش آورید. سپس حرارت را کم نموده برش‌های زنجفیل تازه را اضافه کنید و اجازه دهید حدود یک ساعت به آرامی بجوشند. مخلوط را از صافی عبور داده و در ظرف شیشه‌ای ریخته تا در مجاورت دمای اتاق خنک شود. شما می‌توانید از یک قاشق سوپ خوری پودر زنجفیل به جای زنجفیل تازه استفاده کنید. تندی سیروپ به ذائقه شخصی شما بستگی دارد.

کفیر بخوریم تا سرطان نگیریم؟

انسان همواره به سلامتی و بهره بردن از مواد غذایی طبیعی سالم و چگونه غذا خوردن برای حفظ سلامت می‌اندیشد. یکی از این مواد غذایی کفیر است. کفیر غذایی شگفت‌انگیز است که مصرف آن توسط بسیاری از پزشکان و کارشناسان تغذیه توصیه می‌شود. اگر شما در مورد افزایش ایمنی و انرژی روزانه خود جدی هستید، مواد غذایی تخمیر شده را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. یکی از بهترین مواد غذایی تخمیر شده کفیر است.

باکتری‌های خوشمزه و مفید

ماست و کفیر، به عنوان فرآورده‌های سنتی شیر، حاوی باکتری‌های مفید متفاوتی هستند. ماست حاوی باکتری‌هایی است که دستگاه گوارش شما را تمیز نگه می‌دارد و تامین کننده مواد غذایی برای باکتری‌های لازم موجود در دستگاه گوارش است. کفیر نیز یک پروبیوتیک است، به این معنی که شامل باکتری‌هایی است که می‌تواند در دستگاه گوارش ایجاد ثبات کند.

کفیر چیست؟

کفیر، نوشیدنی غلیظی شبیه و حاصل تخمیر شیر یا دانه‌های کفیر است. خاستگاه این محصول روسیه است و توسط بافت خامه‌ای، طعم و مزه ترش و جنب و جوش‌های گازدار آن قابل تشخیص است. کفیر که در شرق اروپا معمولاً به عنوان یک عنصر در محصولات پخته‌شده مانند نان خمیر ترش استفاده می‌شود، اغلب به عنوان جایگزینی برای دوغ نیز تلقی می‌شود. با توجه به ارزش غذایی بالا، کفیر بیشتر به عنوان یک مکمل سلامت می‌درخشد. توجه داشته باشید که مزایای کفیر که ذکر خواهد شد، محصول شیر حیوانات است. مشخصات تغذیه‌ای کفیر حاصل از شیر گیاهی (مانند شیر نارگیل) متفاوت است، هر چند در سلامت این محصول نیز شکی وجود ندارد.

خواص کفیر

کفیر سرشار از پروبیوتیک‌ها و حاوی ۱۰-۷ میلیارد کلونی از باکتری‌های مفید است. برخی از این باکتری‌ها در ماست یافت نمی‌شوند، درحالی که باکتری‌های مشترک بین ماست و کفیر، در کفیر قوی‌تر عمل می‌کنند. این میکروارگانیسم‌های مهم، اغلب از طریق تشکیل مجدد کلونی باکتری‌های مفید در سیستم گوارشی ما و یا جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر در روده به بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک می‌نماید. کفیر دارای فوایدی برای سیستم ایمنی بدن است و شما می‌توانید با اطمینان آن را هر روز استفاده کنید. این نوشیدنی حاوی سطح بالایی از تیامین، B_{12}، کلسیم، فولات و ویتامین K است. کفیر منبع خوبی از بیوتین است که به بدن در جذب سایر ویتامین‌های گروه B کمک می‌کند.

کفیر و پروتئین هایش

پروتئین‌های کامل موجود در کفیر به مرور و کم کم هضم شده و بنابراین به راحتی توسط بدن استفاده می‌شوند. کفیر منبع بزرگی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروبیوتیک‌ها و انواع دیگر ترکیبات منحصر به فرد است که تا حد زیادی می‌تواند به سلامت عمومی و تندرستی شما کمک کند. توصیه اکید داریم که این ماده مغذی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. کفیر سلول‌های مخمری را هضم می‌کند و تأثیر مفیدی روی فلور روده دارد. اگر مشکل عدم تحمل لاکتوز دارید می‌توانید به این نوشیدنی اعتماد کنید. از آنجا که کفیر محصولی تخمیر شده است، تقریباً فاقد لاکتوز است و بنابراین برای افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز مفید است. با توجه به پژوهشی که در سال ۲۰۰۳ در مجله انجمن رژیم‌شناسان آمریکا منتشر شده است، کفیر می‌تواند به کاهش بسیاری از نشانه‌های مرتبط با عدم تحمل لاکتوز، از جمله نفخ شکمی، اسهال و گاز کمک کند.

پیشگیری از سرطان سینه

مطالعه‌ای که در مجله غذاهای دارویی در سال ۲۰۰۷ منتشر شده نشان می‌دهد که عصاره کفیر دارای اجزائی است که به طور خاص از رشد سلول‌های سرطان سینه جلوگیری می‌کند.

کفیر برای ورزشکاران

یک فنجان کفیر تهیه‌شده از شیر کامل، منبع خوبی از پروتئین (حاوی حدود ۱۰ گرم پروتئین) از جمله تمام هشت اسیدآمینه ضروری است. به همین دلیل، بسیاری از بدن‌سازان تمایل به افزودن کفیر به مخلوط خوراک قبل از تمرین خود دارند.

کفیر غنی از مواد مغذی

اگر چه کفیر در درجه اول برای پروبیوتیک‌ها و پروتئین آن مصرف می‌شود، اما از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز باارزش است. یک فنجان کفیر، برای مثال، تامین کننده ۱۰ درصد از RDI (میزان دریافت مرجع) مورد نیاز بدن به ویتامین A، ۲۵ درصد از RDI از ویتامین د، ۳۰ درصد از RDI از کلسیم و ۸ گرم چربی است. همچنین دارای مقادیر مختلف کلسیم، فسفر، آهن، منیزیم، منگنز، پتاسیم و مس می‌باشد. در نتیجه، مصرف طولانی مدت کفیر به بهبود پوست و مو، سلامت قلب و عروق و ایمنی، درمان یبوست و از بین بردن میل شدید به مواد غذایی ناسالم مرتبط است. هنگامی که شما کفیر می‌نوشید، فلور میکروبی به درستی برای شما کار می‌کنند. دیگر خواص کفیر: فشار خون پایین، افزایش قدرت ایمنی بدن، عملکرد نرمال کلسترول، بهبود هضم پروتئین. با وجود این واقعیت که کفیر از شیر ساخته می‌شود، بیشتر افرادی که عدم تحمل لاکتوز را دارند نیز، کفیر را به راحتی می‌توانند بنوشند. بسیاری می‌گویند که کفیر یک درمان طبیعی برای هر گونه آلرژی است، قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک و مفید در درمان اگزما، بیماری کبد، ورم معده، سرطان روده بزرگ، سندرم روده تحریک‌پذیر، ورم مفاصل، کولیت، آسم، برونشیت، هپاتیت و سنگ کلیه است. همه ما در جهان سمی‌ای که زندگی می‌کنیم، نیاز بیشتری به پروبیوتیک برای سالم زیستن داریم. بهترین پروبیوتیک ساخت دست بشر حاوی حدود ۱۵ میلیارد موجودات زنده است، درحالی که می‌توانید در منزل و به راحتی با نوشیدن یک فنجان کفیر خانگی، حدود ۵ تریلیون از این موجودات سودمند را دریافت کنید.

کفیر برای کنترل میزان قند خون

کفیر نیز همچون شیر دارای شاخص گلایسمی کمی است (۱۶) و می‌تواند به تنظیم میزان انسولین ترشح‌شده از لوزالمعده کمک کند. علاوه بر این، غذاهای با شاخص قند خون پایین مانند کفیر با ایجاد احساس سیری و در نتیجه کمک به کاهش وزن همراه است.

دکتر «آز» و راهکارهای طبیعی مؤثر برای بهبود سردرد

اگر به طور مکرر دچار سردرد می شوید و یا با وجود درد در اطراف پیشانی و چشم‌ها نمی توانید تمرکز داشته باشید، بهتر است از روش‌های درمان طبیعی بسیار مؤثر کمک بگیرید.

علل سردرد

علل مختلفی در بروز سردرد یا میگرن دخیل است اما از رایج‌ترین آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش مواد سمی در بدن
- فشار عصبی
- تفکر و بحث کردن خیلی طولانی
- نگاه کردن طولانی به تلویزیون یا مانیتور کامپیوتر
- وجود مشکلات بینایی
- عدم استفاده از عینک مناسب
- خیره شدن و فشار زیاد بر چشم‌ها در محیط کم‌نور
- انقباض عضلات گردن به دلیل موقعیت نادرست یا حرکت شدید
- جراحت یا ضربه
- استرس زیاد
- کمبود خواب
- کار بیش از حد
- مسئولیت و وظایف زیاد
- سرماخوردگی
- کم‌اشتهایی یا رژیم غذایی خیلی محدود

افراد بیش از حد سختگیر نسبت به خود، کمال گراهای افراطی، وسواسی، متفکر و کسانی که اعتماد به نفس کافی ندارند معمولا دچار سردردهای شدید می شوند.

در همه این موارد بسیار مهم است که منشأ سردرد شناخته و به کمک روش‌های درمانی طبیعی و تکمیلی درمان شود تا فرد به مصرف دارو وابستگی پیدا نکند. همچنین، رژیم غذایی متعادل و کاهش فشار ذهنی در کار می تواند به تسکین علائم سردرد کمک کند.

امروزه ثابت شده است بسیاری از گیاهان دارویی تأثیر فوق‌العاده‌ای در تسکین سردرد دارند. به خاطر داشته باشید مسکن‌های شیمیایی می توانند در طولانی مدت باعث آلودگی بدن شوند.

به علاوه، به تدریج به مقدار بیشتری دارو نیاز دارید تا تأثیر آن‌ها دیده شود. وابستگی به داروها اختلالاتی در معده، کبد، سیستم عصبی و پانکراس ایجاد می کند. زمانی که این اندام‌ها تحت تأثیر قرار می گیرند، سردرد به عنوان یکی از علائم هشداردهنده بروز می کند.

بهترین گیاهان برای تسکین سردرد

قبل از اینکه در مورد روش‌های طبیعی تسکین میگرن و به طور کلی سردرد توضیحاتی بیان شود، نخست باید توجه کرد که گیاهانی باکیفیت و ترجیحا ارگانیک و بدون مواد شیمیایی و آفت‌کش استفاده شود. همچنین مقدار مناسب برای هر دمنوش رعایت و به عوارض احتمالی مانند درد معده، حالت تهوع، اسهال و... توجه شود. با بروز هر یک از این عوارض باید از ادامه مصرف دارو پرهیز و به پزشک مراجعه کرد. به جز موارد مذکور منع مصرفی برای داروهای گیاهی وجود ندارد.

بابونه

بابونه خواصی دارد که علائم میگرن را کاهش می‌دهد و برای کودکان نیز قابل مصرف است. البته اگر میگرن خیلی شدید باشد، توصیه نمی شود.

در صورت بروز سردرد، یک فنجان دمنوش بابونه بنوشید و با گوش دادن به یک موسیقی ملایم یا انجام تمرینات یوگا به آرامش برسید و سپس استراحت کنید.

متوجه خواهید شد که پس از نیم ساعت درد به طور قابل توجهی کاهش یافته است. البته از این دمنوش بیش از ۳ فنجان در روز ننوشید.

در موارد میگرن خفیف توصیه می‌شود شب قبل از خواب و صبح‌ها یک فنجان دمنوش بابونه را همراه با چند قطره آب‌لیمو و یک قاشق چای‌خوری عسل میل کنید.

بید

این گیاه حاوی ترکیبی به نام سالیسین است که از جمله خواص آن کاهش حرارت بدن، تسکین درد و ضد ماتیسم است. خواص آن شبیه آسپرین است. پیش از مصرف دقت کنید به چنین ترکیباتی حساسیت نداشته باشید.

بادرنجبویه

خواص آرام‌بخشی بادرنجبویه برای بهبود سردردهای شدید عالی است. به علاوه، این گیاه طعم دلچسب و بوی بسیار ملایمی دارد. توصیه می‌شود در هنگام صبح، یک فنجان دمنوش بادرنجبویه بدون شکر یا همراه با چند قطره آب‌لیمو ناشتا میل شود. نوشیدن یک فنجان از این دمنوش به پیشگیری از ابتلا به سردردهای میگرنی کمک می کند و در صورت بروز سردرد نیز توصیه می‌شود یک فنجان دیگر از این دمنوش بنوشید.

اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاه بسیار زیبایی است که عطر دلچسب و خواص متعددی دارد. این گیاه موجب تسکین سردرد، کاهش تب و حل مشکل بی‌خوابی می‌شود. همچنین می توان برای بهره‌مندی از خواص این گیاه از اسانس آن استفاده کرد. در این صورت، چند قطره از اسانس اسطوخودوس را با چند قطره روغن بادام یا روغن زیتون مخلوط کنید. این مخلوط را با حرکات چرخشی روی شقیقه‌ها برای چند دقیقه ماساژ دهید تا سردرد کاهش یابد.

نعناع

گیاه دیگر برای تسکین سردرد نعناع است. از قدیم توصیه می‌شد که کمی از برگ‌های نعناع را زیر بالش بگذارید و چند برگ را بین دو دست خرد و بوی آن را استنشاق کنید. دمنوش نعناع نیز برای تسکین سردردهای ناشی از درد معده بسیار مؤثر است.

برگ بو

برگ بو برای درمان دردهای میگرنی ناشی از ترشح خیلی زیاد هورمون سروتونین ترکیبات بسیار مفیدی دارد. این گیاه را می توان به شکل دمنوش تهیه کرد. ۳ برگ تازه یا خشک را همراه با یک فنجان آب بجوشانید و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس از روی حرارت بردارید تا خنک شود. دمنوش را صاف و با کمی عسل میل کنید.

با ماسک پوست انار دکتر آز پنج سال جوان‌تر به نظر برسید

از ماسک پوست انار دو بار در هفته استفاده کنید و نشانه‌های پیری را از بین ببرید و پنج سال جوان‌تر به نظر برسید.
آیا به تازگی خطوط ریز و چین و چروک‌هایی روی پوست خود مشاهده می‌کنید؟ زمان آن رسیده تا مواد مغذی مناسبی به پوست خود برسانید واز آن مراقبت کنید. پوست میوه‌ها و سبزیجات مختلف دور انداخته می‌شوند، اما اگر بدانید که این پوست‌ها چقدر مفید هستند، هرگز آنها را دور نمی‌اندازید. پوست انار مزیت‌های بسیاری دارد که شما از آنها آگاه نیستید. این میوه پوست صورت شما را جوان‌تر و شفاف‌تر می‌کند.

خواص پوست انار

پوست انار خواص آنتی‌باکتریال و آنتی‌اکسیدانی دارد و از این رو درمان خوبی برای عفونت‌های پوستی به شمار می‌رود. پوست انار به دلیل داشتن خاصیت سفت کنندگی، پوست را تحریک و سفت می‌کند. این خاصیت منافذ پوست را می‌بندد و از شل شدن و افتادگی پوست جلوگیری می‌کند و یک درمان خانگی خوب برای ضد پیری است. تحقیقی چاپ شده در مجله «Ethnopharmacology» نشان می‌دهد که پوست انار پوست را ترمیم می‌کند.

چگونه از پوست انار استفاده کنیم؟

پوست انار را می‌توان خشک و پودر کرد. این پودر را می‌توانید چندین ماه در ظرف دردار نگهداری کنید و برای تهیه ماسک خانگی صورت استفاده کنید. در اینجا مراحل تهیه ماسک در اختیار شما قرار می‌گیرد.

۱- پوست انار را رنده و له کنید. ۲ قاشق سوپ‌خوری خامه و یک قاشق سوپ‌خوری آردنخودچی به آن اضافه و به خوبی مخلوط کنید. مخلوط به دست آمده را روی پوست صورت و گردن خود بمالید و پس از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه با آب ولرم شست و شو دهید.

۲- همچنین می‌توانید پوست انار خشک و پودر شده را با گلاب ترکیب کنید و به صورت خمیر درآورید. این خمیر را روی پوست صورت و گردن خود بمالید و پس از خشک شدن با آب ولرم بشویید.

از این ماسک‌های فوق‌العاده هفته‌ای دوبار استفاده کنید تا هم پوستی جوان و شاداب داشته باشید و هم از ایجاد چین و چروک جلوگیری شود.

توصیه‌های دکتر آز برای پیشگیری از موخوره

۱- هر چند وقت یک بار موهای خود را کمی کوتاه کنید.
۲- آب‌فراوان بنوشید زیرا کم آبی یکی از علت‌های ایجاد موخوره است.
۳- ترکیبات حاوی الکل نیز سبب موخوره می‌شوند. از شامپوهایی که در آنها الکل به کار رفته است استفاده نکنید.
۴- برس و شانه‌های فلزی باعث صدمه دیدن مو و ایجاد موخوره می‌شوند به همین دلیل توصیه می‌شود از برس‌ها و شانه‌هایی از جنس طبیعی استفاده کنید. در ضمن موهایتان را به آرامی شانه بزنید و از برس زدن‌های خشن خودداری کنید.
۵- استفاده از گیره و سنجاق سر و کش‌های محکم باعث کشیدن موها می‌شوند و همین امر در ایجاد موخوره مؤثر است. پس در انتخاب آنها دقت کنید.
۶- سشوار و انواع حالت دهنده‌های موجربی طبیعی مو را از بین می‌برند و سبب موخوره می‌شوند بنابراین از آنها کمتر استفاده کنید.
۷- از برس کشیدن موهای خیس خودداری کنید زیرا سبب کشیدگی موها و آسیب به آن‌ها می‌شود.
۸- موی خود را برای زمان زیادی در معرض نور خورشید قرار ندهید.
۹- هنگام شست و شوی موها از آب خیلی داغ استفاده نکنید.
۱۰- روغن‌های گیاهی مثل روغن بادام و روغن زیتون را به نوک موها بمالید. از لعاب کتیرا هم می‌توانید برای درمان موخوره استفاده کنید.

Dr.Oz

دکتر آزاز خواص آب هویج می گوید

با آب هویج سلامت قلب خود را تقویت کنید

نوشیدن آب هویج به همراه صبحانه باعث سلامت قلب و تقویت سیستم قلبی - عروقی می‌شود.
رژیم غذایی نقش مهمی در سلامت کلی قلب و همچنین سلامت سیستم قلبی - عروقی ایفا می‌کند. گنجاندن هویج در رژیم غذایی نه تنها به بهبود بینایی کمک خواهد کرد، بلکه در حفظ سلامت قلب و کاهش وزن نیز مؤثر خواهد بود.
محققان با انجام تحقیقی چاپ شده در مجله Nutrition (تغذیه) در سال ۲۰۱۰ دریافتند که نوشیدن روزانه ۴۸۰ میلی‌لیتر آب هویج تازه به طور قابل توجهی میزان آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش می‌دهد و مانع از پروکسیداسیون لیپیدی می‌شود.
پروکسیداسیون لیپیدی فرآیندی است که به طور طبیعی زمانی رخ می‌دهد که اکسیدان‌ها به اسیدهای چرب غیراشباع حمله می‌کنند.
هویج منبع بسیار خوب نیترات است که به گشاد شدن رگهای خونی کمک می‌کند و جریان خون را بهبود می‌بخشد. بهترین راه بهره‌مندی از خواص هویج نوشیدن روزانه یک لیوان آب هویج است.
آب هویج علاوه بر تقویت سیستم قلبی - عروقی تا ۵ درصد به کاهش فشار خون نیز کمک می‌کند.
این امر به دلیل مواد مغذی موجود در آب هویج است که از آن جمله می‌توان فیبر، پتاسیم، نیترات و ویتامین C را نام برد.

طب سنتی و تعیین جنسیت فرزند شما

دختر باشه یا پسر؟

طب سنتی به شما می گوید چطور جنسیت جنین خود را تعیین کنید!

وقتی زوجی خبردار می‌شوند که بچه‌ای در راه دارند اولین مسئله‌ای که برایشان اهمیت دارد سلامتی جنین است، اما ممکن است برخی از افراد بنا به دلایلی بخواهند جنسیت جنین خود را تعیین کنند.
اگر فرزند پسر می خواهید باید سراغ خوراکی‌هایی بروید که طبع گرمی دارند مثل انجیر، تره، گردو، روغن کنجد و .... اما برای دختردار شدن باید طبع سرد را انتخاب کنید و خوراکی‌هایی مثل انار، پرتقال، پنیر و... بخورید.
توصیه می‌شود که از مصرف گیاهان دارویی و اغلب عرقیات مثل سایر داروها (داروهای شیمیایی) در اوایل بارداری به خصوص در هنگام مقاربت خودداری کنید. زیرا ممکن است روی رشد جنین تأثیر منفی بگذارند.
همه چیز دست خداست و فقط اوست که می تواند جنسیت جنین را مشخص کند. خدا در سوره شوراء آیه ۴۹ در مورد دختر یا پسر شدن جنین فرموده است: «لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ؛ فرمانروایی [مطلق] آسمانها و زمین از آن خداست. هر چه بخواهد می آفریند. به هر کس بخواهد فرزند دختر و به هر کس بخواهد فرزند پسر می‌دهد.» در واقع این حکمت خداست که فرزند از چه جنسی باشد.

سؤالات رایج از «دکتر آز»

در چند سالگی به پزشک مراجعه کنیم؟

Q&A

اگر شما یکی از بهترین پزشکان متخصص را در یک مهمانی ملاقات کنید، از او چه می پرسید؟ شاید شما هم یکی از این پرسش‌ها را مطرح کنید. اینها سؤالاتی است که خوانندگان برنامه‌های تلویزیونی از دکتر «مهمت آز» پرسیده‌اند.

آیا همه غذاهای دریایی خوب هستند؟

خیر. برخی از سخت‌پوستان مانند میگو کلسترول بالایی دارند.

همین طور برخی محصولات دریایی مانند شمشیر ماهی و تن می‌توانند حاوی بالاترین سطح سموم صنعتی باشند. پس نباید آنها را بیش از سه بار در هفته بخورید.

من جوان و سالم هستم و تا به حال به دکتر مراجعه نکرده‌ام. آیا کار بدی می کنم؟

شما تا سن ۴۰ سالگی کمترین نیاز را برای مراجعه به دکتر دارید. اما آزمایش‌های استانداردی مانند کلسترول، فشار خون و... دست کم باید هر ۵ سال یک بار انجام شوند. پس بهتر است یک وقت ملاقات از پزشک بگیرید.

من وزنم بالاست و زیاد عرق می کنم. چرا؟

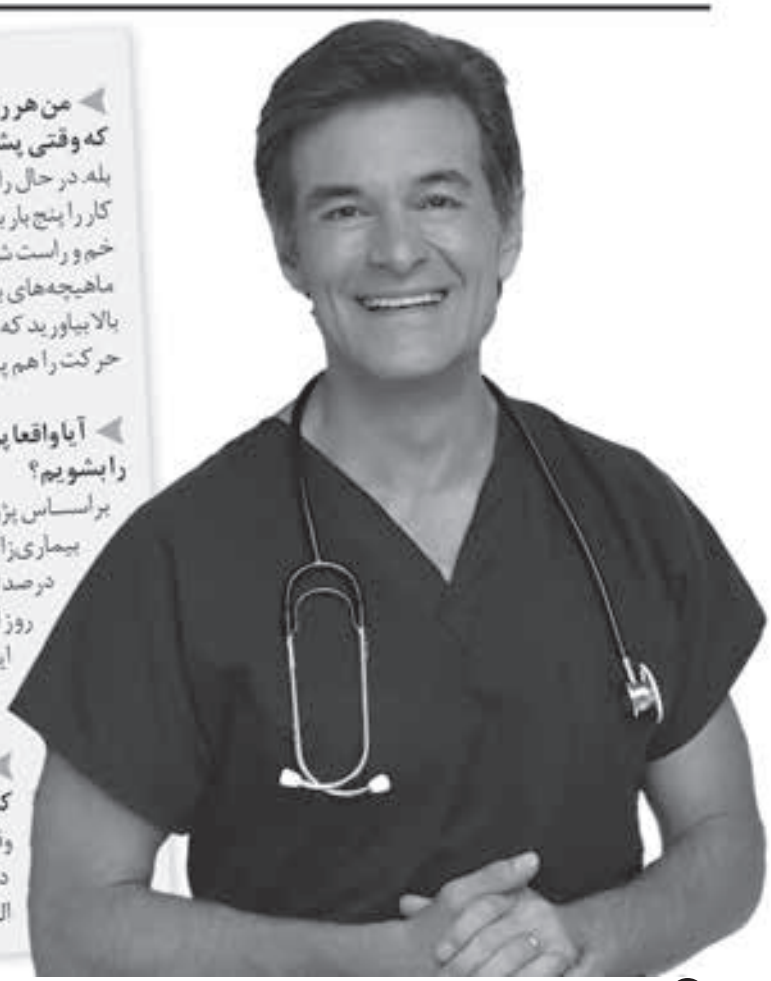
عرق کردن یکی از روش‌هایی است که بدن از عهده اضافه وزن شما برمی‌آید. پس به کم کردن وزن کمک می‌کند. اما عملکرد تیروئید شما نیز باید بررسی شود. تیروئید پرکار سبب تعریق زیاد می‌شود و این مسئله قابل درمان است.

اگر هر هفته یک ساعت ورزش کنم، با ۲۰ دقیقه ورزش در ۳ روز هفته برابر است؟

به نظر شما هر روز مسواک زدن بهتر است یا فقط یکشنبه‌ها مسواک زدن برای مدت طولانی؟! معلوم است که بهتر است یک روز در میان ورزش کنید.

آیا چیدن علف‌های هرز نوعی ورزش به شمار می‌آید؟

بله. به شرطی که زیاد کمرتان را خم نکنید و به شکمتان فشار بیاورید. کمربندهای لاستیکی را از فروشگاه‌های لوازم ورزشی خریداری کنید و آن را هنگام کار روی تی‌شرت خود بپوشید، زیرا برای این کار بسیار مفید است.



ورزش پشت فرمان

من هر روز ۴۵ دقیقه تا حومه شهر و بالعکس رانندگی می کنم. آیا راهی هست که وقتی پشت فرمان هستم بتوانم ورزش کنم؟

بله. در حال رانندگی عضلات باسن را هر چقدر که می‌توانی سفت کن و فشار دهید. این کار را پنج بار به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید و ۱۰ ثانیه استراحت کنید. بعد پشت فرمان خم و راست شوید.

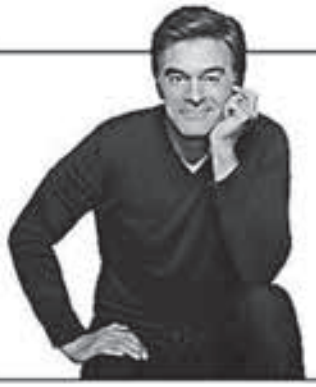
ماهیچه‌های باسن را ۲۰ مرتبه منقبض و سپس رها کنید. بعد شانه‌های خود را آن قدر بالا بیاورید که نزدیک گوشهایتان شود و برای ۱۰ ثانیه نگه دارید. بعد استراحت کنید. این حرکت را هم پنج بار تکرار کنید و بعد می‌بینید که رسیدید!

آیا واقعا پول‌ها آلوده است؟ آیا باید پس از دست زدن به پول حتما دست‌هایم را بشوییم؟

براساس پژوهشی ۹۴ درصد اسکناس‌ها بیماری‌زا یا به طور بالقوه دارای ترکیبات بیماری‌زا هستند. نکته قابل توجه اینکه، پژوهش دیگری نشان داده است که ۹۲ درصد از اسکناس‌های آزمایش شده میکروب‌های خطرناک دارند. اما آیا در پایان روز آنها برای ما خطری ایجاد می‌کنند؟ خیر. پوست ما خود به خود یک مانع ایجاد می‌کند. البته بد هم نیست که بلافاصله دستتان را بشویید چون ممکن است دستتان را به دهان ببرید.

صدای تق تقی که از مفصل‌های ران، بازو یا زانو در هنگام کشیدن عضلات یا ورزش شنیده می‌شود چیست؟

وقتی مفاصلتان را می‌کشید، فضای خالی‌ای ایجاد می‌شود که گاز را از مایع درون مفصل بیرون می‌آورد و با خارج شدن گاز این صدا شنیده می‌شود. البته مسئله مهمی نیست.



دکتر آز به سؤالات شما پاسخ می‌دهد

از دکتر آز راجع به هر چیزی که می‌خواهید سؤال کنید

با وجود این، بهترین کار شست‌وشوی میوه‌ها با آب است.

در صورت عدم دسترسی به آب از دستمال کاغذی برای پاک کردن میوه استفاده کنید.

فقط در مواقع اضطراری از لباس خود برای پاک کردن میوه استفاده کنید.

آیا می‌توان میوه را با مالیدن آن روی لباس خود پاک کرد؟

دکتر آز در این باره می‌گوید: زمان زیادی طول می‌کشد تا عادت‌های بد را ترک کنید. اگر برای شستن میوه (سیب یا گلابی) آبی در دسترس ندارید، دستمال کاغذی بهترین گزینه است. دستمال کاغذی گرد و غبار و لکه‌های روی میوه را که ممکن است باکتری‌هایی روی آن باشند پاک می‌کند، اما آفت‌کش‌های روی میوه‌ها باقی می‌مانند.

از پاک کردن میوه‌ها با لباس خود (بلوز یا شلوار) پرهیز کنید، زیرا لباس‌هایتان آلوده هستند. حرف آخر این است که زیاد نگران نباشید زیرا پاک کردن چند وقت یک بار میوه با لباس برای سلامتی‌تان ضرری نخواهد داشت.

روغن‌های گیاهی مناسب برای جلوگیری از طاسی Dr.Oz

ریزش مو به تدریج رخ می‌دهد و در اکثر موارد زمانی مورد توجه قرار می‌گیرد که کار از کار گذشته است. عوامل متعددی از جمله ژنتیک، سبک زندگی، رژیم غذایی و نحوه مراقبت بر ریزش موا ثر می‌گذارند. هرگز نمی‌توان از تأثیر عوامل ژنتیکی بر ریزش مو جلوگیری کرد، اما می‌توان با انجام اقدامات لازم مانع از تشدید این وضعیت شد.

روغن‌های گیاهی مختلفی وجود دارند که از ریزش مو جلوگیری می‌کنند. البته رشد موهای از دست رفته کار دشواری است، اما استفاده صحیح از این روغن‌های گیاهی به شما کمک می‌کند تا از ادامه ریزش موهایتان جلوگیری شود.

روغن بادام

روغن بادام نیز به دلیل خاصیت نرم‌کنندگی‌اش برای جلوگیری از طاسی بسیار مؤثر است. این روغن طبیعی که سرشار از ویتامین D و E و مواد آلی مانند کلسیم و منیزیم است به عنوان یک مرطوب‌کننده طبیعی از خشکی و شکنندگی موها جلوگیری می‌کند. در نتیجه، موهایتان ریزش کمتری خواهند داشت. تغذیه موها با روغن بادام، سلامت، ضخامت و رشد موهایتان را در پی دارد.

روغن نارگیل

روغن نارگیل یکی از بهترین روغن‌هایی است که برای جلوگیری از ریزش مو به کار می‌رود. این روغن با نفوذ در ساقه مو مانع خشکی و از دست رفتن رطوبت موها می‌شود. در نتیجه، موهای شما کمتر آسیب می‌بینند و حجم خود را از دست نمی‌دهند. علاوه بر این، روغن نارگیل از عفونت پوست سر جلوگیری می‌کند. این روغن حاوی اسیدلوریک است که نقش قابل توجهی در مقابله با ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها دارد.

طب سنتی و پرتقال

زندگی خود را با طعم پرتقال خوشمزه کنید!

خیلی‌ها عادت دارند در طول روز بارها برای خودشان میوه پوست بگیرند و بخورند. میوه خوردن برای این دسته از افراد یک عادت همیشگی است و کنار گذاشتن این عادت برای آنان تقریبا غیرممکن است. این دسته از افراد در تمام فصل‌های سال از خوردن میوه غافل نمی‌شوند و به هر قیمتی میوه‌های مورد علاقه خود را می‌خرند. خوردن میوه برای بدن بسیار مفید است و از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند. یکی از این میوه‌های باخاصیت پرتقال است.

پرتقال انواع مختلفی دارد و طعم آن از ترش تا شیرین متغیر و طبع آن سرد و تر است. هر چه پرتقال طعم ترش‌تری داشته باشد، سردی آن بیشتر و هر چه طعم آن شیرین‌تر باشد از شدت سردی آن کم می‌شود. مصرف پرتقال به ویژه آب آن می‌تواند به کاهش عطش کمک کند. آن دسته از افرادی که به صورت دائمی دچار احساس گرما و تپش قلب می‌شوند می‌توانند برای رفع مشکلشان از پرتقال کمک بگیرند. پوست پرتقال دارای موادی است که باعث تقویت معده می‌شود. بنابراین می‌توان با تهیه مربای پوست پرتقال و استفاده از آن در وعده صبحانه از خاصیت پوست پرتقال بهره‌مند شد. مصرف این مربا به افرادی که دچار ضعف معده هستند توصیه می‌شود. همچنین آن دسته از افرادی که به جوش صورت مبتلا هستند می‌توانند برای کاهش شدت و رفع التهاب آن، پرتقال بدون پوست را به چند قطعه تقسیم کنند و روی پوست خود بمالند و بعد از اینکه خشک شد به آرامی با آب بشویند. انجام این کار باعث بهبود و کاهش قرمزی و سرخی جوش‌ها می‌شود.

برنامه غذایی ۲۱ روزه دکتر آز برای داشتن شکمی تخت

آیا می خواهید به سرعت شکمی تخت داشته باشید؟ این برنامه غذایی به شما کمک می کند در کمتر از یک ماه برآمدگی شکم خود را از بین ببرید. باکتری معده در کاهش وزن نقش مهمی دارد. دانشمندان ارتباطی را میان باکتری نامتعادل گوارش و اضافه وزن شناسایی کرده‌اند. این برنامه غذایی ۲۱ روزه به شما کمک می کند تا عملکرد روده‌های خود را بهبود ببخشید و لاغر شوید.

مرحله ۱:

مصرف منیزیم هر روز صبح

منیزیم می‌تواند التهاب و آماس بدن و باکتری‌های مضر معده را کاهش دهد. کمبود منیزیم با چاقی مرتبط است. روز خود را با مصرف مقداری مواد مغذی آغاز کنید. یک قاشق سوپ‌خوری تخم شربتی، بذر کتان یا مغز تخم کدو حلوایی به صبحانه خود بیفزایید و ۴۰۰ میلی گرم منیزیم دریافت کنید.

مرحله ۲:

مصرف کمتر FODMAPها در وعده‌های غذایی

FODMAPها کربوهیدرات‌های به سرعت قابل تخمیری هستند که معمولا در خوراکی‌هایی چون شیرینی‌ها و شوریني‌هایی یافت می‌شوند که رشد باکتری را در روده افزایش می‌دهید. باکتری گوارشی از این کربوهیدرات‌ها تغذیه کرده و گاز تولید می کند و دور کمرتان را گسترش داده و ایجاد نفخ می کند. با مصرف خوراکی‌های حاوی FODMAP کمتر از جمله جوی دوسر، برنج قهوه‌ای، کینوآ و پولنته (فرنی ذرت) شکم خود را تخت کنید. این خوراکی‌ها در حالی که به حرکت مواد غذایی در مجرای گوارشی کمک می کنند، مشکلات گوارشی و التهاب را نیز کاهش می‌دهند.

مرحله ۳:

MUFAS جایگزین اسنک‌ها

خوراکی‌های غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع مونو (MUFAS) را جایگزین اسنک‌های شور و پرچرب کنید. این اسیدهای چرب چربی شکم را هدف قرار داده و التهاب را کاهش می‌دهند و کمک می کنند تا احساس گرسنگی داشته باشید.

مرحله ۴:

زنجفیل ابر چاشنی لاغر کننده

هزاران سال است که زنجفیل تازه برای بهبود گوارش، نفخ شکم و ایجاد محیطی مناسب برای باکتری‌های سالم مورد استفاده قرار گرفته است. روزانه مقداری از این چاشنی را به نوشیدنی‌های خود بیفزایید.

چرا سکسکه ام بند نمی آد؟

هنگامی که فردی انقباضات غیر ارادی دیافراگم که به ناگاه رخ می دهند را تجربه می کند، باشرایطی به نام سکسه مواجه است. هنگام انقباض عضله به این شکل، توقف جریان هوا توسط تار آوا به شکل گیری صدای سکسکه منجر می شود.

گاهی اوقات این شرایط می تواند با بیماری هایی مانند سینه پهلو، یا تجمع مواد مضر، مانند مشکلات خونی ناشی از نارسایی کلیه مرتبط باشد. سکسکه شرایطی جدی نیست و تنها در موارد نادر می تواند موجب مشکلات سلامت، مانند دشواری در غذا خوردن و خواب و تغییرات گفتاری شود.

چه چیزی موجب سکسکه می شود؟

دلایل مختلفی می توانند موجب شکل گیری سکسکه شوند. متاسفانه، دلیل قطعی برای این که چرا یک نفر دچار سکسکه می شود، وجود ندارد. در حقیقت، به نظر نمی رسد دلیل روشنی برای شکل گیری و رفع سکسکه وجود داشته باشد.

مصرف غذاهای تند، غذا خوردن بیش از اندازه، مصرف الکل، مصرف نوشیدنی های گازدار، تغییر سریع در دما، بلعیدن هوا هنگام جویدن، استرس عاطفی یا هیجان، و هوا بلعی از جمله دلایلی هستند که می توانند به شکل گیری سکسکه منجر شوند.

درمان هایی برای سکسکه های بلند مدت

اگر سکسکه بیش از ۴۸ ساعت ادامه یابد، نمونه‌ای جدی محسوب می شود. بیشتر سکسکه‌های مداوم موجب تحریک یا آسیب دیدن عصب فرنیک یا عصب واگ می شوند. این اعصاب کنترل حرکت دیافراگم را بر عهده دارند و همچنین می توانند تحت تاثیر موارد زیر قرار بگیرند:

- درد یا سوزش گلو
- مشکلات پرده گوش مانند اشیاء خارجی
- غده تیروئید بزرگ یا گواتر
- رفلاکس مانند ورود اسید معده به مری
- تومور یا کیست مری

عوامل خطرآفرین برای سکسکه

هر فردی در هر سنی می تواند دچار سکسکه شود. حتی برخی مادران احساس سکسکه نوزاد متولد نشده خود را نیز گزارش کرده‌اند. برخی عوامل خطرآفرین شناخته شده وجود دارند که امکان بروز سکسکه را افزایش می دهند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- واکنش های عاطفی و ذهنی شدید مانند هیجان و اضطراب دارید.
- بیهوشی برای انجام عمل جراحی داشته‌اید.
- یک عمل جراحی، به ویژه جراحی شکمی، را پشت سر گذاشته‌اید.

چگونگی خلاص شدن از سکسکه

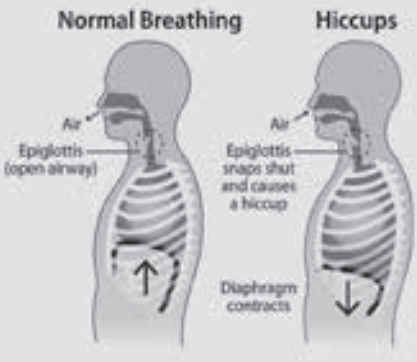
به خاطر داشته باشید که سکسکه‌ها نیاز مند مراقبت پزشکی نیستند، اما در صورت تبدیل شدن به یک مشکل بلند مدت، درمان های پزشکی برای سکسکه وجود دارند.

گزینه‌های کمک به خود

برای خلاص شدن از شر سکسکه می توانید برخی اقدامات که توسط خود فرد قابل انجام هستند را مدنظر قرار دهید، که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- نگه داشتن نفس برای چند لحظه
- جرعه جرعه نوشیدن آب یخ
- گاز زدن یک لیمو
- مصرف یک قاشق غذاخوری شکر
- مصرف یک قاشق غذاخوری سرکه
- تنفس در یک کیسه کاغذی
- جمع کردن زانوها در سینه
- خم شدن به سمت جلو و اعمال فشار روی سینه

این تکنیک‌ها برای برخی افراد موثر واقع شده‌اند، اما هیچ دلیل پزشکی مبنی بر موثر بودن آنها وجود ندارد.



خوراک‌های خوشمزه با زیتون

معجزه‌های زیتون

درخت زیتون همزمان با آغاز تابستان شروع به گل دادن می‌کند و در آخر تابستان میوه می‌دهد. میوه آن سبز رنگ است اما به تدریج تیره‌تر می‌شود و تا آخر پاییز از سبز به بنفش، قهوه‌ای و سپس سیاه رنگ تغییر می‌دهد. از زیتون روغن استخراج می‌کنند که مصارف خوراکی و دارویی دارد و جالب است بدانید هرگاه زیتون را برای خوردن مستقیما از درخت بچینید، شدیدا تلخ است و این تلخی ناشی از گلوکزید موجود در آن است. خداوند در قرآن کریم شش بار به زیتون قسم یاد کرده است که نشان دهنده خواص باارزش این میوه است.

خواص زیتون

امام رضا(ع) می‌فرمایند: «زیتون را داشته باشید، چون آن سره (زهره) را می‌شکافد، بلغم را می‌برد، پی‌ها را محکم می‌نماید، اخلاق را خوب می‌کند، نفس را پاک می‌گرداند و غم را می‌برد.» زیتون رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و قابض، میوه نارس آن سرد و خشک و روغن زیتون گرم و خشک است. برگ درخت زیتون نیز گرم و خشک و دم کرده آن دارویی خوب برای پایین آوردن فشار خون است.

زیتون مانع بروز بیماری‌های قلبی، پاک کننده معده، اشتها‌آور، محرک نیروی جنسی و برطرف کننده یبوست‌های مزمن است. آسم و آرتروز را درمان می‌کند و قلنج‌های ناشی از ورم کلیه را تسکین می‌دهد.

بهترین زیتون، سبز رسیده است که در آب نمک پرورده باشند.

زیتون منبع خوبی از اسیداولئیک یا اسیدهای چرب اشباع نشده، امگا ۹ و ویتامین ای است و در صورتی که بدن از دریافت این روغن‌ها محروم بماند به عوارض ناشی از کمبود ویتامین مبتلا می‌شود.

خواص روغن زیتون

اسید اولئیک موجود در روغن زیتون خطر ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان سینه در زنان را کاهش می‌دهد. روغن زیتون نرم کننده و صفرا بر است و اگر با آبلیمو مصرف شود دفع کننده سنگ کیسه صفرا است. این روغن معطر در رفع سرفه‌های خشک و نیز رفع خارش گزیدگی حشرات، رفع خشکی لثه، برطرف کردن خراش و ترک پوست و جلوگیری از تاول در صورت سوختگی، به صورت خارجی کاربرد دارد. بنابراین روغن زیتون که در دو رنگ سبز و زرد و در دو نوع بی‌بو و معطر در بازار وجود دارد، سالم‌ترین روغن است که علاوه بر محافظت در برابر امراض قلبی، از بروز انواع بیماری‌ها مانند دیابت جلوگیری می‌کند و بالاخره بهترین روغن برای پخت و پز است زیرا در اثر حرارت خراب نمی‌شود. توجه داشته باشید روغن زیتون برای هیچ کس مضر نیست و همه افراد می‌توانند از آن استفاده کنند.

زیتون سبز یا سیاه؟

زیتون سبز و سیاه تفاوت چندانی با هم ندارند. جز آنکه زیتون‌های سیاه کمی روغنی‌تر هستند و از آنجا که بخش عمده‌ای از ارزش غذایی زیتون مربوط به روغن آن است، می‌توان گفت زیتون‌های تیره از این نظر غنی‌تر هستند البته بخشی از ترکیبات زیتون به صورت محلول در آب است و خواص آنتی اکسیدانی، ضد باکتریایی و ضد میکروبی دارند. شاید بتوان گفت زیتون سیاه به خاطر ظاهر زیبا و اندک تفاوتی که در طعم دارد مورد استقبال قرار می‌گیرد و از نظر ارزش غذایی، زیتون سیاه میزان کاروتنوئید بیشتری دارد و جز این تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین این دو نمی‌توان یافت.

خوراکی‌هایی که اشتها را کاهش می‌دهند

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

بروکلی

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

سینه مرغ و گوشت‌های کم‌چربی

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

تخم‌مرغ

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

آب

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

حُمُص

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

سبزیجات برگ سبز تیره

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

خوراکی که اشتها را کاهش می‌دهد

داشتن اشتهای کاذب یکی از چیزهایی است که نمی‌گذارد به رژیم لاغری تان وفادار بمانید. در این مقاله به شما میگوییم که برای کاهش و کنترل اشتهای تان چه چیزهایی را باید بخورید.

انتخاب غذای درست می‌تواند بیماری‌ها را از شما دور کند، پوست و موهای تان را زیبا و سالم نگه دارد و حتی به شما کمک کند بیشتر عمر کنید. شواهد بسیار فراوانی نشان داده که رژیم غذایی روزانه‌ی شما، می‌تواند اشتهای کاذب را از بین ببرد.

همه‌ی ما چیزهایی را هوس می‌کنیم بخوریم که معمولا هم ارزش غذایی ندارند. اما حرکتی به سادگی انتخاب یک میان وعده‌ی مناسب می‌تواند به شما کمک کند، همیشه انتخاب‌های بهتری در تغذیه داشته باشید.

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

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

خواص تازه کشف‌شده پوسته هسته آووکادو

پژوهشگران دانشگاه تگزاس بتازگی دریافتند پوسته هسته آووکادو دارای خواص درمانی و کاربردهای فراوانی در صنعت ساخت لوازم آرایشی است. در این پژوهش، ابتدا پوسته خشک‌شده ۳۰۰ هسته آووکادو پودر شد و پودر حاصل که حدود ۶۰۰ گرم بود، به‌روش کروماتوگرافی گازی-طیف‌سنجی جرمی مورد بررسی قرار گرفت تا تمام ترکیبات شیمیایی موجود در پوسته و هسته آووکادو آشکار شود. نتایج این بررسی نشان داد پوسته هسته آووکادو دارای الکل بهنیل است که در ساخت داروهای ضدویروسی کاربرد دارد. پژوهشگران همچنین مشاهده کردند پوسته هسته آووکادو دارای هپتاکوزان است که می‌تواند از رشد سلول‌های تومور جلوگیری کند و نیز از مقادیری دودکانوئیک اسید برخوردار است که از خطر ابتلا به تصلب شرایین می‌کاهد. افزون بر اینها، پژوهشگران از وجود بیس فنالات در موم هسته آووکادو خبر دادند که به‌عنوان نرم‌کننده در ساخت لوازم آرایشی کاربرد دارد. البته نتایج فوق به این معنی نیست که از فردا می‌توانید پوسته هسته آووکادو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید! پژوهشگران با وجود شناسایی ترکیبات سازنده پوسته هسته آووکادو هنوز در تلاشند راهکارهای بهره‌گیری از این ترکیبات را در مصارف صنعتی کشف کنند، اما از خود میوه آووکادو که سرشار از خواص تغذیه‌ای است، نباید غافل شد. صد گرم از این میوه مغذی، مقادیر قابل توجهی ویتامین و مواد معدنی دارد. به‌علاوه، با مصرف هر صد گرم آووکادو حدود ۱۶۰ کالری، دو گرم پروتئین و ۱۵ گرم چربی‌های مفید به بدن می‌رسد. چربی موجود در این میوه، از نوع اسیدهای چرب غیراشباعی است که به‌طور مثال در روغن زیتون یافت می‌شود، با این حال مصرف روزانه یک عدد آووکادوی کامل کمی زیاده از حد است.

این داروهای گیاهی اشتهای شما را کور می کند

کم شدن اشتها با مصرف داروهای گیاهی

امروزه افراد برای کنترل و کاهش اشتهایشان به مصرف برخی داروهای شیمیایی رو می آورند که اغلب عوارض فراوانی را هم به همراه دارند. حال آنکه شما می توانید با استفاده از برخی گیاهان دارویی هورمون های گرسنگی را متعادل می سازید و احساس سیری را تقویت می کنید. بهترین گیاهان دارویی برای سرکوب اشتها: افزایش مصرف فیبر یکی از ساده ترین روش ها برای کاهش اشتها و پیشگیری از پرخوری محسوب می شود. اما این اقدام ممکن است برای کنترل اشتها کافی نباشد. و بر همین اساس است که به استفاده از گیاهان دارویی نیاز خواهید داشت.

برخلاف قرص های لاغری، گیاهان دارویی دارای مواد تشکیل دهنده مصنوعی نبوده و در بیشتر موارد اثرات جانبی خاصی ندارند.

چای پربا ماته

چای پربا ماته به صورت گسترده در آمریکای جنوبی مصرف می شود. این نوشیدنی حاوی مواد مغذی و آنتی اکسیدان هایی است که عملکرد ذهنی، گوارش، وسطوح انرژی را بهبود می بخشند و اشتها را کنترل می کنند.

نتایج یک مطالعه که روی حیوانات صورت گرفت نشان داد که چای ماته احساس پری را تقویت می کند، که در نتیجه آن مصرف غذا کاهش می یابد.

مطالعه‌ای دیگر نیز نشان داد، شرکت کنندگانی که عصاره پربا ماته مصرف کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل که دارونما دریافت کرده بودند، غذای کمتری مصرف کردند.

عصاره چای سبز

چای سبز یکی از سالم ترین نوشیدنی های جهان است و شواهدی وجود دارند که نشان می دهند می تواند اشتها را نیز سرکوب کند.

مطالعه‌ای که طی یک بازه زمانی ۱۲ هفته‌ای انجام شد، نشان داد که مصرف ۸۵۷ میلی گرم عصاره چای سبز در روز می تواند سطوح گرلین (هورمون گرسنگی) را کاهش دهد. همچنین، شرکت کنندگان کاهش هرچه بیشتر وزن خود و بهبود سطوح کلسترول را تجربه کردند.

باید به این نکته اشاره داشت که مصرف بیش از اندازه چای سبز می تواند موجب سردرد، یبوست، و دیگر اثرات منفی شود. اما اگر روزانه چهار تا شش فنجان چای سبز می نوشید، جای نگرانی وجود ندارد.

روغن گریپ فروت

آیا می دانستید که گریپ فروت یک ماده غذایی چربی سوز محسوب می شود؟ گریپ فروت حاوی ترکیباتی است که سوخت و ساز را بهبود می بخشند و اشتها را تنظیم می کنند.

پژوهش ها نشان داده‌اند که روغن گریپ فروت می تواند به سرکوب اشتها و کاهش وزن کمک کند. رایحه روغن گریپ فروت می تواند هوس های غذایی را کاهش دهد و احساس پری را تقویت کند. شما می توانید به مدت حداقل ۱۵ دقیقه در هفته خود را در معرض این رایحه قرار دهید.

زعفران

زعفران یک ادویه نارنجی رنگ است که از گلی به نام Crocus Sativus تهیه می شود. زعفران از گذشته‌های دور برای مقاصد پزشکی و آشپزی مورد استفاده قرار می گرفته است. پژوهش ها نشان داده‌اند که عصاره زعفران می تواند مصرف تنقلات و میان وعده‌ها را کاهش دهد و خلق و خو را بهبود ببخشد. همچنین، این مسئله ثابت شده است که زعفران توانایی مبارزه با افسردگی و غذا خوردن های احساسی را دارد. شما می توانید با افزودن این ادویه به غذای خود یا مصرف عصاره زعفران از فواید آن بهره‌مند شوید.

کپسایسین ترکیبی است که در فلفل های چیلی یافت می شود. این ترکیب به واسطه ویژگی های تسکین دهنده درد خود شناخته شده است. اما کپسایسین می تواند به کاهش وزن و مدیریت دیابت نیز کمک کند. نتایج مطالعات صورت گرفته نشان داده‌اند که ترکیب کپسایسین و چای سبز می تواند گرسنگی را سرکوب کند و احساس سیری را افزایش دهد. در پایان، باید به این نکته اشاره داشت که برخی از این گیاهان دارویی می توانند دارای اثرات جانبی منفی، به ویژه برای زنان باردار و مادرانی که به نوزاد خود شیر می دهند، باشند. بر همین اساس، پیش از استفاده از آنها با پزشک خود مشورت کنید.

جلوگیری از پوکی استخوان با مصرف این گیاه

درمان بیماری‌های زنانه با شبدر قرمز

به گفته متخصصان سلامت مرکز ملی طب مکمل و جایگزین آمریکا، شبدر قرمز به طور سنتی به عنوان یک داروی خلط آور مورد استفاده قرار می گرفته است.
داروهای خلط آور با نازک کردن مخاط موجود در دستگاه تنفسی، به کاهش علائم مشکلات تنفسی مانند آسم و برونشیت و سرفه کمک می کنند.
با این حال، این مزیت مورد استفاده از شبدر قرمز، هنوز به طور کامل در آزمایشات بالینی انسان تایید نشده است.

یائسگی

در طول دوره یائسگی، سطح استروژن در بدن یک زن به طور طبیعی کاهش می یابد و سبب می‌شود که دوره‌های ماهانه قاعدگی در وی متوقف شود. سطح پایین استروژن در طی یائسگی، هر چند طبیعی، ممکن است باعث علائمی از قبیل گرگرفتگی، تحریک پذیری و خشکی واژن شود.
شبدر قرمز، حاوی ترکیبات استروژن مانند ایزوفلاون‌ها است که ممکن است این هورمون را در بدن یک زن شبیه‌سازی کند. بنابراین، زنان یائسه‌ای که بعد از یائسگی، برای درمان، از قرص مکمل شبدر قرمز استفاده می کنند؛ ممکن است کاهشی را در شدت و فراوانی علائم یائسگی خود تجربه کنند.
با این حال استفاده از مکمل شبدر قرمز برای درمان علائم یائسگی هنوز بحث برانگیز است و مطالعات اضافی مورد تایید می تواند مفید باشد.

پوکی استخوان

سطوح پایین تر استروژن با پوکی استخوان نیز ارتباط دارد. پوکی استخوان، وضعیتی است که با کاهش توان استخوان‌ها و کاهش توان استخوان‌سازی مشخص می‌شود. مرکز پزشکی دانشگاه مریلند می گوید: مصرف مکمل شبدر قرمز ممکن است منجر به جلوگیری از دست دادن استخوان و همچنین افزایش تراکم استخوان ناشی از ایزوفلاون‌های شبه هورمونی گیاهی است. این استفاده مفید از مکمل شبدر قرمز به طور کامل در انسان اثبات شده است.

سرطان

ایزوفلاون‌ها همچنین ممکن است به کاهش یا محدود کردن رشد سلول‌های سرطانی کمک کنند. مکمل شبدر قرمز هنگامی که در کنار داروهای ضدسرطان استفاده می‌شود نیز ممکن است به محافظت از بافت‌ها و سلول‌های سالم در طول درمان کمک کند.
اگرچه شبدر قرمز برای کشتن سلول‌های سرطانی در شرایط آزمایشگاهی به خوبی عمل کرده است، اما آزمایش‌های بالینی بیشتری روی انسان برای بررسی ایمنی و کارایی این مکمل در درمان سرطان، ضروری هستند. زیرا مواد شبه استروژن مانند ایزوفلاون‌ها ممکن است باعث رشد انواع خاصی از سرطان‌ها، به ویژه سرطان‌هایی که بر دستگاه تولید مثل زنان تاثیر می گذارد شوند. سرطان‌هایی مانند سرطان سینه، سرطان تخمدان یا سرطان رحم.
لذا به زنانی که این نوع از سرطان‌ها را دارند توصیه می‌شود که بدون مشورت با متخصص، از مصرف شبدر قرمز بپرهیزند.

شبدر قرمز و اثرات آن برای زنان باردار

علیرغم این که به صورت سنتی از شبدر قرمز برای افزایش شیردهی استفاده می‌شده است، اما استفاده از این گیاه می‌تواند در دوران بارداری خطرناک باشد. هیچ دوزی از شبدر قرمز شناخته نشده است که برای زنان باردار ایمن باشد و بهتر است در طول تمام مراحل بارداری به طور کامل از مصرف این محصول جلوگیری شود.
شبدر قرمز، اثرات چند گانه‌ای بر بدن انسان می گذارد و اثرات دقیق آن بر بارداری همچنان در دست تحقیق است و هنوز به درستی درک نشده است. شبدر قرمز حاوی ترکیبات شناخته شده‌ای با عنوان ایزوفلاون‌ها است که باعث افزایش تولید استروژن در بدن انسان می‌شود. استروژن تعدادی از فعالیت‌های بدن زن شامل تخمک گذاری، قاعدگی، بارداری، زایمان و شیردهی را تنظیم می کند. شبدر قرمز می‌تواند بر این فعالیت‌ها تأثیر بگذارد و احتمالا منجر به بروز عوارضی در هنگام مادری، بارداری و زایمان شود. هیچ مطالعه‌ای ایمنی شبدر قرمز را به عنوان یک افزایش دهنده باروری ارزیابی نمی کند. با این حال، شبدر قرمز ممکن است اختلالات هورمونی مربوط به مشکلات قاعدگی را درمان کند. شبدر قرمز، با عوارض جانبی چندگانه‌ای همراه است که باید با احتیاط حتی توسط زنان غیرباردار مورد استفاده قرار گیرد. شایع ترین شکایات مرتبط با شبدر قرمز شامل سردرد، تهوع، مشکلات گوارشی و بثورات خفیف پوست می‌شود. علاوه بر این، شبدر قرمز ممکن است حتی به باروری زن آسیب برساند. بعضی از حیوانات پس از تغذیه از مقادیر زیادی از شکوفه‌های شبدر قرمز، نابارور می‌شوند.

خطرات احتمالی شبدر قرمز در مورد بارداری

از آنجایی که هیچ مطالعه‌ای، ایمنی شبدر قرمز را در دوران بارداری ارزیابی نمی کند، بیشتر خطرات آن به عنوان تئوری مطرح می‌شود. شبدر قرمز ممکن است انقباضات رحم را تحریک کند، منجر به سقط جنین یا زایمان زودرس شود.
علاوه بر این، این گیاه می‌تواند تغییراتی در سیستم غدد درون ریز کودک ایجاد کند که منجر به تشکیل غیرطبیعی تشکیلات تولیدمثل شود. اثرات استروژن شبدر قرمز همچنین ممکن است در شیردهی دخالت داشته باشد، که منجر به مشکلاتی در شیردهی پس از تولد نوزاد می‌شود.

معجزه معجون‌های لاغری

آب سبزیجات: معجون‌های لاغری

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 دم دستتان 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 ادامه دهید. پس بهتر است به فکر تنوع باشید.

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 کسری‌هایتان را بخرید و از میوه و سبزیجات دیگر استفاده کنید. اما همین که از قبل سبد خریدتان را بردارید و با هدف خاصی به خرید بروید خودش شما را 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 فرا دهید. 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 چرب‌وچیلی و پرکالری 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.

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 چاق نرند 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. پرخوری 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 چربی سوز واقعی است. این سبزی حاوی میزان اندکی گلوسید می‌باشد و شاخص گلیسمی آن نیز ۳۸ 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 ادرارآور 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 کاملا رسیده را با ۴ ساقه‌ی کرفس و ۱ تا ۲ مشت برگ اسفناج مخلوط کرده و داخل مخلوط کن بریزید تا حسابی مخلوط شوند. این معجون لاغری را بین وعده‌های غذایی میل کنید

۲- سیب، لیموترش، 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.

لیموترش 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 پژوهش‌هانشان 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 پرخوری نکنید و دور و بر غذاهای چرب خط قرمز بکشید.

طرز تهیه معجون لاغری از این میوه‌ها ۶۰ درصد سیب، ۲۰ درصد آب لیموترش و ۲۰ درصد گریپ‌فروت برای تهیه‌ی این معجون کافی است. اگر در حال مصرف داروی خاصی هستید گریپ‌فروت را حذف کنید و میزان لیموترش را بیشتر کنید. به خاطر اینکه گریپ‌فروت تأثیر داروها را از بین می‌برد. توصیه می‌کنیم بیست دقیقه قبل از غذا از این نوشیدنی استفاده کنید.

Dr.Oz

میوه ضد سرطان

با این میوه گرمسیری با سرطان مقابله کنید

محققان در سال ۲۰۰۷ مقاله جدیدی در مجله Planto Medico درباره یک نوع آنزیم منتشر کردند که به نظر می‌رسید از عامل شیمیایی قدیمی مورد استفاده در درمان سرطان مؤثرتر باشد. این آنزیم برومِلین (bromelain) بود و منبع طبیعی اصلی آن آناناس است.

میوه ضد سرطان

در آزمایشات صورت گرفته در زمینه درمان سرطان در حیوانات آزمایشگاهی نشان داده شده که برومِلین مؤثرتر از فلوروراسیل (FU-۵) است. فلوروراسیل بیش از چهل سال برای درمان سرطان مورد استفاده قرار گرفته است، اما مشکل اصلی آن این است که علاوه بر سلولهای سرطانی به سلولهای سالم نیز صدمه زده و یا آنها را از بین می‌برد. برومِلین نه تنها مؤثرتر از FU-۵ بلکه ایمن‌تر نیز بود. ترکیبات طبیعی از جمله برومِلین سیتوتوکسیتی (Cytotoxity) انتخابی دارند و می‌توانند سلولهای سرطانی را با روش خودتفکیکی به نام اپاپتوسیس (apoptosis) نابود کنند و به سلولهای سالم صدمه نزنند.

برومِلین (Bromelain) چیست؟

برومِلین یک آنزیم پروتئاز است که در ساقه و میوه آناناس یافت می‌شود. به نظر می‌رسد این عصاره طبیعی درمان و بهبود را سرعت می‌بخشد و به عنوان یک داروی ضد التهابی مانند ایبوپروفن عمل می‌کند و کبودی را کاهش می‌دهد. آناناس معمولا برای بهبود زخم‌ها، سوختگی‌ها، کبودی‌ها، نیش حشرات و یا سایر مشکلات پوستی به کار می‌رود.

در قدیم از برومِلین برای درمان طبیعی التهاب استفاده می‌شده است. این آنزیم برای افرادی که دچار آرتریت هستند مفید است و می‌تواند درمان آن را بهبود بخشد. برومِلین همچنین برای درمان جراحت‌های هنگام ورزش از جمله رگ به رگ شدگی‌ها بسیار مفید است و می‌تواند درد را کاهش دهد، زیرا به عنوان یک داروی ضد درد عمل می‌کند.

برومِلین به سیستم گوارش برای تجزیه پروتئین‌ها به پپتیدها و اسید آمینه‌ها بسیار کمک می‌کند. این آنزیم می‌تواند نشانه‌های کولیت‌های زخمی را تسکین دهد و به فرایندهای کلی گوارش کمک کند. تحقیقات انجام شده در ژاپن نشان داد که مصرف برومِلین برای افرادی که به گندم آلرژی داشتند مفید بود.

کاربرد مهم دیگر برومِلین این است که از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. برومِلین از چسبیدن پلاکت‌های خونی به یکدیگر جلوگیری می‌کند که باعث حمله قلبی یا سکته می‌شوند.

می‌توانید از مکمل‌های برومِلین استفاده کنید. آناناس را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا علاوه بر برومِلین از سایر ویتامین‌ها و مواد مغذی آن بهره‌مند شوید.

Dr.Oz

از رفع جوش های صورت تا فرار مورچه ها

کاربردهای شگفت انگیز دارچین از زبان دکتر آز

رفع جوش‌های صورت

اغلب، زمانی که تحت تأثیر فشارهای عصبی هستید جوش‌های صورت تشدید می‌شوند. با استفاده روزانه از ماسک دارچین و عسل آنها را از بین ببرید. دارچین و عسل هر دو آنتی باکتریال و ضد التهابی هستند و ترکیب آنها برای از بین بردن جوش‌ها بسیار مؤثر است. مقداری دارچین را با دو قاشق چای‌خوری عسل مخلوط کنید و روی محل مورد نظر قرار دهید و پس از چند ساعت بشویید.

خلاصی از مورچه‌ها

مورچه‌ها دارچین را دوست ندارند. بنابراین اگر در محل زندگی خود مورچه‌های زیادی دارید، برای رهایی از آنها فقط کافی است مقداری دارچین در محل‌های مورد نظر بپاشید. با این کار مورچه‌ها از آشپزخانه و به طور کلی از خانه‌تان دور می‌شوند.

از بین بردن بوی بد دهان

اگر از بوی بد دهان خود خسته شده‌اید و دهان‌شویه‌ها کمکی به شما نمی‌کنند، چوب‌های دارچین را در آب بجوشانید و هنگامی که این مخلوط ولرم شد برای خوشبو کردن دهان خود آن را غرغره کنید.

تثبیت قند خون

تعطیلات همیشه با پرخوری همراه است و پرخوری رژیم غذایی سالم را به هم می‌زند. با افزودن یک قاشق چای‌خوری دارچین به قهوه قند خون خود را در طول روز تثبیت کنید و قبل از اینکه دچار اضافه وزن شوید اشتهای خود را کنترل کنید. کافی است یک دوم قاشق چای‌خوری دارچین را با قهوه دم کنید و یک‌دوم قاشق چای‌خوری دارچین را به فنجان قهوه بیفزایید.

نگهداری بیشتر غذاهای مانده

با استفاده از دارچین غذاهای مانده را مدت زمان بیشتری نگهداری کنید. در واقع با افزودن مقدار کمی دارچین به خوراک‌ها و سبزیجات میزان باکتری موجود در آنها را پس از گذشت چهار روز کاهش دهید.

کاهش استرس

تحقیقات نشان داده‌اند که عطر و بوی دارچین آرامبخش است و استرس را کاهش می‌دهد. بنابراین تعدادی چوب دارچین در خانه خود قرار دهید یا شمع‌های دارچینی و عود دارچین روشن کنید تا هنگام انجام کارهای خانه آرامش در تمام خانه موج بزند. جویدن آدامس دارچین نیز به کاهش استرس و آسودگی ذهنی کمک می‌کند.

سه عامل مهم دیابت در یک قدمی شما

دیابت، بیماری بسیار قدیمی است. این بیماری در متون پزشکی کهن شرح داده شده است. با این وجود، شیوع و فراوانی دیابت در دنیا از حدود ۲۰ یا ۳۰ سال قبل به ناگهان شدت گرفته و در ایران نیز در چند سال گذشته ناگهان به‌طور افسار گسیخته‌ای شاهد افزایش بیماران بخصوص در سنین جوانی هستیم. چرا با وجود این همه پیشرفت و فناوری که با تلاش بشر برای بهتر کردن زندگی به دست آمده، ما شاهد افزایش بیماری تخریب کننده‌ای مثل دیابت هستیم؟ از تغذیه شروع می کنم:

نان

نان را به عنوان یک غذای رایج در نظر بگیریم. در گذشته گندم را با روش ساده‌ای آرد کرده و از آن نان درست می کردیم. سال‌های بعد بشر برای بهتر شدن مزه و زیباتر شدن شکل نان شروع به تصفیه هر چه بیشتر آرد کرد تا بتواند نان شیرین‌تر و زیباتری را بر سفره داشته باشد. متاسفانه نان هر چه خوشمزه‌تر و زیباتر (از نظر شکل خمیر) می‌شود در جه دیابت‌زایی آن بیشتر می‌شود. نان‌هایی که از آرد تصفیه نشده ایجاد می‌شود، دارای خمیر کدر هستند و مزه زیاد خوبی ندارند، ولی به مراتب کمتر قند خون را بالا می‌برند. تاسف بیشتر این که با وجود دانستن این مطلب هیچ عزمی برای تغییر در رویه عرضه نان به سفره مردم اندیشیده نمی‌شود.

شیرینی

در گذشته هر چند ماه یکبار آن هم به مناسبت‌های خاص شیرینی می‌خوردیم. وقتی در خانه‌ای شیرینی بود مهمان می‌پرسید: مناسبت آن چیست؟ امروزه در بسیاری از خانه‌ها وجود شیرینی و خوردن آن با چای آن هم بلافاصله بعد از غذا رایج شده و این کار دقیقا همان کاری است که شیوع دیابت و چاقی را افزایش می‌دهد. در گذشته به عنوان دسر و میان وعده میوه صرف می‌شد و همه می‌دانیم میوه از نظر ایجاد چاقی و دیابت چقدر کم‌خطرتر از شیرینی است.

استرس

وقتی تحت فشارهای عصبی قرار می گیریم قند خون بالاتر می‌رود و وقتی آرام هستیم شرایط متابولیک بهبود پیدا می کند. علت این موضوع مشخص است، هورمون‌های استرس که سردسته آنها آدرنالین و نورآدرنالین هستند وقتی تنش عصبی به بدن وارد می‌شود به خون وارد می‌شوند. این هورمون‌ها قند خون را از ذخایر بدن آزاد می کنند و از طرفی با ایجاد مقاومت نسبت به انسولین جلوی مصرف قند توسط سلول‌های عمومی بدن را می گیرند تا این قند به مصرف مغز که بی‌نیاز از انسولین می تواند از قند بهره‌مند شود، برسد. در نظر بگیرید قرار است از میان باغ‌ها و مزارع بگذرید و به محل کار بروید و مقایسه کنید با وضع بیشتر مردم ساکن شهرهای شلوغ که از لحظه بیدار شدن تا زمانی که به محل کار می‌رسند باید با استرس ترافیک، شلوغی و خطر تصادف دست و پنجه نرم کنند.

ما در زندگی امروز استرس فراوان داریم و برای غلبه بر آن به جای ایجاد تغییر در روش زندگی به خوردن مواد غذاهای راحت و خوشمزه روی می آوریم و این یعنی شیوع روز افزون دیابت و چاقی.

■ دکتر رضا کریمی

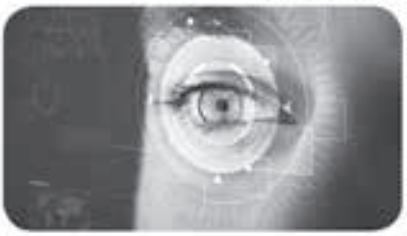
■ فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم

با این تست‌ها سلامت خود را ارزیابی کنیم

اگر به دلیل تنفر از بیمارستان و مطب همیشه مراقب سلامتی‌تان هستید بد نیست این مطلب را هم بخوانید مطمئناً برایتان مفید خواهد بود. این مطلب به شما یاد می‌دهد که با چند نمونه تست سلامت خود را ارزیابی کنید.

▼ ◆ چشم‌ها

یکی از چشم‌ها را ببندید و ۳ تا ۴ قدم از مانیتور فاصله بگیرید. نگاهی به این دایره بیندازید. اگر بعضی از خطوط را تیره‌تر می‌بینید باید به چشم پزشک مراجعه کنید چون چشمانتان ممکن است آستیگمات باشد.



▼ ◆ قلب

۵ دقیقه آرام بنشینید. سپس ۲ انگشت خود را روی قسمت داخلی مچ دست بگذارید. نبض‌تان را پیدا کنید و به مدت ۱ دقیقه تعداد ضربان نبض را بشمارید. تعداد ضربان ۶۰ الی ۱۰۰ نبض در دقیقه نرمال است. بیشتر یا کمتر نشان‌دهنده مشکلاتی در فشار خون شماست. سعی نکنید خودتان مشکل را تشخیص دهید فقط باید به پزشک مراجعه کنید.

▼ ◆ دستگاه تنفسی

یک عدد کبریت را روشن کنید و در مقابل خودبادست نگه‌دارید از بینی نفس بکشید و از دهان بیرون بدهید. به طوری که قرار است کبریت را خاموش کند. بعداز چندبار تلاش توانستید کبریت را خاموش کنید؟ اگر چندین مرتبه تلاش کرده‌اید پس دستگاه تنفسی ضعیفی دارید و این مشکل در اثر سیگار کشیدن، ورزش نکردن و بیماری‌های تنفسی مزمن ایجاد می‌شود.

▼ ◆ انعطاف بدن

برای انجام این تست روی زمین بنشینید. پاها را در مقابل خود بکشید و سعی کنید با سر انگشت‌ها پاها را لمس کنید. اگر توانستید این کار را انجام دهید وضعیت جسمانی نرمالی دارید. اما اگر نتوانستید باید ورزش یوگا، پیلاتس یا شنا انجام دهید تا انعطاف بدن را تقویت کرده و از ضعف مفاصل جلوگیری کنید.

▼ ◆ انگشت‌ها

یک لیوان پر از آب سرد کنید و انگشت‌ها را ۳۰ ثانیه در آب نگه دارید. اگر انگشت‌ها سفید یا آبی شدند مشکلاتی در جریان گردش خون دارید. تغییر دما یا استرس باعث انقباض رگ‌های خونی در انگشت‌های دست و پا، بینی و گوش می‌شود. در نتیجه این قسمت‌ها به اندازه کافی خون دریافت نکرده و بی‌حس می‌شوند. باید از تغییر دمای شدید جلوگیری کنید.

▼ ◆ نگهداری مایعات

با انگشت شست بالا یا پایین پاها را فشار بدهید. اگر بعد از چند ثانیه هنوز هم گودی روی پا باقی ماند ممکن است بدن‌تان مشکل نگهداری مایعات داشته باشد. پس پیشنهاد می‌کنم نمک کمتر مصرف کنید و غذاهای فرآوری شده را کنار بگذارید.

▼ ◆ تیروئید

چشم‌ها را ببندید و دست‌ها را به روبه‌رو دراز کنید.
انگشت‌ها را باز بگذارید و از شخصی بخواهید کاغذی روی دست شما قرار دهد.
اگر کاغذ روی دست‌ها لرزید به یک متخصص درون ریزشناسی مراجعه کنید. اگر متوجه چنین نشانه‌هایی در بدن خود شدید آن‌ها را نادیده نگیرید و حتما به پزشک مراجعه کنید.

با نوشیدنی‌های گیاهی سلامت رابطه زناشویی خود را تضمین کنید

نوشیدنی‌های ویژه گیاهی برای تقویت رابطه زناشویی

شاید برای تان عجیب باشد که چگونه یک نوشیدنی گیاهی می‌تواند به بهبود روابط زناشویی کمک کند.
به نوشته مجله ایده آل در حالی که این موضوع یک اصل ثابت شده است که سلامت، تازگی و مغذی بودن مواد غذایی که مصرف می‌کنیم می‌تواند تاثیری مستقیم بر کیفیت و چگونگی رابطه میان زوج‌ها و همسران داشته باشد و حتی در مواردی به پیشگیری از بروز برخی اختلال‌ها کمک کند.
ما به شما می‌گوییم چگونه از ترکیب برخی از گیاهان دارویی مانند هل، زنجبیل، گل بابونه، فلفل قرمز، وانیل و زعفران با میوه‌های تازه می‌توانید نوشیدنی تهیه کنید که با نوشیدن آن به افزایش سطح هورمون، بهبود جریان گردش خون در بدن، افزایش برانگیختگی و تقویت بنیه خود کمک کرده و با بروز اختلالاتی مانند سردمزاجی یا بی‌میلی جنسی خداحافظی کنید.
نوشیدنی‌هایی که با نزدیک شدن فصل‌های گرم سال، بهار و تابستان، می‌توانند بهترین انتخاب برای رفع عطش و از آن مهم‌تر بهبود روابط میان زوج‌های جوان باشند.

شربت رز با چاشنی هل

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

نوشیدنی وانیلی ویژه ماه عسل

یکی دیگر از شربت‌هایی که در بسیاری از کشورهای آسیای شرقی به نوشیدنی ماه عسل نیز مشهور است و خانواده‌ها نوشیدن آن را به زوج‌های جوان توصیه می‌کنند شربت عسل وانیلی است که به دلیل عطر و خاصیت مقوی‌ای که دارد می‌تواند به بهبود روابط زناشویی و تقویت بنیه زوج‌ها کمک کند. مصرف این شربت علاوه بر تقویت قوای جسمی به آرامش زوج‌ها نیز کمک می‌کند و می‌تواند بر ترشح مناسب هورمون تستسترون نیز اثر بگذارد.
برای تهیه این شربت کافی است آب ولرم را با ۲ تا ۳ قاشق عسل طبیعی مخلوط کنید و به آن اندکی پودر، چوب یا عصاره وانیل خوراکی اضافه کنید. بعد از تهیه این شربت آن را درون یخچال بگذارید تا خوب خنک شود. اگر مایل باشید می‌توانید آن را ولرم هم میل کنید.

رژیم غذایی کاهش وزن دکتر آز برای هر دهه زندگی

دکتر آز در اینجا خوراکی‌هایی را برای دهه ۳۰، ۴۰ و ۵۰ زندگی معرفی می‌کند که به شما کمک می‌کند تا وزن خود را کاهش دهید و در هر دهه از زندگی اندامی جوان‌تر داشته باشید.

خوراکی‌هایی برای دهه ۳۰ زندگی

متابولیسم بدن (میزان کالری‌هایی که بدن به انرژی تبدیل می‌کند) از ۳۰ سالگی به تدریج کُند می‌شود. برای جلوگیری از این واقعیت ناامیدکننده باید خوراکی‌هایی را در رژیم غذایی خود بگنجانید که متابولیسم بدن را تقویت کند. این خوراکی‌ها عبارت‌اند از:

میوه درخت کاج

میوه‌های درخت کاج سرشار از چربی‌های غیراشباع پلی هستند و می‌توانند به سوزاندن میزان بیشتر کالری حتی زمانی که زیاد فعال نیستند کمک کنند. مصرف این میوه ۳ بار در هفته و هر بار دو قاشق سوپ‌خوری توصیه می‌شود.

قارچ دکمه‌ای

قارچ‌های دکمه‌ای منبع غنی CLA (اسید لینولئیک کونژوگه) هستند در واقع یک چربی مفید که سایر چربی‌ها را می‌سوزاند و توده کم‌چرب را افزایش می‌دهد. روزانه نصف پیمانه قارچ مصرف کنید.

نوشیدنی دکتر آز

مصرف این نوشیدنی قدرتمند دکتر آز را که تقویت‌کننده متابولیسم بدن است فراموش نکنید. این نوشیدنی فوق‌العاده حاوی چای سبز است. تحقیقات نشان داده‌اند نوشیدن تنها یک پیمانه از آن متابولیسم بدن را تا ۱۲ درصد افزایش می‌دهد. نارنگی موجود در این نوشیدنی حاوی یک ترکیب شیمیایی است که حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد و با تحریک ژن‌ها به چربی‌سوزی کمک می‌کند. نعناع هم یک طعم‌دهنده عالی فاقد کالری است.

مواد لازم:

چای سبز (دم کشیده)	۸ پیمانه
نارنگی (اسلایس شده)	یک عدد
برگ نعناع (تازه)	یک مشت

طرز تهیه:

تمامی مواد را در ظرف مناسبی بریزید و با هم مخلوط کنید و در یخچال قرار دهید و بگذارید تمام شب طعم‌ها به خورد هم بروند و آن را صبح روز بعد بنوشید. با این نوشیدنی متابولیسم بدن خود را تقویت کنید.

سرکه بالزامیک

اسیتیک اسید موجود در سرکه بالزامیک به فعال‌سازی ژن‌هایی کمک می‌کند که چربی‌سوزی می‌کنند و حس سیری را افزایش می‌دهند و در نتیجه احساس سیری می‌کنید. هر زمان که امکان دارد ۲ قاشق سوپ‌خوری سرکه بالزامیک به همراه وعده‌های غذایی میل کنید و از مخلوط آن با روغن زیتون به جای سایر سس‌های سالاد استفاده کنید.

خوراکی‌هایی برای دهه ۴۰ زندگی

در دهه چهل زندگی، حدود ۱۰ درصد از توده ماهیچه‌ای بدن خود را از دست می‌دهید و به این معنی است که در مقایسه با دهه ۳۰ عمر خود حدود ۱۰۰ کالری کمتر می‌سوزانید. به عبارت دیگر، توده ماهیچه‌ای کمتر با چربی بیشتر و در نتیجه ذخیره کالری بیشتر همراه است. پس از ۴۰ سالگی، زنان در مقایسه با مردان دو برابر سریع‌تر توده ماهیچه‌ای خود را از دست می‌دهند و این با کاهش میزان تستوسترون مرتبط است. با مصرف این خوراکی‌ها به طور طبیعی توده ماهیچه بدن خود را افزایش دهید.

لوبیا چیتی

برای افزایش توده ماهیچه‌ای بدن پروتئین بیشتری مصرف کنید. لوبیا چیتی منبع بسیار خوب پروتئین است و در مقایسه با سایر حبوبات پروتئین بیشتری دارد. هر هفته ۲ الی ۳ پیمانه لوبیا چیتی پخته را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

تمرینات ورزشی

برای افزایش خاصیت این خوراکی‌ها فقط کافی است هفته‌ای ۲۰ الی ۳۰ دقیقه تمرینات ورزشی انجام دهید.

اسفناج

اسفناج سرشار از آهن است. آهن اکسیژن را به ماهیچه انتقال می‌دهد و به آنها انرژی می‌بخشد. این خوراکی سبز رنگ را تفت دهید. سپس آب لیموترش را به آن اضافه کنید. این میزان اسید به جذب سریع آهن کمک می‌کند. هفته‌ای یک الی دو پیمانه اسفناج پخته مصرف کنید.

ماهی سالمون

خوراکی‌های حاوی ویتامین D برای حفظ بافت ماهیچه‌ای ضروری هستند. هر هفته دو سرو ۱۰۰ گرمی ماهی سالمون را فراموش نکنید. سرو ۱۰۰ گرم ماهی سالمون تقریبا ۹۰ درصد میزان ویتامین D روزانه بدن را تأمین می‌کند.

خوراکی‌هایی برای دهه ۵۰ زندگی

از سن ۵۰ سالگی به بعد، در مقایسه با ۳۰ سالگی روزانه ۲۰۰ کالری کمتر می‌سوزانید. این امر به دلیل کاهش استروژن است که در طول یائسگی رخ می‌دهد. متأسفانه بدن از ۵۰ سالگی به بعد، به منابع جایگزین از جمله سلول‌های چربی در بدن روی می‌آورد که می‌توانند استروژن تولید کنند. بدین ترتیب، سلول‌های چربی بزرگ‌تر می‌شوند و در نتیجه کمر پهن‌تر می‌شود.

تخم کتان

زنان در دهه ۵۰ عمر خود باید منابع جایگزین استروژن را مانند فیتواستروژن‌ها (Phyto-estrogen) مصرف کنند که از آن جمله می‌توان به تخم کتان اشاره کرد. روزانه ۳۰ گرم تخم کتان (۲ قاشق چای‌خوری) بخورید و برای جذب بهتر از تخم کتان پودر شده استفاده کنید.

دسر دکتر آز

مواد لازم:

- موز: ۲ عدد
- هندوانه: ۳ اسکوپ
- ماست یونانی: به مقدار لازم
- بلوبری (تازه): یک پیمانه
- تخم کتان (پودر شده): ۲ قاشق چای‌خوری
- چیپس شکلات تلخ: به مقدار لازم
- جو پرک: به مقدار لازم
- مخلوط خشکبار (گردو، بادام، تخم کدو، تخم آفتابگردان و...): به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا موزها را از وسط دو نیم کنید و روی آنها هندوانه قرار دهید. سپس ماست یونانی را اضافه کنید. بلوبری‌ها را روی ماست بریزید و تخم کتان، جو پرک و مخلوط خشکبار را بپفزایید و در آخر چیپس شکلات تلخ را اضافه کنید.

در این دسر هندوانه سرشار از آب است که باعث می‌شود احساس سیری کنید. همچنین حاوی آرژنین (اسید آمینه‌ای که به بدن کمک می‌کند به طور طبیعی کالری بسوزاند) است. تحقیقات نشان می‌دهند که کلسیم و چربی ماست یونانی جذب چربی از سایر خوراکی‌ها را کاهش می‌دهد. بلوبری نیز سرشار از پلی‌فنول‌هاست که از ایجاد بافت چربی در بدن جلوگیری می‌کنند. چیپس شکلات تلخ هم حاوی کافئین است که اشتها را بسیار کاهش می‌دهد. جو پرک نیز حاوی فیبر است.

اگر مشکل بی خوابی دارید دکتر به شما می گوید که...

۱۰ راز دکتر آز برای خوابی بهتر

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

انجام کارهای روتین

قبل از خواب عادت‌های شبانه ایجاد کنید. ابتدا زمان خواب تعیین کنید تا طبق آن تمام طول هفته هفت الی هشت ساعت بخوابید. سپس یک ساعت قبل از خواب کارهای روتین انجام دهید. این کارهای روتین می توانند شامل فعالیت‌های مفیدی باشند که شما را برای خوابیدن آماده می کند. برخی از این فعالیت‌ها عبارت‌اند از: پوشیدن لباس خواب، حمام آب گرم، مراقبت‌های مربوط به پوست صورت، خواندن کتاب و حرکات کششی. این فعالیت‌ها به بدن شما این امکان را می‌دهد تا زمان خواب شما را تشخیص دهد و به شما کمک کند سریع‌تر به خواب بروید.

استفاده از دستگاه صدای سفید

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

پوشیدن جوراب

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

خاموش کردن وسایل الکترونیکی

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

تسکین ذهن و بدن با روغن اوکالیپتوس

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

مصرف آلبالو

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

شمردن گوسفندها

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

آماده شدن برای روز بعد

اگر خوابتان نمی‌برد به این دلیل که در مورد روز بعد استرس دارید، تمام کارهای فردا از جمله بسته‌بندی ناهار، انتخاب لباس‌ها و... را از شب قبل انجام دهید.

از خوردن خوراکی در آخر شب بپرهیزید

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

حمام کردن

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

چای سبز

با نوشیدن روزانه یک فنجان چای سبز یا افزودن آن به خوراک دلخواه از خواص سلامت و شفا دهنده این نوشیدنی جهانی برخوردار شوید.
چای سبز دومین نوشیدنی پرمصرف جهان پس از آب است که به دلیل وجود ماده‌ای در آن به نام epigallocatechin-3-gallate (EGCG) دارای خواص سلامت و شفا دهنده بسیاری می‌باشد.
تحقیقات نشان می‌دهند که EGCG خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، سکته، فشار خون بالا و برخی از انواع سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.
این ماده جذب کلسترول توسط مجرای هاضمه، کلسترول بد (LDL) و خطر ابتلا به لوسمی (سرطان) خون در بزرگسالان را کاهش می‌دهد و از میزان رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.
EGCG همچنین مانع از رشد ملکولهای از بین برنده استخوان می‌شود که باعث التهاب مفصل یا رماتیسم مفاصل می گردد.

چای سبز با آب انار
بدون گلوتن

مدت زمان آماده‌سازی: ۳۰ دقیقه
میزان سرو: ۶ نفر

این نوشیدنی سلامت بخش سرشار
آنتی اکسیدان های چای سبز و آب انار است.

مواد لازم:

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

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

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

جلوگیری از ریزش مو و چین و چروک پوست

میوه‌هایی که شما را جذاب‌تر می‌کنند!

هر کسی علاقمند به سلامت و زیبایی می باشد. اما یک شرط وجود دارد، اگر می خواهید سالم و زیبا باشید، باید روزانه میوه و سبزیجات خود را مصرف کنید. به دست آوردن سلامت و زیبایی به شما انگیزه می‌دهد تا میزان لازم غذای سالم و مغذی روزانه خود را مصرف کنید. مواد مغذی موجود در بعضی از میوه‌ها و سبزیجات برای مو، پوست، ناخن و وزن نیز مفید است. خوردن انواع میوه‌ها و سبزیجات سالم باعث جذابیت بیشتر شما می‌شود.
در ادامه به ۱۰ مورد از میوه‌ها و سبزیجاتی که به جذابیت شما کمک می‌کند اشاره می‌کنیم:

اسفناج

اسفناج یک پک کامل غذایی است. اسفناج شامل تقریباً تمام مواد مغذی و ویتامین‌هایی است که می‌تواند به شما کمک کند تا خودتان را زیبا کنید. اسفناج غنی از ویتامین B، ویتامین C، ویتامین E، پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این‌ها برای پوست شما و همچنین برای مو بسیار مفید است. اسفناج حاوی لوتئین است که در حفظ سلامت چشم‌ها و درخشندگی آن بسیار مفید است.

انگور

این میوه غنی از ویتامین C، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌ها است. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در انگور به بهبود گردش خون کمک می‌کند و همچنین باعث رشد موهایی سالم و خوشایند می‌شود. انگور در تقویت متابولیسم کمک می‌کند. این باعث می‌شود پوست جوان، تازه و درخشان باشد. اگر روغن انگور را بر روی صورت‌تان مالش دهید، پوست را نرم و لطیف می‌کند و پف زیر چشم را کاهش داده و زخم را تسکین می‌دهد.

هویج

هویج برای پوست شما بسیار مفید است. هویج سرشار از کاروتنوئید است. کاروتنوئید یک رنگدانه است که در بسیاری از دیگر میوه‌های زرد و نارنجی از جمله انبه، کنتالوپ و پاپایا یافت می‌شود. این رنگدانه به شما کمک می‌کند تا پوست را از اشعه‌های مضر خورشید محافظت کنید. هویج می‌تواند پوست را از اشعه‌های UV محافظت کند و باعث شود پوست شما سالم به نظر برسد. هویج همچنین در پیشگیری از شوره سر و ریزش مو نیز بسیار مفید است.

توت فرنگی

این میوه برای خواص سفیدکنندگی‌اش معروف شده است.
توت‌فرنگی حاوی پلتورا است که مواد مغذی پوست را تقویت می‌کنند. توت‌فرنگی دارای عصاره روشن‌کننده است که در روشن کردن پوست و دندان کمک می‌کند. استفاده از آب آن برای پوست می‌تواند چربی را کاهش داده، آکنه و پف چشم را کم کند.

گریپ فروت

باریک شدن و از دست دادن وزن نیز باعث زیبایی شما می‌شود.
اگر می‌خواهید وزن خود را از دست بدهید، گریپ فروت یکی از بهترین مواد غذایی برای مصرف است.
این میوه کم کالری شروعی برای متابولیسم بدن و سوختن چربی‌هاست. همچنین دارای ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است.

موز

موز غنی از پتاسیم، آهن، ویتامین B6، B12 و E است.
درمانی برای خشکی چشم است. پوست را نرم و موها را براق می‌کند.
اگر می‌خواهید آکنه یا لک‌هایتان را درمان کنید، از موز له شده و یا پوست موز استفاده کنید. همچنین پوست و مو شما را تغذیه می‌کند و علائم پیری را نیز حذف می‌کند.

انار

انار غنی از ویتامین C است. به جلوگیری از چروکیدگی و خشکی در پوست‌های پیر کمک می‌کند.
انار همچنین به حفظ کشش پوست، افزایش استحکام و کاهش رشد چروک‌ها نیز کمک می‌کند.

بلوبری

این میوه غنی از ویتامین C است. آنها حاوی ویتامین E و قلع آروبا هستند.
این دو نوع از ویتامین‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها عمل می‌کنند که با هم کار می‌کنند تا روشنی و حتی تیرگی پوست را بهبود ببخشند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی غنی از ویتامین C و ویتامین A است که برای پوست بسیار مفید است. این غذای فوق‌العاده، منبع خوبی از مواد مغذی سالم است که باعث می‌شود رادیکال‌های مضر آزاد که توسط نور ماوراء بنفش ایجاد می‌شوند را خنثی کند. بنابراین پوست از آسیب‌های خورشید محافظت می‌شود.

چغندر قند

چغندر دارای مزایایی برای زیبایی است. چغندر شامل آهن، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است که باعث افزایش مواد مغذی پوست و مو می‌شوند. مصرف منظم آن باعث کاهش میزان آکنه‌های چرب شده و باعث می‌شود پوست شما درخشان شود.
همچنین از ریزش مو و چین و چروک جلوگیری می‌کند. اگر چغندر را به صورت خود بمالید، باعث از بین رفتن لک‌ها و نقاط تیره می‌شود و این‌چنین به روشن شدن پوست شما کمک می‌کند.

روش‌هایی برای پاک‌سازی بدن و دفع مواد زائد به وسیله طب سنتی

طب سنتی یکی از کارآمدترین انواع روش‌های درمانی است که با بکارگیری مواد طبیعی به برطرف کردن کسالت می‌پردازد. عوامل بسیاری وجود دارند که موجب آلوده شدن بدن و بروز انواع بیماری‌ها در انسان می‌شوند؛ اما شما می‌توانید با سم‌زدایی کردن بدنتان از بروز این اختلالات پیشگیری کنید.
از دیدگاه طب سنتی، پاکسازی و خروج مواد زائد بدن دو حالت اصلی دارد؛ در این مطلب به چند راهکار ساده برای «دفع مواد زائد» از بدن از دیدگاه طب سنتی اشاره شده است.
دفع گوارشی، ادرار، تعریق و دفع ترشحات مخاطی به ترتیب به پاکسازی گوارشی، خون و اعضاء کمک می‌کنند؛ اگر دفعی بیش از حد نیاز چون اسهال، تکرر زیاد ادرار و تعریق زیاد باشد یا برعکس کاهش دفع در پیوست‌ها و احتباس ادرار و عدم دفع عرق صورت گیرد، تعادل مواد بدن بهم می‌خورد و کسالت و بیماری رخ می‌دهد؛ در این صورت با انجام تدابیر تغذیه‌ای و ورزش زیر نظر طبیب می‌توان در درمان این کسالت‌ها گامی موثر برداشت.

تدابیر عمومی دفع مواد زائد از بدن

- افراد برنامه منظم غذایی و در نتیجه ساعات هضم و جذب و دفع مشخصی داشته باشند.
- در صورت نیاز و احساس دفع به آن پاسخ داده و از تاخیر انداختن دفع گوارشی و ادراری پرهیز شود.
- در صورت تعریق، برای باز ماندن منافذ پوست به موقع عرق را بشویند.
- از مصرف مواد خشک و پیوست‌زا مانند مواد کنسروی، شور و پر ادویه و پنیرهای کهنه پرهیز شود.
- در برنامه غذایی آش‌های سنتی (به جز آش رشته) را بگنجانند.
- ورزش فراموش نشود.
- ماساژ کف پا و شکم کمک زیادی به دفع می‌کند.
- از موقعیت‌های استرس‌زا و خشم‌آور پرهیز شود.

در صورتی که مواد زائد در بدن تجمع یابد و طبیعت بدن قادر به دفع آنها نباشد، با راهنمایی و تجویز طبیب می‌توان از روش‌های درمانی پاک‌سازی استفاده کرد.

سمیه سادات احمدی

جلوگیری از پیری پوست با دکتر آز

خوراکی‌هایی که از پیری پوست جلوگیری می‌کنند

آیا به تازگی متوجه چین و چروک‌های ریزی روی پوست خود شده‌اید؟ این زنگ هشداری است تا مراقب پوست خود باشید. برخی از خانم‌ها هراسان می‌شوند و سریع به نزدیک‌ترین فروشگاه لوازم آرایش مراجعه می‌کنند و دنبال محصولاتی می‌گردند تا پوست آنها را دوباره جوان سازد. ظهور اولیه علائم پیری به دلایل مختلفی صورت می‌گیرد که از آن جمله می‌توان به شیوه زندگی، عادت‌های غذایی، استرس و غیره اشاره کرد. با وجود این، با یک ژریم غذایی صحیح می‌توان این عوامل را کنترل کرد. بنابراین، قبل از رفتن به فروشگاه محصولات آرایشی، به آشپزخانه خود بروید و این خوراکی‌ها را به رژیم غذایی روزانه خود بیفزایید تا مدتها جوان به نظر برسید.

اسفناج

سبزیجات سبز و پربرگ به ویژه اسفناج ویتامین A و بتاکاروتن دارند که از پیری زودهنگام پوست جلوگیری می‌کنند. هر چه اسفناج تیره‌رنگ‌تر باشد برای پوست بهتر است. بنابراین اسفناج را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. می‌توانید با آن یک نوشیدنی پرخاصیت تهیه یا آن را به همراه ماست مصرف کنید.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی‌ها به راحتی در دسترس هستند و مصرف آنها برای پوست بسیار مفید است. گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن (Lycopene) است که خواص ضد پیری قوی‌ای دارد. این ماده خوراکی پوست را از آسیب توسل عوامل خارجی از جمله آلودگی هوا، اثرات مضر آفتاب و... حفظ می‌کند. مصرف گوجه‌فرنگی پخته بهتر از مصرف نوع خام آن است زیرا لیکوپن هنگامی که گرم می‌شود فعال‌تر می‌گردد.

انواع توت (توت‌فرنگی، شاتوت، تمشک، بلوبری و...)

توت‌ها انواع مختلفی دارند که همگی علائم پیری پوست را متوقف می‌کنند. آنها به کلاژن‌سازی کمک می‌کنند و حالت کشسانی پوست را به آن بازمی‌گردانند. مصرف یک مشت از این میوه‌های فصلی می‌تواند کلاژن‌سازی را تقویت کند و پوست شما را جوان و سالم نگه دارد. توت‌ها همچنین حاوی منگنز هستند که می‌تواند سموم درون سلولهای پوستی را به اکسیژن تبدیل کند و صدمات پوستی را کاهش دهد.

بادام

بادام حاوی ویتامین E و همچنین آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از آسیب‌های پوستی جلوگیری و به جوان‌سازی پوست نیز کمک می‌کنند. مصرف بادام خیس خورده به مدت تمام شب در آب برای سلامت پوست بسیار مفید است. ویتامین E در سرعت بخشیدن به فرآیند درمان پوست نیز مؤثر است.

تخم شربتی

تخم شربتی سرشار از مواد مغذی مفید برای سلامت پوست است. این ماده غذایی پوست شما را در خشان ساخته و آن را جوان نگه می‌دارد. تخم شربتی غنی از اسیدهای چرب آمگا ۳ است که پوست را جوان نگه می‌دارند. مصرف روزانه یک قاشق سوپ‌خوری تخم شربتی را فراموش نکنید.

جلوگیری از چین و چروک پوست

دکتر آز این نوشیدنی را برای جوان‌سازی پوست و جلوگیری از چین و چروک توصیه می‌کند

آیا خود را در آینه نگاه می‌کنید و آرزو می‌کنید زمان متوقف شود؟ شما نمی‌توانید زمان را متوقف سازید، اما می‌توانید از به وجود آمدن زودهنگام چین و چروک‌ها جلوگیری کنید. مواد غذایی تازه خاصی را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا به طور چشمگیری خطوط ریز را در صورت خود کاهش دهید. بنابراین ترکیب معجزه‌آسا برای جوانی همیشگی چیست؟

گریپ‌فوروت و لیموترش پوست را آبرسانی و حالت کشسانی پوست را حفظ می‌کنند. این دو خوراکی منبع غنی ویتامین C هستند که تأثیر بسیار زیادی در ایجاد کلاژن دارند. کلاژن مسئول کشسانی پوست است و آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد را بر پوست کاهش می‌دهد و از التهاب و پف پوست نیز می‌کاهد.

لیکوپین موجود در گریپ‌فوروت از پوست در برابر آسیب اشعه ماورای بنفش محافظت می‌کند.

چغندر از چین و چروک‌های پوست جلوگیری می‌کند و فرایند پیری را کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در این خوراکی پوست را جوان و سالم نگه می‌دارد. بتاکاروتن‌های موجود در چغندر دفاع طبیعی پوست در برابر آسیب‌های تور خورشید و اشعه فرابنفش را افزایش می‌دهند. سیلیکون موجود در چغندر برای پوست بسیار مفید است و پوست را سفت‌تر و سالم‌تر می‌سازد.

چغندر بهترین دوست شما در مبارزه با پیری است و جریان خون را بهبود می‌بخشد و سرخی طبیعی به گونه‌هایتان می‌دهد. این خوراکی‌ها را برای تهیه یک نوشیدنی معجزه‌گر با هم ترکیب کنید و هر روز صبح زود بنوشید تا تأثیر شگرف آن را روی پوست خود مشاهده کنید.

نوشیدنی چغندر- گریپ‌فوروت

مواد لازم:

چغندر (خرد شده)	۲ عدد
گریپ‌فوروت (آب گرفته شده)	یک عدد
لیموسنگی (آب گرفته شده)	نصف یک عدد
آب	یک‌سوم پیمانه

طرز تهیه:

چغندر و آب را در ابمیوه‌گیری بریزید و آب آنها را بگیرید. سپس آب گریپ فوروت و آب لیموترش را اضافه کنید و به خوبی هم بزنید. نوشیدنی را در لیوان بریزید و سرو کنید.

- محدودیتی برای مقدار مصرف این نوشیدنی وجود ندارد. هرچه بیشتر بنوشید، مفیدتر است.
- بهتر است این نوشیدنی را هر روز صبح زود بنوشید.

کاربردهای شگفت انگیز لیموترش

۱۱ کاربرد جالب لیموترش با دکتر آز

علاوه بر تهیه لیموناد از لیموترش، می توانید از این میوه بر خاصیت استفاده‌های دیگری نیز ببرید. شما می توانید از لیموترش برای مراقبت‌های پوستی تا پاکسازی اشپزخانه استفاده کنید. بنابراین مطالب زیر را بخوانید و از راهنمایی دکتر آز بهره ببرید.

نگهدارنده

برش‌های میوه‌ها و سبزیجات را با آغشتن به آب لیموترش برای مدت بیشتری نگه دارید. اسیدسیتریک لیموترش مانع از تغییر رنگ میوه و سبزیجات برش خورده می‌شود.

پاک کننده چند منظوره

به جای استفاده از پاک کننده‌های شیمیایی قوی از لیموترش استفاده کنید. آب لیموترش و آب را در یک بطری اسپری با هم مخلوط کنید و برای پاکسازی آینه‌ها، پنجره‌ها و روی کابینت‌ها استفاده کنید. هنگام شست و شو با افزودن یک پیمانه آب لیموترش به لباسهای سفید کثیف آنها را بدون استفاده از سفیدکننده روشن و درخشان کنید. برای زدودن مواد زاید باقی مانده از صابون روی شیرآلات کثیف یک عدد لیموترش را به طور مستقیم روی آنها بمالید. همچنین می‌توانید لکه‌های فرش را با اسکراب آب لیموترش و نمک پاک کنید.

روش کردن لکه‌های تیره پوست

با استفاده از آب لیموترش می‌توانید لکه‌های تیره پوست را کمرنگ کنید. آب لیموترش سرشار از ویتامین C است که می‌تواند حتی به رنگ پوست کمک کند. آب لیموترش را هر روز روی پوست خود بمالید و پس از ۱۵ الی ۱۵ دقیقه شست و شو دهید. پس از چند هفته نتیجه آن را خواهید دید.

درمان گلودرد

غرغره کردن آب لیموترش با افزودن آن به جای داغ بهترین روش برای تسکین گلو درد است. همچنین لیموترش آنتی باکتریال است و می‌تواند ویروس‌های موجود در گلو را از بین ببرد.

سفید کننده دندان‌ها

با ترکیب ساده آب لیموترش و جوش‌شیرین دندان‌های خود را سفید و درخشان کنید. آب لیموترش و جوش‌شیرین را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید تا کف کند. با استفاده از گوش پاک کن این مخلوط را روی دندان‌های خود بمالید و پس از یک دقیقه به آرامی با مسواک پاک کنید. این روشی مقرون به صرفه برای سفید کردن دندان‌هاست. توجه داشته باشید مخلوط جوش‌شیرین و آب لیموترش نباید بیش از یک دقیقه روی دندان‌ها بماند، زیرا در این صورت اسیدسیتریک لیمو می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند.

از بین برنده بوی بد

بوی خوش لیموترش به سرعت بوی بد خانه را از بین می‌برد. با جوشاندن چند عدد لیموترش یک خوشبوکننده هوا تهیه کنید. چند عدد لیموترش را روی کابینت قرار دهید و پس از چند ساعت بوی خوش لیمو در تمام فضا پخش خواهد شد. با قرار دادن پوست لیموترش در زباله‌ها و مالیدن لیمو روی ظروف چوبی از بوی بد آنها رهایی یابید.

مراقبت‌های پوستی

با مخلوط کردن لیموترش و عسل یک ماسک صورت خانگی تهیه کنید. ویتامین C لیموترش پوست را روشن می‌کند. علاوه بر این، خواص ضد عفونی عسل از ایجاد جوش جلوگیری می‌کند و پوست را مرطوب خواهد کرد. برای نتیجه بهتر این ماسک را حدود ۲۰ دقیقه روی پوست خود قرار دهید.

پاکسازی مایکروویو

اگر مایکروویوتان کثیف است یا بوی بد می‌دهد، لیموترش راه حل آن است. چند عدد لیموترش از وسط نصف شده و مقداری آب را در ظرف مخصوص مایکروویو قرار دهید و حدود ۳۰ ثانیه در مایکروویو بگذارید. سپس درون مایکروویو را پاک کنید.

درمان حالت تهوع

مقداری آب لیموترش را در لیوانی بریزید و کمی شکر به آن بیفزایید. با نوشیدن آن به سرعت از حالت تهوع جلوگیری کنید. عطر و بوی تازه لیموترش باعث از بین رفتن تهوع می‌شود.

مراقبت از ناخن‌ها

ناخن‌های خود را در آب لیموترش قرار دهید تا لکه‌های تیره به جای مانده از لاک‌ها و سایر تغییر رنگ‌های ناخن به سرعت برطرف شود.

جلاد هنده مبلمان

با ترکیب یک پیمانه روغن زیتون با نصف پیمانه آب لیموترش می‌توانید یک محلول جلادهنده طبیعی برای مبلمانتان تهیه کنید.

دکتر آزو درمان‌های خانگی شگفت‌انگیز سرکه سیب

کاربردهای معجزه‌گر سرکه سیب

شیشه سرکه سیب داخل کابینت آشپزخانه علاوه بر افزودن طعم و مزه به سالاد، کاربردهای زیادی دارد. در واقع، زمان آن رسیده است تا آن را به محفظه داروها انتقال دهید. سرکه سیب ارگانیک، آنتی‌باکتریال، ضد ویروس و ضد قارچ است و می‌تواند گلودرد را تسکین دهد، سوزش معده را رفع کند، زگیل‌های دائمی را از بین ببرد و بسیاری کاربردهای دیگر داشته باشد. همچنین سرکه سیب کاملا طبیعی و ارزان قیمت است. دکتر آزو در اینجا شما را با درمان خانگی شگفت‌انگیز سرکه سیب آشنا می‌کند.

رهایی از شوره سر

شوره سر نه تنها آزاردهنده، بلکه مایه خجالت نیز است. برای رهایی از این مشکل تنها کافی است مقدار مساوی سرکه سیب و آب را در یک شیشه اسپری با هم مخلوط کنید و پس از هر بار شامپو روی موی خود اسپری کنید و پس از ۱۵ دقیقه شست و شو دهید. از این روش هفته‌ای ۲ بار استفاده کنید تا بلافاصله از شر پوسته‌ها خلاص شوید. یک بررسی نشان می‌دهد که خاصیت اسیدی سرکه مانع از ایجاد شوره توسط قارچ‌ها روی پوست سر می‌شود.

تسکین گلودرد

اگر از گلو درد مزمن رنج می‌برید و نمی‌خواهید بیش از حد شربت ضدسرفه مصرف کنید، به سرکه سیب روی آورید. یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب، یک قاشق چای‌خوری پودر فلفل قرمز و سه قاشق چای‌خوری عسل را با یک لیوان آب گرم مخلوط کنید. ترکیب این سه ماده با هم برای درمان گلودرد مؤثر است. سرکه سیب و عسل خواص آنتی‌باکتریال دارند و کپسایسین (Capsaicin) موجود در فلفل قرمز تند به کاهش درد کمک می‌کند. در صورتی که گلودرد به دلیل آلرژی باشد، سرکه سیب احتقان و گرفتگی سینوسی و مخاطی را نیز رفع خواهد کرد.

از بین بردن بوی بد پا

با ریختن یک پیمانه سرکه سیب روی یک تکه دستمال یک خوشبوکننده شگفت‌آور برای پاهایتان تهیه کنید. دستمال‌های آغشته به سرکه سیب را تمام شب در یخچال قرار دهید و سپس در یک کیسه زیپ کیپ نگهداری و در صورت نیاز از آنها استفاده کنید. اسیدهای موجود در سرکه سیب میزان PH پوست را تغییر می‌دهد که باکتری‌هایی را که سبب بوی بد پا می‌شوند از بین می‌برد. این دستمال‌ها در مواقع ضروری نیز خوشبوکننده‌های طبیعی بسیار خوبی برای زیر بغل خواهند بود. از بوی سرکه فرار نکنید زیرا بوی آن پس از خشک شدن پراکنده می‌شود.

سفید کردن دندان‌ها

برای درمان لکه‌های مقاوم روی دندان‌ها، سرکه سیب را به طور مستقیم روی دندان‌های خود بمالید و سپس با آب شست‌وشو دهید. احتیاط کنید که این کار را زیاد انجام ندهید، زیرا می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند. برای داشتن یک‌دهان شوبه سفیدکننده یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب را با یک پیمانه آب مخلوط و سپس در دهان خود غرغره کنید.

درمان آفتاب‌سوختگی

برای درمان آفتاب‌سوختگی پوست یک یا دو پیمانه پر سرکه سیب را به آب داخل وان حمام اضافه کنید تا اثر سوختگی را از بین ببرید.

پس از قرارگیری حدود ۱۰ دقیقه در این محلول، سرکه سیب میزان PH پوست را باز می‌گرداند و احساس خنکی به پوست می‌دهد و آن را نرم و لطیف‌تر می‌کند.

متعادل نگه داشتن سیستم هاضمه

سرکه سیب ممکن است تنها راه حل کمک به مشکلات هاضمه باشد. برای کاهش گاز معده، یک قاشق سوپ‌خوری سرکه سیب غنی از آتریم را با یک پیمانه آب یا چای مخلوط کنید و قبل از وعده غذایی بنوشید. این کار پپوست را نیز درمان خواهد کرد، زیرا سرکه اسیدهای ترشح شده در معده را که به بدن در تفکیک مواد غذایی کمک می‌کنند تحریک می‌کند. همچنین شما می‌توانید به محض احساس علائم سوزش معده از این مخلوط استفاده کنید. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که سوزش معده به دلیل پایین آمدن میزان اسید معده است. بنابراین این مقدار را با نوشیدن مخلوط سرکه سیب افزایش دهید. اگر طعم و مزه این مخلوط را دوست ندارید، مقداری عسل اضافه کنید.

شفاف کردن پوست

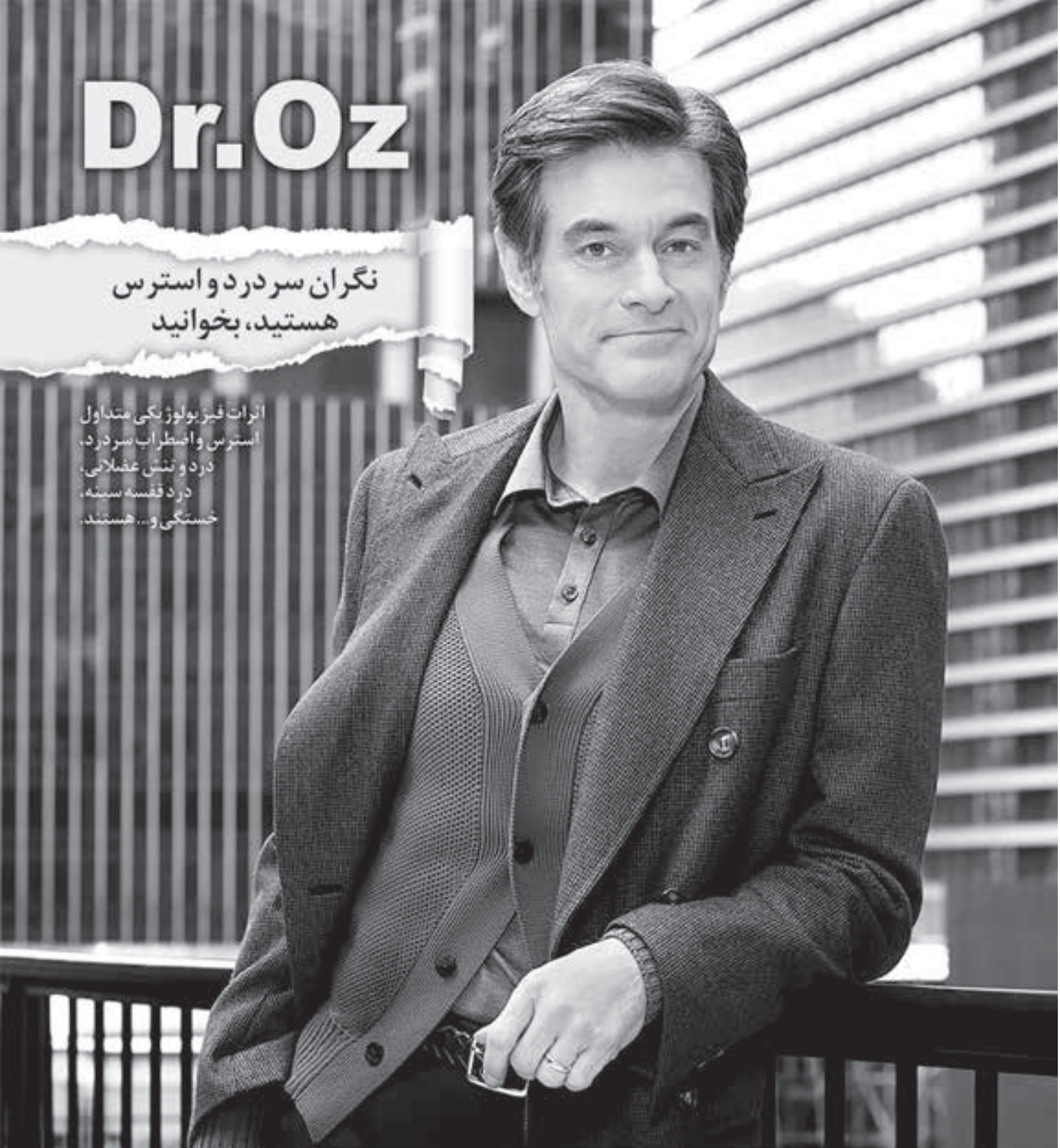
سرکه سیب تأثیر معجزه‌آسایی روی پوست دارد. حوله کوچک یا لیفی را در مخلوط سرکه سیب و آب قرار دهید تا خیس شود و سپس روی پوست صورت بمالید. خواهید دید که این لایه اسیدی محافظ پوست شما را نرم و لطیف‌تر می‌کند، روغن اضافی پوست را جذب می‌کند و چین و چروک‌های ریز را کاهش می‌دهد. این کار با باز گرداندن PH مناسب به پوست همراه است و بتاکاروتن‌ها جلوی آسیب‌های بعدی پوست را می‌گیرند.

علاوه بر این، اگر مقدار کمی از محلول سرکه سیب و آب را روی لکه‌های پوستی، جوش‌ها یا جای جوش‌ها بمالید و اجازه دهید تمام شب بماند در بهبود آنها مؤثر خواهد بود.

Dr.Oz

نگران سردرد و استرس هستید، بخوانید

اثرات فیزیولوژیکی متداول استرس و اضطراب سردرد، درد و تنش عضلانی، درد قفسه سینه، خستگی و... هستند.



استرس

قطعا همه شما در طول زندگی استرس و اضطراب را تجربه کرده‌اید، اساساً استرس و اضطراب از جوابهای غیر تخصصی بدن به مشکلات و همچنین حس نیاز شما برای پیشرفت و تغییر در زندگی‌تان ناشی می‌شود. نیازها و خواسته‌های زیادی در زندگی وجود دارد که می‌تواند به استرس و اضطراب منجر شود اما مشکلات مالی، دغدغه‌های کاری و نیازهای عاطفی در صدر همه این نیازها قرار می‌گیرند. البته نباید فراموش کرد که اتفاقات ناگوار زندگی هم می‌توانند باعث استرس شوند. اثرات فیزیولوژیکی متداول استرس سردرد، درد و تنش عضلانی، درد قفسه سینه، خستگی، تکرر ادرار، ناراحتی معده و بدخوابی هستند. همچنین استرس با اثر مستقیم روی خلق و رفتار شما، به علائمی مانند اضطراب، بی‌قراری، فقدان انگیزه، تحریک‌پذیری، خشم نابجا، غم و اندوه، افسردگی و انزوای اجتماعی منجر می‌شود. استرس می‌تواند حاد یا مزمن باشد. استرس بیش از حد عوارضی را از جمله فشار خون بالا، چاقی، بیماری‌های قلبی، اضطراب و افسردگی به دنبال دارد. نکته جالب اینجاست که استرس حتی میزان لذت شما از زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد همان طور که می‌دانید استرس یک بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است و راه‌های بسیار آسانی برای مقابله با آن وجود دارد. برای داشتن آینده‌ای روشن باید استرس‌های خود را مدیریت کنید و تغییر در شیوه زندگی، یک رژیم غذایی سالم و استفاده از برخی داروهای خانگی ساده در مدیریت استرس و اضطراب راهگشا است. در اینجا ۱۰ شیوه مؤثر درمان استرس و اضطراب معرفی می‌شود.

علائم کمبـــود پروتئین را بشناسید

به گفته متخصصان، بدن برای ساخت ماهیچه‌ها و کمک به بازیابی تمام انرژی مصرفی بدن نیاز به پروتئین دارد.

✓ **اشتهای زیاد:** اشتهای مداوم به غذا و علاقه شدید به خوردن میان وعده می‌تواند نتیجه رژیم غذایی کم پروتئین و حاوی میزان زیاد کربوهیدرات باشد.

✓ **بهبود آهسته زخم‌ها و جراحات:** التیام سلول‌های پوست و بازسازی بافت جدید نیاز به مقدار زیاد پروتئیـــن دارد. حال اگر التیام و بهبود بریدگی پوست زیاد طول بکشد احتمالا رژیم غذایی حاوی پروتئین کمی است.

✓ **درد مفاصل و عضلات:** ضعف عضلات و درد مفاصل می‌تواند نشـــانه کمبود پروتئین بدن باشد. از این رو بهتر است به جای خوردن غذاهای فرآوری شده و کربوهیدرات‌ها، ماهی، مرغ، تخم مرغ و لبنیات بخورید.

✓ **ورم:** پروتئین نقش مهمی در پیشـــگیری از تجمع مایعات در بافت‌های بدن، بخصوص در قـــسمت قوزک پا و پاها ایفا می‌کند. از این رو ورم می‌تواند نشانه کمبود پروتئین باشد.

✓ **قدرت ایمنی پایین:** به طور مداوم بیمار شـــدن می‌تواند به این معنا باشد که سیـــستم ایمنی بدن قدرت کمی دارد. سلول‌های ایمنی بدن از جنس پروتئین هستند از این رو قدرت پایین سیستم ایمنی به معنای کمبود پروتئین است.

در فصل سرما حواستان باشد

درمان آب‌ریزش بینی با خوردن زنجفیل

» زنجفیل

زنجفیل به دلیل داشتن خاصیت گرم‌کنندگی و فعال کنندگی، بدن را گرم می‌کند و باعث افزایش گردش خون می‌شود و این امر به تخلیه بینی کمک می‌کند و آبریزش بینی را کاهش می‌دهد. یک تکه زنجفیل را به قطعات کوچک تقسیم کنید و روزی دو الی سه بار آن را بجویید و پس از آن یک لیوان آب بخورید تا اثرات آبریزش بینی در شما کاهش پیدا کند.

» دوش آب گرم

دوش آب گرم نیز مانند بخور به باز کردن مجاری تنفـــسی کمک خواهد کرد بجای دوش آب گرم می‌توانید از بخار آب جوش بـــه عنوان بخور نیز استفاده کنید.

» استفاده از اسپری‌های ضد التهابی

این اســـپری‌ها یکـــی از پرکاربردترین داروهای پزشکی می‌باشـــند و به دلیل داشتن ماده اکسی متازولین علاوه بر کاهش دادن ترشـــحات بینی خاصیت ضد التهاب و ضد درد را دارا می‌باشند.

» آنتی هیستامین‌ها

آنتی هیستامین‌ها داروهایی هستند که مصرف آنها عمل هیستامین را خنثی کرده و خارش و آبریزش بینی را کاهش می‌دهد. البته داروهای آنتی هیـــستامین عوارضی نیز دارند، از آنجایی که این داروها ترشـــحات بینی را غلیظ می‌کنند افرادی که مبتلا به سینوزیت عفونی یا سینوزیت باکتریایی هستند نباید از این داروها استفاده کنند.

برای کسانی که می‌خواهند از داروهای آنتی هیستامین استفاده کنند توصیه می‌شود که این دارو را حتما با تجویز پزشک مصرف کنند.

به طور کلی افرادی که ســـرد مزاج هستند و تحمل سرما و رطوبت را ندارند در فصل‌های پاییز و زمـــستان دچار آبریزش بینی می‌شوند و مرتبا مجبورند که از لباس‌های گرم و پشمی برای تعدیل دمای بدن استفاده کنند این دسته از افراد برای متعادل کردن دمای بدن خود بهتر است خوراکی‌هایی که طبع گرم دارند را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

ادویه‌جاتـــی مانند دارچین، زیـــره، زنجفیل و... از جمله ســـاده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای کنترل دمای بدن در افراد ســـرد مزاج به شمار می‌آید. مصرف محصولات لبنی مانند شـــیر گاوی، دوغ، ماست و لبنیات وابســـته به آن برای افرادی که طبع سرد دارند بهتر است در فصول سرد سال به حداقل برسد.

درمان سردرد با خوردنی‌های مفید

برخی مواد غذایی مانند هندوانه، چای سبز دارچین و... می‌توانند به شما در درمان سردرد تان کمک کنند و مانع شدت یافتن آن شوند برخی دیگر از مواد غذایی مانند فست فود در ایجاد سردرد تأثیر گذار هستند راهکارهای درمانی برای رفع سردرد را در ادامه مطلب با هم می خوانیم بسیاری از مردم هنگام مواجهه با این درد سراغ انواع داروهای مسکن می‌روند در حالی که روش‌های درمان طبیعی بدون هیچ گونه عوارض جانبی را می توان انتخاب کرد به نقل از yahoohealth اضافه کردن برخی از مواد غذایی به لیست رژیم روزانه می تواند شما را برای تسکین اغلب سردردها کمک کند. این توصیه های غذایی عبارت‌اند از:

لوبیا سفید: یک فنجان لوبیا سفید ۲۵ درصد نیاز روزانه شما به منیزیم را تأمین می کند. منیزیم می تواند به علت علت تقش آن در انقباض ماهیچه‌ها - از جمله ماهیچه‌های رگ‌های خونی که مسبب سردرد هستند، به تسکین سردرد کمک کند. سایر مواد غذایی غنی از منیزیم شامل موز، بادام، آووکادو، اسفناج و زردآلو هستند.

سیب‌زمینی: همانند طالبی، سیب‌زمینی نیز سرشار از پتاسیم است که در صورت از دست دادن آب بدن به درمان سردرد شما کمک می کند. یک سیب‌زمینی حاوی ۲۵ درصد نیاز روزانه توصیه شده پتاسیم برای شما است.

شیر کم چرب: کم آب شدن بدن یکی از علل شروع سردرد است. در این میان مصرف الکل و یا غذاهای با میزان سدیم بالا منجر به کاهش آب بدن و شروع سردرد می‌شود. در عوض شیر نه تنها یک مایع جبران کننده آب بدن است بلکه سرشار از مواد معدنی حیاتی نظیر پتاسیم و کلسیم است که اثرات سدیم بالای موجود در رژیم غذایی را جبران می کند.

ماهی‌های روغنی: این ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ با خاصیت ضدالتهابی است. بدین معنی که اضافه کردن آن به رژیم غذایی شما دارای اهمیتی مضاعف برای کمک به درمان سردردها است.

گیلاس: خوردن هر نوع میوه‌ای چون به گونه‌ای بخشی از آب بدن را جبران می کند، می‌تواند به رفع سردرد کمک کند. با این وجود گیلاس‌ها حاوی ترکیباتی هستند که در خون به نیتریک اکساید تبدیل شده و می تواند در برابر سردرد اثر حفاظتی داشته باشد.

آب: حفظ آب بدن یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که می‌تواند از بروز سردرد جلوگیری کرده و آن را درمان کند.

طالبی: چون میوه‌ها غنی از آب و پتاسیم هستند، موجب متعادل شدن سردردهای ناشی از میزان بالای سدیم و از دست دادن آب بدن می‌شوند. یک طالبی متوسط دارای ۶۶ میلی گرم پتاسیم یا حدود ۱۶ درصد میزان روزانه توصیه شده پتاسیم در رژیم غذایی شما است. مصرف این میوه می تواند سطح انسولین را در بیماران غیردیابتی تثبیت کند و از آنجایی که میزان پایین قند خون یک آغازگر بزرگ سردرد است، منیزیم بیشتر می تواند به تنظیم قند خون شما کمک کند و هر گونه سردرد احتمالی را تسکین دهد.

درمان‌های خانگی دکتر آز برای درد کلیه

بسیاری از ما نمی‌دانیم که کمر دردهای مداوم ممکن است نشانه سنگ کلیه، عفونت و یا سایر مشکلات کلیه باشد. کمر درد ناشی از مشکلات کلیه در میان آخرین دنده و کفل احساس می‌شود و معمولا درد شدیدی در یک سمت است که به شکل موج‌واری می‌آید و می‌رود. گاهی اوقات این درد کلیه به کشاله ران و کفل کشیده می‌شود و با نشانه‌های دیگری چون درد هنگام ادرار، تب و لرز و وجود خون در ادرار همراه است. بنابراین، هنگام مشاهده این نشانه‌ها باید هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید و درد کلیه را نادیده نگیرید.

در اینجا دکتر آز درمان‌های خانگی را معرفی می‌کند که می‌توانید همراه داروهای تجویز شده توسط پزشک و با تأیید دکتر برای درمان درد کلیه انجام دهید.

آبرسانی بدن

نوشیدن آب به میزان کافی بهترین راه جلوگیری و همچنین خلاصی از سنگ‌های کلیه است. این سنگ‌ها در حالب (لوله نازکی در میان کلیه‌ها و مثانه) تشکیل می‌شوند. آبی که می‌نوشید با رقیق کردن ادرار مانع از تشکیل سنگ‌های کلیه می‌شود، توکسین‌ها (سموم) را از بدن دفع می‌کند و از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.

به یاد داشته باشید که برای سلامتی بهتر باید روزانه حدود ۸ لیوان آب بنوشید و این آب شامل نوشیدنی‌هایی چون چای، قهوه، نوشیدنی‌های گازدار و یا آب میوه‌ها نمی‌شود. در حقیقت نوشیدنی‌هایی چون چای و قهوه بدن را خشک کرده و آب آن را می‌گیرند.

نوشیدن آب زیاد برای تسکین درد کلیه ناشی از سنگ‌های کلیه و عفونت بسیار مفید است اما تنها آب درمانی برای کلیه درد کافی نیست و باید به پزشک مراجعه کنید.

نوشیدن آب لیموی تازه

آب لیموی تازه بهترین درمان شناخته شده برای سنگ‌های کلیه و درد کلیه است. زیرا لیمو حاوی اسیداستیک است که برای تجزیه و دفع سنگ‌های کلیه بسیار مؤثر می‌باشد.

» همیشه از لیموی تازه برای آب‌گیری در درمان درد کلیه استفاده کنید.

» درست زمانی که درد کلیه‌تان شروع می‌شود آب لیموی تازه بنوشید. برای این کار ۴ قاشق آب لیموی تازه را با آب مخلوط کنید و بنوشید. پس از حدود ۲۰ دقیقه دردتان تسکین می‌یابد.

» همچنین می‌توانید آب لیموی تازه را با روغن زیتون مخلوط کنید. تنها کافی است ۴ قاشق آب لیموی سنگی را با ۴ قاشق روغن زیتون مخلوط کرده و بنوشید.

مصرف بیشتر خوراکی‌های پروبیوتیک

خوراکی‌های پروبیوتیک بیشتری را در رژیم غذایی خود بگنجانید. زیرا باکتری‌های مفید در روده‌ها افزایش یافته و باعث سلامت کلی بدن و سلامت دستگاه گوارش می‌شود. پروبیوتیک‌ها به کلیه‌ها در خارج ساختن مواد اضافه کمک می‌کنند و احتمال ایجاد سنگ‌های کلیه را کاهش می‌دهند.

مصرف غذاهای سالم

خوراکی‌هایی را مصرف کنید که برای کلیه بسیار مفید هستند از جمله هندوانه، انواع توت‌ها، سیب، سیر، پیاز، کلم سفید، گل کلم و روغن زیتون.

چای تخم هندوانه

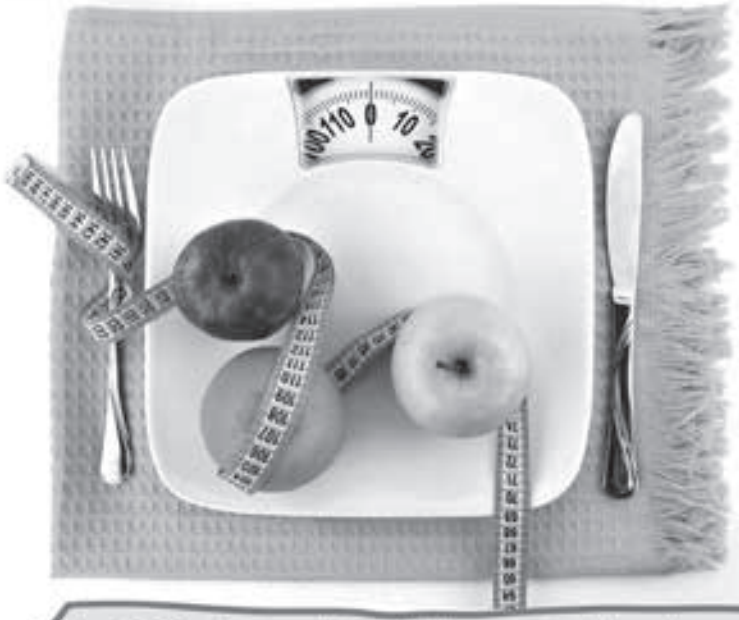
هندوانه یک ادرارآور عالی است و به این دلیل چای تخم هندوانه برای بیماران دچار مشکلات کلیه بسیار خوب است. این چای کلیه‌ها و مثانه را پاکسازی می‌کند. برای تهیه چای تخم هندوانه ۲ پیمانه آب را به جوش آورید و آن را روی یک قاشق سوپ‌خوری تخم هندوانه پودر شده بریزید و اجازه دهید دم بکشد. سپس آن را از صافی عبور داده و بنوشید.

چای قاصدک

چای قاصدک یک ادرارآور بسیار خوب است، این به این معنی است که مقدار و تعداد دفعات ادرار را افزایش می‌دهد. این ویژگی قاصدک آن را در درمان درد کلیه ناشی از عفونت‌ها و سنگ‌ها بسیار مؤثر و مفید می‌سازد، زیرا به دفع توکسین‌ها (سموم) از کلیه‌ها کمک می‌کند.

برای تهیه چای قاصدک، حدود یک الی ۲ قاشق سوپ‌خوری برگ قاصدک خشک را به مدت ۱۵ دقیقه در یک پیمانه آب داغ قرار دهید تا دم بکشد. سپس آن را از صافی عبور داده و نوش جان کنید.

طبق رژیم دکتر آز در یک ماه لاغر شوید



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

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

این برنامه یک ماهه و ۴ مرحله‌ای به شما احساس بهتر، وزن کمتر و قلب سالم‌تری اهدا می‌کند. این توصیه‌ها برای کسانی که مشکل قلبی ندارند هم مفید است و باعث پیشگیری از بیماری‌های قلبی و شروع یک زندگی سالم‌تر در آنها می‌شود.

از شر گرفتگی رگ‌ها خلاص شوید

شما باید مقدار چربی را در رژیم غذایی‌تان اصلاح کنید. در یک رژیم صحیح تنها ۱۰ درصد از مقدار غذایی که می‌خورید می‌تواند چربی باشد و بیشتر از آن برای قلب و عروق شما مضر است.

باید در رژیم غذایی‌تان ۱۵ تا ۲۰ درصد پروتئین و ۷۰ تا ۷۵ درصد کربوهیدرات و سبزیجات گنجانده شود.

به برنامه غذایی خود دقت کنید و در صورتی که با این برنامه منطبق نیست آن را اصلاح کنید. به محض اینکه مشکل برنامه غذایی‌تان را اصلاح می‌کنید، بدنتان به طور خودکار شروع به درمان مشکلات می‌کند.

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

›› رگ‌هایتان را منعطف کنید

تغییر در وضعیت سلامت شریان‌ها به تغییر در وضعیت سلامت قلب شما منجر می‌شود و این کار با کاهش استرس امکان‌پذیر خواهد بود. اگر سعی کنید شیوه‌های آرام کردن خود را یاد بگیرید می‌توانید تا حد زیادی به سلامت شریان‌ها و قلب خود کمک کنید. بد نیست یک ساعت از روز را به حرکات آرام‌بخش اختصاص دهید. شما می‌توانید در کلاس‌های حرکات کششی شرکت کنید، ماساژ بگیرید یا هر کار دیگری را که باعث می‌شود آرام‌تر باشید انجام دهید.

باید خودتان ببینید چه کاری شما را آرام می‌کند. این موضوع برای هر کس مفهوم متفاوتی دارد. شاید دراز کشیدن و گوش دادن به یک موسیقی آرام‌بخش برای شما مفید باشد.

شاید نقاشی یا استخر یا حمام آب گرم بتواند شما را آرام کند. کمک به آرامش درونی و کنترل استرس سبب استراحت رگ‌ها و مانع از انسداد آنها می‌شود.

نمونه یک رژیم یک ماهه دوستدار قلب

›› صبحانه
کورن فلکس غلات سبوس‌دار به همراه میوه‌های خشک (سعی کنید انواع بدون چربی را انتخاب کنید) و شیر کم‌چرب
۴۰۰ گرم سبزیجات یا ۲ لیوان آبمیوه طبیعی

›› میان‌وعده صبح
بیسکویت غلات
یک موز
یک فنجان چای سبز یا شیر بدون شکر

›› ناهار
سبزیجات سرخ شده با کمی سس سویای کم‌نمک و برنج
سالاد سبز به همراه لوبیا، سیب‌زمینی، تخم‌مرغ آبپز و نان سبوس‌دار

›› شام
لوبیا یا عدس به همراه کمی پنیر و نان
می‌توانید از ذرت بخارپز هم استفاده کنید. (شام را هنگام عصر میل کنید.)

›› میان‌وعده شب
سبزیجات بخارپز یا سالاد به همراه ماست

›› ورم رگ‌ها را کاهش دهید

رگ‌هایتان را ورزش دهید. ورزش روزانه کمک می‌کند تا مواد تحریک‌کننده و مضر که باعث آسیب رگ‌ها و انسداد آنها می‌شوند به حداقل برسند. ورزش را با ۳۰ دقیقه در روز شروع کنید. لازم نیست برای هر ۳۰ دقیقه ورزش در روز به یک کلاس ورزش بروید. سخت کردن برنامه ورزش باعث می‌شود آن را مدام به عقب بیندازید.

یادتان باشد هر کاری که باعث شود شما عرق کنید ورزش به حساب می‌آید. می‌توانید با ایجاد تغییرات ساده در سبک زندگی خود ورزش را جزء برنامه‌های روزانه خود قرار دهید. برای مثال بخشی از مسافت خانه تا محل کار را پیاده بروید. ماشینتان را دورتر پارک کنید. به جای آسانسور از پله استفاده کنید و عصرها به بهانه خرید پیاده‌روی کنید. سعی کنید مواد غذایی تازه مصرف کنید. این کار علاوه بر سلامت غذایی که می‌خورید، می‌تواند باعث شود روزانه چند بار به خرید بروید و به این وسیله تحرک خود را افزایش دهید.

حتی می‌توانید با فرزند خود بیشتر بازی کنید. بازی‌هایی که تحرک دارند باعث می‌شوند موقع انجام آنها کالری بسوزانید و بدین ترتیب یک ورزش سبک را در برنامه روزانه خود داشته باشید.

اگر بتوانید فرزندتان را به پارک ببرید و در آنجا با او بازی کنید، بسیار مفیدتر خواهد بود.

›› دریچه‌ها را باز کنید

از خانواده و دوستانتان کمک بگیرید. حمایت آنها می‌تواند تلاش‌های شما را تقویت و نتیجه‌بخش کند. عشق و حمایت بهترین عاملی است که می‌تواند به شما برای رهایی از بیماری‌های قلبی کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند کسانی که در زندگی عشق و حمایت را احساس می‌کنند چند برابر کمتر از کسانی که افسردگی و تنهایی را تجربه می‌کنند، دچار بیماری‌های مختلف و مرگ در اثر مشکلات قلبی می‌شوند. هر چه بیشتر حس کنید از شما حمایت می‌شود، کمتر مشکلات زندگی به شما فشار می‌آورند. شما باید خودتان عشق را از نزدیکان دریافت کنید. با آنها حرف بزنید و از حمایت آنها بهره‌مند شوید. چشمان خود را باز کنید و دنیا را طور دیگری ببینید. با این روش رگ‌های قلب خود را هم باز خواهید کرد!

فقط با گذشت یک ماه از برنامه جدید زندگی‌ای که در پیش گرفته‌اید احساس سلامت بیشتر را به وضوح احساس خواهید کرد. سعی کنید لذت بردن از زندگی را جایگزین ترس از مرگ کنید. برای اینکه سلامت را در قلب خود ماندگار کنید، لازم است برنامه جدید را در تمام زندگی‌تان به کار ببندید.

زندگی سالم با
دکتر آز Dr.Oz

تقویت‌کننده‌های طبیعی سیستم ایمنی بدن

در اینجا دکتر آز به شما نشان می‌دهد که چگونه با برخی تقویت‌کننده‌های طبیعی از بیماری دوری کنید.

روغن ارگانو

روغن ارگانو به شما کمک می‌کند تا سلامت روده خود را بهبود ببخشید. این روغن برخی از باکتری‌های بد را که ممکن است بر سیستم گوارش تأثیر بگذارند از بین می‌برد. برای پاکسازی روده‌ها ۲۰۰ میلی‌گرم روغن ارگانو را روزی ۳ بار مصرف کنید.

اسانس مریم گلی

اسانس مریم گلی به عنوان یک اکسپکتورانت است و به بدن کمک می‌کند تا خلط از مجرای تنفسی خارج شود و سرفه را تسکین می‌دهد. یک قطره از اسانس مریم گلی را به عنوان یک اکسپکتورانت جایگزین به چای یا آب داغ اضافه کنید.

سبزیجات خانواده کلم

شما باید کبد خود را تقویت کنید تا مطمئن شوید که آن قادر است به خوبی بدن را سم‌زدایی کند و محیط خوبی برای سلول‌های ایمنی بدن که در آنجا زندگی می‌کنند به وجود آورد. سبزیجات خانواده کلم از جمله کلم بروکلی، کاهو، کلم سفید و کلم بنفش با تقویت توانایی کبد برای خارج کردن سم از بدن عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشند.

جوپرک

جوپرک برای سلامتی بسیار مفید است. این ابرخوراکی حاوی فیبر حلال است که کلسترول بد یا «LDL» را کاهش می‌دهد.

تخم کدو

تخم کدو سرشار از منیزیم است که می‌تواند فشار خون و خطر ابتلا به حملات قلبی یا سکته را کاهش دهد.

زنجفیل

طبق سنت‌های آیورودا (طب سنتی هند مشتمل بر داروهای گیاهی و روغن‌های مالیدنی و غیره)، زنجفیل طبیعتی گرم دارد و بدن را گرم می‌کند و از تجمع سموم در اندام‌ها به خصوص در ریه‌ها و سینوس‌ها جلوگیری می‌کند. همچنین طب سنتی آیورودا معتقد است که زنجفیل به پاکسازی سیستم لنفاوی بدن کمک می‌کند و با باز نگه داشتن مجراهای تنفسی و سیستم لنفاوی از تجمع سمومی که ممکن است خطر ابتلا به عفونت را افزایش دهند جلوگیری می‌کند.

سبزیجات تازه

یک رژیم غذایی فاقد مواد مغذی و سبزیجات تازه باعث کمبود مواد گیاهی شیمیایی در بدن می‌شود. سبزیجات، فارچ و انواع توت عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ حاوی آهن، بیوتین و ویتامین B۱۲ است و به تقویت مو کمک می‌کند.

آهن موجود در تخم‌مرغ از کم‌خونی و کاهش گلبولهای قرمز خون که باعث ریزش مو در زنان می‌شود جلوگیری می‌کند.

آووکادو

افزودن آووکادو به رژیم غذایی روشی آسان برای تقویت عملکرد غدد فوق کلیوی و سلامت است و سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. آووکادو حاوی اسیدهای آمینه ضروری، آنتی‌اکسیدان‌ها و برخی چربی‌های سالم است که تولید هورمون را متعادل می‌کند.

انار

آب انار حاوی الاجیک اسید و پونیکالاجین (Punicalagin) است که از آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد جلوگیری و به حفظ کلاژن پوست کمک می‌کند. همچنین آب انار منبع غنی مواد مغذی گیاهی (ریزمغذی‌ها) است که سلامت پوست را بهبود می‌بخشند.

سم زدایی بدن با دکتر آز Dr.Oz

دمنوش زنجفیل - لیمو

این دمنوش ترکیبی از لیمو ترش، فلفل قرمز و زنجفیل است که پاک‌کننده‌ای قوی ایجاد و به دفع سم‌های بدن کمک می‌کند. این دمنوش در سیستم بدن محافظی در برابر باکتری‌ها ایجاد می‌کند. فلفل قرمز موجود در این دمنوش دمای بدن را افزایش می‌دهد و دستگاه گوارش و متابولیسم بدن را برای شروع پاکسازی تقویت می‌کند.

مواد لازم:

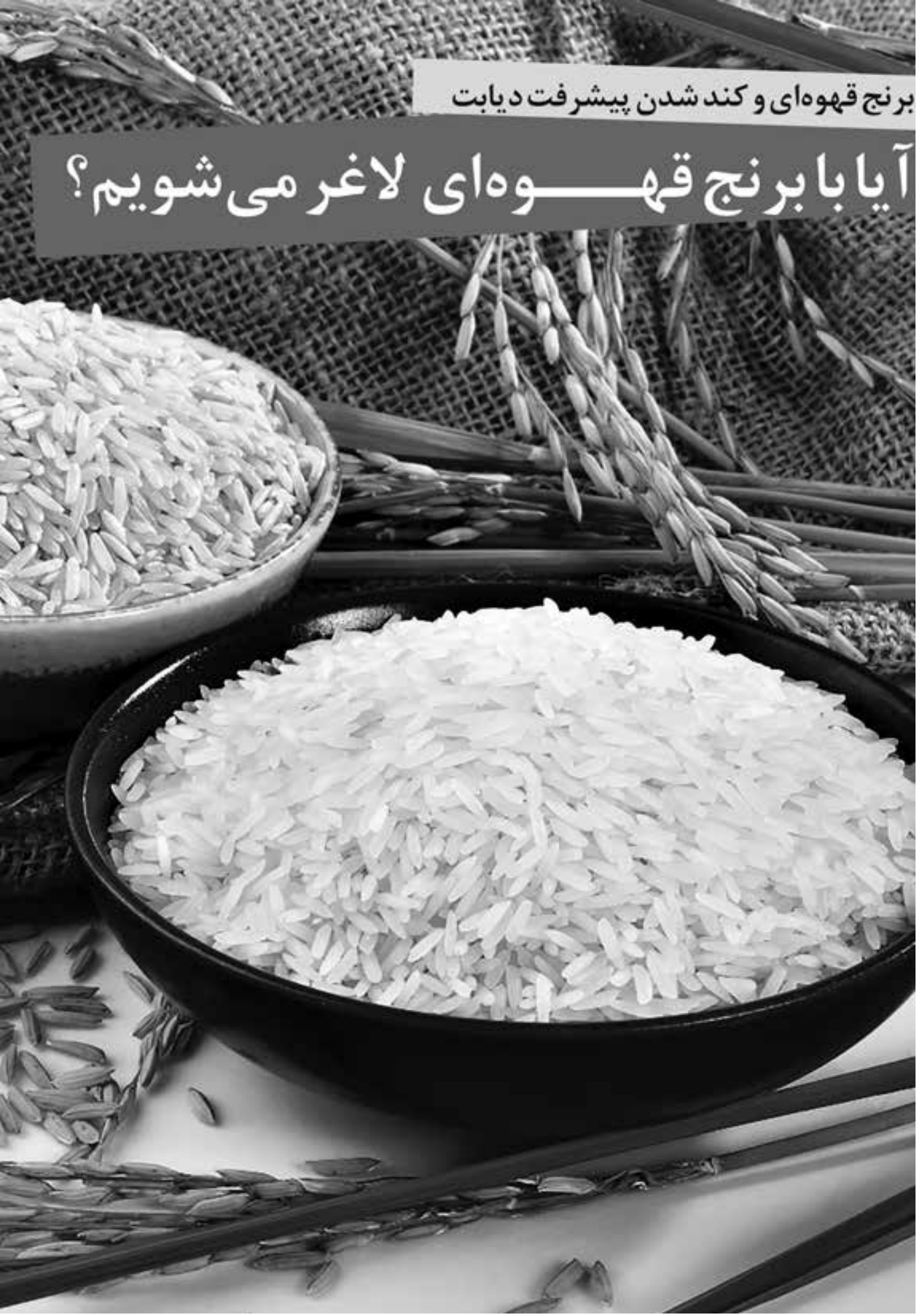
آب	یک پیمانه
زنجفیل (تازه)	یک قاشق سوپ‌خوری
لیموسنگی	نصف یک عدد
فلفل قرمز	به میزان لازم

طرز تهیه:

تمامی مواد را با هم مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید تا گرم شود و به دمای دلخواه برسند. سپس دمنوش را در فنجان بریزید و سرو کنید.

برنج قهوه‌ای و کند شدن پیشرفت دیابت

آیا با برنج قهـــــوه‌ای لاغر می‌شویم؟



برای تمام گروه‌های سنی، مصرف غلات به طور کامل یا همراه با سبوس، بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهد. در میان این محصولات سالم، برنج قهوه‌ای، طبیعی و تصفیه نشده خواص سلامتی بسیاری دارد که اگر از آنها آگاه باشیم، کمتر سراغ برنج‌های سفید می‌رویم.

۱ خواص برنج قهوه‌ای

برنج قهوه‌ای و کند شدن پیشرفت دیابت: مصرف هفته‌ای ۲ بار برنج قهوه‌ای خطر پیشرفت و ابتلا به دیابت را کند می‌کند. در واقع مصرف ۵۰ گرم از این برنج در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۱۶ درصد کاهش می‌دهد. البته مصرف دیگر غلات کامل مانند جو و گندم کامل، خطر ابتلا به این بیماری را تا ۳۶ درصد کاهش خواهد داد.

۲ غنی از فیبر

این نوع برنج می‌تواند ۱۴ درصد از میزان نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین کند. بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده و سینه دارد. مصرف فیبر خواص مفید بسیاری برای بدن دارد که سلامت دستگاه قلبی عروقی جزئی از آن‌ها است.

۳ سرشار از منگنز و سلنیوم

یک پیمانه از این نوع برنج در روز، ۸۸ درصد از نیاز بدن به منگنز را تأمین می‌کند و نقش مهمی در مبارزه با رادیکالهای آزاد دارد. منگنز نقش مهمی در کسب انرژی از پروتئین‌های مصرفی و کربوهیدرات‌ها و نیز سنتز کردن اسیدهای چرب دارد. سلنیوم نیز نقش مهمی در فرآیند آنتی اکسیدان‌ها برعهده دارد و می‌تواند سلول‌های سرطانی را تخریب کند، ضمن این که در تنظیم متابولیسم هورمون تیروئید و عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز اهمیت اساسی دارد.

3 توصیه غذایی دکتر آز

به خاطر قلب‌تان سویا بخورید

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم پرسویا، خصوصا قبل از دوران یائسگی، به جلوگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. تحقیق روی یک گروه ۱۰۰ نفره از بانوان که ۵۰ نفر یائسه بودند، نشان داد زنانی که هنوز به یائسگی نرسیده‌اند، بیشتر از دیگران، از مزایای سویا و دچار نشدن به بیماری‌های قلبی سود بردند.

به خاطر مغزتان ماهی بخورید

محققان دانشگاه پنسیلوانیا توصیه می‌کنند ماهی آب‌پز بخورید، آن هم حداقل هفته‌ای یک بار. آن‌ها می‌گویند این کار قطعا به مغزتان کمک می‌کند. بهتر است ماهی را با کمی سیر، لیموترش و جعفری خرد شده به شیوه ژاپنی‌ها طعم‌دار کنید زیرا ترکیب این مواد با هم حتی به حافظه شما و مبتلا نشدنتان به آلزایمر کمک می‌کند.

روزانه ۵ واحد میوه و سبزی بخورید

محققان می‌گویند اگر روزانه ۵ واحد میوه و سبزی مصرف کنید، می‌توانید خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را به حداقل برسانید. این خبر شاید چندان به نظرتان جدید نیاید چون متخصصان تغذیه همیشه مصرف میوه‌ها و سبزی را توصیه می‌کنند اما در مورد میزان دقیق مصرف آن بین محققان کشورهای مختلف اختلاف‌نظر وجود داشته و دارد، مثلا در حالی که محققان آمریکایی مصرف ۵ واحد سبزی و میوه را توصیه می‌کنند، محققان استرالیا مصرف ۵ واحد سبزی و ۲ واحد میوه را پیشنهاد می‌دهند.

یخ بخورید و لاغر شوید

دکتر برایان وینر، متخصص بیماری‌های گوارشی و نویسنده کتاب «رژیم یخ» می‌گوید: «یخ می‌تواند برای ذوب کالری‌های اضافه مورد استفاده قرار بگیرد!» او توضیح می‌دهد: «وقتی یخ می‌خورید، در حقیقت ۲ اتفاق می‌افتد: سوختن کالری‌ها و البته نخوردن غذاهای پرکالری. مصرف روزانه یک لیتر یخ، تقریبا معادل دویدن به اندازه هزار کیلومتر است! البته این جمله به این معنی نیست که یک لیتر یخ بخورید! فقط مقایسه‌ای است برای اینکه تأثیر یخ را متوجه شوید.» وینر در سایتش نوشته: «در دوران رژیم خودم، با جست و جو در منابع اینترنتی، به این نتیجه رسیدم که هیچ یک از متخصصان به یخ به این گونه نگاه نکرده‌اند.»

منبع: FOXNEWS

درمان طبیعی یبوست

یبوست یکی از عارضه‌های دستگاه گوارش است که به موجب آن مواد دفعی در روده بزرگ سفت می‌شود و گاهی دفع این مواد با درد و سختی همراه است. علاوه بر آن، این عارضه علل خیلی از ناراحتی‌هایی است که از طریق راه پیدا کردن برخی از سموم در جریان خون ایجاد می‌شود. برخی از این ناراحتی‌ها مثل فشار خون بالا، سردرد، افسردگی، جوش صورت و لکه صورت به دلیل یبوست ایجاد می‌شود. در ادامه به علل یبوست و درمان آن خواهیم پرداخت.

علل ایجاد یبوست

- پرخوری، خوردن انواع غذاها در یک وعده غذایی
- مصرف مرتب غذاهای دیر هضم
- کم تحرکی
- نخوردن مایعات به اندازه کافی در طول روز
- نخوردن میوه و سالاد
- رژیم‌های غذایی که تحت نظارت کارشناس تغذیه انجام نشده و فرد مدتی تصمیم به کم‌خوردن و گاهی نخوردن غذا می‌گیرد.
- رژیم کم فیبر
- عضلات ضعیف شکم
- نگه داشتن مدفوع به مدت طولانی
- نامنظم بودن زمان غذا خوردن
- نجویدن غذا به طور کامل
- مصرف بالای غذاهای تصفیه شده و گاهی اوقات غذاهای چرب
- وجود لایه سفید رنگ روی زبان
- اسید زیاد معده
- استرس و تحمل طولانی مدت مشکلات به ویژه مشکلات عاطفی
- کم کاری تیروئید

روش درمان براساس علت یبوست تعیین می‌شود. در ابتدا باید رژیم غذایی این افراد اصلاح شود. در صورتی که جواب مناسب گرفته نشد، از داروهای ملین و به ترتیب از داروهای بی‌ضرر، کم‌ضرر شروع می‌کنیم تا به نتیجه مطلوب برسیم. البته تمام افراد نیازمند مصرف دارو نیستند. در صورت امکان، قطع داروهایی که منجر به یبوست می‌شود از راه‌های درمان است. بهترین درمان تغییر در رژیم غذایی است.

تغییر در رژیم غذایی شامل توصیه به مصرف مواد غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و افزایش مصرف میوه‌جات است.

افزایش تحرک و فعالیت نیز توصیه می‌شود. نوشیدن آب و چای کمرنگ و سایر مایعات نیز توصیه می‌شود در ضمن در میان میوه‌ها گیلاس، آلبالو، گریپ فروت، طالبی، توت سفید، شاه‌توت، گلابی، انجیر برای درمان این بیماری بسیار مفید هستند.

چای پررنگ نیز می‌تواند موجب یبوست شود افراط در نوشیدن قهوه به علت دارا بودن مقادیر زیادی از کافئین می‌تواند باعث ایجاد یبوست گردد.

چگونه مزاجی نرم داشته باشیم؟

- صبح ناشتا یک لیوان آب ولرم بنوشید.
- روزانه ۷ الی ۸ لیوان آب بنوشید.
- به اندازه کافی میوه بخورید.
- هر نوع میوه‌ای را که علاقه دارید قبل از غذا بخورید.
- هر روز و هر وعده سالاد میل کنید.
- در مصرف آجیل، چیپس و پفک امساک کنید.
- از غذاهایی مانند ماکارونی و همچنین فست فودها مانند کالباس و سوسیس به ویژه پیتزا که از غذاهای دیر هضم و به شدت یبوست‌آور هستند بپرهیزید.
- تحرک داشته باشید.
- ساعت‌های طولانی را صرف تماشای تلویزیون یا بازی‌های کامپیوتری نکنید.
- هر روز نیم ساعت پیاده‌روی کنید.
- هر وعده یک استکان نوشیدنی کامبوجا بنوشید.

Dr.Oz

نکات تغذیه‌ای برای دیابتی‌ها

میزبانی از مهمان‌های دیابتی شاید سخت به نظر برسد، اما اگر اصول کلی را که آنها باید در رژیم‌شان رعایت کنند بدانید، این کار برای‌تان سخت نخواهد بود. کافی است بدانید چه زمانی بهترین ساعت غذا خوردن برای دیابتی‌هاست و کدام خوراکی‌ها با وجود هوس‌برانگیز بودن‌شان می‌توانند جان آنها را تهدید کنند تا بهترین میزبان برای مهمان بیمار‌تان باشید.

خاله خرسه نباشید

مواد قندی که به سلامت دیابتی‌ها آسیب می‌زنند تنها شامل شیرینی، قند و شکر نیستند بلکه میوه‌ها و مواد غذایی مثل خرما که ما تصور می‌کنیم کاملا بی‌ضرر هستند هم در این گروه جا می‌گیرند. پس این قانون ساده را هنگام خرید مواد غذایی و آماده‌سازی آنها برای مهمان دیابتی‌تان در نظر داشته باشید؛ هر ماده غذایی که در ابتدا شیرینی طعمش در دهان حس می‌شود برای دیابتی‌ها چندان مناسب نیست و بهتر است در این مهمانی بی‌خیال سراغ این خوراکی‌ها نشوید.

ضیافت کم‌شیرین

گاهی برای دیابتی‌ها هم سخت است تا خودشان را در مقابل خوراکی و شیرینی‌های خوشمزه کنترل کنند. مراقب باشید شما مشوق و مبلغ آنان در امتحان کردن شیرینی جدید نباشید. شیرینی‌های رژیمی شکر کمتری دارند اما چربی آنان همچنان زیاد است و مبتلایان به دیابت باید مراقب باشند مقدار زیادی از آنها را مصرف نکنند.

کدام نوشیدنی بهتر است؟

مصرف مایعات برای دیابتی‌ها بسیار مفید است. اگر دیابتی‌ها از آب کافی استفاده نکنند، تا ۳۰ درصد احتمال بالا رفتن قند خون‌شان افزایش می‌یابد. مصرف روزانه هشت لیوان آب برای دیابتی‌ها توصیه می‌شود. اگر مهمان دیابتی دارید، نباید از شربت و نوشابه یا آبمیوه‌های صنعتی استفاده کنید، از آب خنک استفاده کنید. شیر هم به علت وجود کلسیم، منیزیم، ویتامین D و پتاسیم برای دیابتی‌ها مفید است. می‌توانید شیر کاکائو با شکر کم برای مهمان‌تان سرو کنید. اگر هم اهل چای هستید، با خیال راحت برای مهمان‌تان دم کنید. چای سیاه حاوی پلی‌ساکارید است و جذب شکر را کاهش می‌دهد.

ساعت را کوک کنید

برای دیابتی‌ها بهتر است در زمان معینی غذای‌شان را میل کنند. اگر قصد دارید مهمان‌های دیگری را هم دعوت کنید، حتما قبل از مهمانی به آنها یادآوری کنید دیر نکنند. حتی اگر بخواهید غذای این مهمان ویژه را زودتر سرو کنید، ممکن است او حس خوبی نداشته باشد. فراموش نکنید، او هم دوست دارد سر میز همراه شما غذایش را میل کند. غیر از غذای اصلی، خوردن میان‌وعده مناسب هم برای دیابتی‌ها اهمیت دارد. اگر فرد دیابتی قرار است مدت نسبتا طولانی مهمان شما باشد، علاوه بر غذای اصلی باید میان‌وعده نیز برایش تدارک ببینید. اگر شب هم قرار است مهمان شما باشد، بهتر است آخرین میان‌وعده نزدیک ساعت خواب او باشد تا از افت قندش در شب جلوگیری شود.

سالاد درست کنید

لازم نیست برای مهمان دیابتی‌تان انواع دسرها را آماده کنید؛ خریدهای سوپرمارکتی را فراموش کنید و به میوه‌فروشی بروید تا میزی پر از سبزیجات متنوع آماده کنید. در سالادتان از برگ‌های سبز مثل بروکلی و سبزیجات نارنجی مثل هویج استفاده کنید. کمی خلاقیت و اضافه کردن حبوبات یا نخود فرنگی می‌تواند سفره شما را رنگین‌تر کند.

برای دسرهم می‌توانید از کدو تنبل استفاده کنید. سس مایونز هم سر سفره نیاورید؛ سس رژیمی، با کمی ادویه و سبزی‌های خشک چاشنی خوبی برای سالاد خواهد بود. از شنبلیله در سالادتان استفاده کنید. شنبلیله حاوی پسیلیوم است و به کنترل قند خون کمک می‌کند. سرکه سیب هم می‌تواند چاشنی خوبی برای سالاد دیابتی‌ها باشد.

با روی باز استقبال کنید

گاهی رفتار و گفتار نامناسب شما ممکن است سبب رنجش مهمان‌تان شود و تمام زحمات به باد برود. از طرفی تنش روانی و ناراحتی هم نقش مهمی در کنترل قند خون دارد.

اگر مهمان‌تان به تازگی دچار این بیماری شده است، احتمالا چهار مرحله تا پذیرش بیماری را طی خواهد کرد؛

در مرحله اول، او دچار شک و ناباوری می‌شود. **مرحله دوم**، انکار و نپذیرفتن بیماری است؛ شخص ممکن است با نوعی لجبازی این پیغام را برساند که دیابتی نیست و پزشکان اشتباه تشخیص داده‌اند. در این مرحله نیازی به بحث و به رخ کشیدن اطلاعات علمی‌تان نیست.

اگر قصد دارد با تغذیه نامناسب به شما ثابت کند که بیمار نیست، لحظات مهمانی را برایش تلخ نکنید و تنها سعی کنید خوراکی‌های نامناسب را از دم دستش جمع کنید.

مرحله سوم چانه‌زنی است؛ این مرحله برای خیلی از افراد با دعا و راز و نیاز است. مرحله چهارم نیز، پذیرش است که در این مرحله فرد بیماری خودش را می‌پذیرد و قبول می‌کند با دیابت هم می‌تواند زندگی باکیفیتی داشته باشد. دانستن این مراحل به شما کمک خواهد کرد تا مهمان دیابتی‌تان را بهتر درک کنید تا به مرحله پذیرش برسد، سر به سرش نگذارید، اگر با شما بحث می‌کند یا نمی‌تواند واقعیت را مانند شما ببیند، گناهکار نیست و قصد آزار شما را ندارد.

فقط روی مبل ننشینید

اگر قرار است مهمان دیابتی‌تان یک یا چند روز مهمان خانه‌تان باشد، پیاده‌روی یا قدم زدن را در برنامه‌تان قرار دهید. اگر مهمان دیابتی‌تان کودک است با فراهم کردن اسباب‌بازی‌های مناسب او را سرگرم کنید تا برای مدت طولانی پای تلویزیون ننشیند. انجام حرکات ورزشی برای دیابتی‌ها بسیار مهم و ضروری است. پس اگر با مهمان‌تان رودربایستی ندارید اجازه دهید در چیدن میز غذا و کارها به شما کمک کند.

غذای اصلی را سالم بپزید

بهتر است برای طبخ غذا از روغن کمتری استفاده کنید و در صورت طبخ برنج، آن را با مواد با حبوبات دیگر مثل عدس مخلوط کنید. اگر هم ماکارونی درست می‌کنید، آن را دم نکنید؛ حرارت زیاد حین دم کردن ماکارونی، پیوندهای بین نشاسته موجود در ماکارونی را از بین برده و قند خون را سریع‌تر بالا می‌برد. طبخ ماهی هم پیشنهاد خوبی برای مهمان دیابتی است؛ زیرا ماهی پر است از اسیدهای چرب ضروری که به دیابتی‌ها برای تنظیم انسولین خون کمک می‌کند. بهتر است نان‌های سبوس‌دار را هم در سبد نان‌تان قرار دهید.

خلاق باشید

می‌توانید شیرینی‌هایی که شکر ندارند را در خانه درست کنید. بهتر است آبمیوه درست نکنید، زیرا آبمیوه‌ها به علت جداشدن فیبرشان قند بالاتری نسبت به خود میوه‌های طبیعی دارند. می‌توانید تکه‌هایی از میوه‌ها مثل توت فرنگی، لیمو، طالبی و انواع دیگری از آنها را در پارچ بیندازید و در یخچال بگذارید تا طعم‌دار شوند و با سرو کردن آن در لیوانی زیبا از طعم و خواص آن لذت ببرید. در فصل گرم تابستان می‌توانید چای سبز را با لیمو، نعنا و یخ در یخچال قرار دهید و نوش جان کنید.

مهمان را معذب نکنید

لازم نیست برای اینکه به او نشان دهید رسم مهمان‌نوازی را خوب بلدید به او گوشزد کنید چقدر تغییر در دستور غذایی‌تان ایجاد کرده‌اید، چون ممکن است احساس کند باعث زحمت‌تان شده است. بعضی بیماران دیابتی در مقابل بیماری‌شان احساس ضعف کرده و تصور می‌کنند توان مراقبت از خودشان را در مقابل این بیماری ندارند. مراقب باشید با توجه زیاد این حس را به او منتقل نکنید. اگر احتیاج به همدردی شما داشته باشد، خودش حرف را به میان می‌آورد و اگر مایل نیست راجع به بیماری‌اش صحبت کند، مدام سر صحبت را باز نکنید؛ او نیاز به همدلی شما دارد، نه همدردی. سعی کنید با صحبت‌های‌تان انرژی مثبت به او بدهید تا بداند فردی قوی است. دیابت بیماری خطرناکی نیست و تنها با توجه و مراقبت می‌تواند زندگی سالمی داشته باشد.

نوشیدنی اسفناج - کرفس

دیابتی

مواد لازم:

اسفناج	۳ مشت
ساقه کرفس (همراه با برگ)	۲ عدد
هویج	یک عدد
خیار	یک عدد (در صورت تمایل)
سیب سبز	یک عدد

طرز تهیه:

هویج را بشویید و پوست آن را بکنید. سیب را پوست بگیرید و هسته‌های آن را جدا کنید. سپس، همه مواد را در آبمیوه‌گیری بریزید و آب آنها را بگیرید.

دکتر آز از گیاه خولنجان می گوید

خولنجان شیرین: بهترین گیاه ضد سرطان

گیاه خولنجان شبیه زنجبیل است و کمی همانند زردچوبه عمل می کند، اما تحقیقات نشان داده‌اند که ضدسرطان است. سلامت مغز را حفظ می کند. این گیاه در قسمت‌های مختلفی از آسیا رشد می کند و در آشپزی تایلندی بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. گیاه خولنجان برای سلامت بدن بسیار مفید است و تاثیرات قابل توجهی بر روی هشت نوع مختلف سرطان دارد. علاوه بر این، این گیاه التهاب بدن را کاهش می‌دهد. خولنجان (Alpinia Officinarum) یا (Galangal) گیاهی علفی، چند ساله به ارتفاع ۳متر و از تیره زنجبیلیان است. دارای ساقه‌های زیرزمینی ضخیم و ساقه‌های هوایی فراوان می‌باشد. ریشه گیاه خولنجان غده‌ای، به رنگ قرمز مایل به سیاه، معطر و دارای طعمی تند است و به آن «قسط تلخ» نیز می گویند که دارای ارزش دارویی و غذایی زیادی است و ظاهری تقریباً شبیه زنجبیل دارد. گونه‌ای دیگر از گیاه خولنجان دارای ریشه زیرزمینی به رنگ زرد روشن است که به آن «قسط شیرین» گفته می‌شود و دارای طعمی گزنده، معطر و با پوست نازک تر است.

عامل بالقوه بنیادین ضد سرطان

قابل توجه‌ترین خاصیت سلامت گیاه خولنجان بنا بر تحقیقات علمی صورت گرفته، توانایی آن برای جلوگیری از شمار بسیاری از سرطان‌ها و تومورها است. در اینجا تاثیر این گیاه را بر انواع سرطان یکی یکی مورد بررسی قرار می‌دهیم.

سرطان معده

مطالعه صورت گرفته در سال ۲۰۱۴ نشان داد که شیره گرفته شده از گیاه خولنجان به طور چشمگیری تعداد زیادی از سلول‌های سرطان معده را در آزمایشگاه پس از ۴۸ ساعت از بین می‌برد.

سرطان خون

سلول‌های سرطان خون حاد (AML) که از مغز استخوان شروع می‌شود در معرض شیره استخراج شده از گیاه خولنجان قرار گرفتند تا درمان طبیعی سرطان یافت شود.

محققان دریافتند که این شیره می‌تواند درمانی بالقوه برای این نوع از سرطان خون باشد. با این وجود، تحقیقات بیشتری باید برای بررسی تاثیرات شیره این گیاه بر روی سلول‌ها صورت بگیرد.

سرطان پوست

محققان دانشگاهی در تایوان تاثیر سه ترکیب از ریشه خولنجان را بر روی سلول‌های سرطان پوست مورد بررسی قرار دادند. هر سه ترکیب تاثیر «ضدتکثیری» داشتند به این معنا که منابع از رشد سلول‌های سرطانی جدید شدند.

سرطان پانکراس

تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۱۷ چندین ترکیب از این گیاه را و تاثیر آنها را بر سلول‌های سرطان پانکراس در آزمایشگاه مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که این ترکیبات مانع از رشد سلول‌های سرطانی جدید می شوند.

سرطان روده بزرگ

اولین باری که گیاه خولنجان برای درمان سلول‌های سرطان روده‌بزرگ در انسان مورد بررسی قرار گرفت (در سال ۲۰۱۳)، دانشمندان دریافتند که این گیاه باعث مرگ سلولی در دونوع سلول سرطان کولون (روده‌بزرگ) می گردد.

سرطان سینه

محققان در سال ۲۰۱۴ دریافتند که گیاه خولنجان با ایجادمرگ‌سلولی در سلول‌های سرطان سیاه‌می تواند به‌درمان این سرطان کمک کند.

کبد

مطالعه صورت گرفته در سال ۲۰۱۵ در تایوان نشان داد که ترکیبات طبیعی موجود در گیاه خولنجان با جلوگیری از چسبیدن سلول‌ها به یکدیگر متاستاز (Metastasis) را کاهش می‌دهند.

سرطان مجرای صفراوی

این نوع سرطان کمیاب در مجاری صفرا تشکل می گیرد. مجرای صفرا لوله باریکی است که صفرا را از کبد و کیسه صفرا به روده کوچک می‌رساند. گیاه خولنجان بر درمان این سرطان تاثیر چشمگیری دارد.

تقویت قوای جنسی

ریشه گیاه خولنجان در بهبود باروری مردان بسیار مفید است.

عامل ضد التهاب

التهاب مزمن ریشه بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان، بیماری قلبی، آلزایمر و بسیاری بیماری‌های دیگر می‌باشد. ریشه خولنجان خاصیت ضدالتهابی دارد و از این‌رو مصرف آن التهاب بدن را کاهش می‌دهد.

خاصیت آنتی‌باکتریال و ضد قارچی

سرشار از آنتی اکسیدان‌ها

همانطور که مصرف بلوبری باعث افزایش میزان آنتی اکسیدان‌ها در بدن می‌شود، جالب است بدانید مصرف گیاه خولنجان نیز همنطور می‌باشد.

تقویت سلامت مغز

در ریشه این گیاه ترکیبی به نام (ACA) وجود دارد که به تقویت سلامت مغز کمک می کند و برخی از انواع بیماری‌های زوال عقل را کاهش می‌دهد.

تسکین درد معده و مشکلات گوارشی

گیاه خولنجان برای تسکین معده درد و اسهال به کار می‌رود، تهوع را کاهش می‌دهد و حتی سکسکه را متوقف می‌سازد.

● **درصورتی که روزانه بیشتر ساعات روز را در محیطی سر بسته 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. لیموترش به دلیل خاصیت اسیدی ضدعفونی 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 جا می 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 آز 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 هـای 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 ⚠

▼◆ چطوری سنگ کلیه را از بین ببریم؟

● برای دفع سنگ کلیه عسل رو با آب ترب یا شلغم مخلوط کنید و بخورید. ☆☆
● این ترفند برای از بین بردن سنگ کلیه از پرتو 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 ☺☺

باخواص ضدسرطانی گل گاوزبان

گل گاوزبان، آرامش‌بخش و مسکن درد

گل گاوزبان گیاهی است خودرو که اغلب در دامنه کوه‌های البرز می‌روید و در حال حاضر نیز به شکل صنعتی کشت می‌شود.
این گیاه‌دارای گونه‌های زیادی است و به دلیل خواص دارویی فراوان و گل های زیبا، بسیاری از خانواده‌ها آن را در باغچه‌هایشان می‌کارند. برگ‌ها و گل‌ها بخش‌های مصرفی این گیاه را تشکیل می‌دهند.
گل گاوزبان یا افعی از تیره گاوزبانیان است. پزشکان سنتی ایران در معالجه بسیاری از امراض از گل گاوزبان استفاده می‌کردند و نتیجه می‌گرفتند. پزشکان جدید هم خواص گل گاوزبان را می‌دانستند و برای دسته‌ای دیگر از امراض تجویز می‌نمودند و چون عطاران فرقی بین گل گاوزبان و گیاه گاوزبان قایل نبودند. آنها را به جای هم می‌دادند و به همین جهت معالجه آنها نتیجه نمی‌داد و محققین از اینکه خواص و منافع این گیاه از بین رفته است در تعجب بودند. گل گاوزبان، فقط گلش فواید طبی دارد. گل گاوزبان لاجوردی و شبیه گل انار بوده و تخم آن مستدیر (حلقوی شکل) و لعابی است و در کوه‌های البرز بسیار زیاد یافت می‌شود.
گل گاوزبان به دلیل دارا بودن مقادیر چشمگیر پتاسیم و کلسیم بسیار ادرار آور بوده و با تحریک بدن، تبادلات سلولی را تنظیم و سیستم اعصاب را آرام و برای درمان ناراحتی‌های اعصاب به کار می‌رود.
جوشانده و دم‌کرده این گیاه حواس پنجگانه را تقویت کرده و بسیار نشاط آور، بازکننده رنگ رخسار، کاهنده غم‌واندوه و ضدوحشت و اضطراب است و می‌تواند حواس پرتی را رفع و تنگی نفس ناشی از آشفتگی ذهنی را بهبود بخشد.

◆ خواص ضد سرطانی

منیزیم موجود در گل گاوزبان ضدسرطان بوده و به دلیل دارا بودن «آلکوالویید» می‌تواند ضدحساسیت، ضدروماتیسم و ضدالتهاب باشد.
این گیاه باعث کاهش تب در بیماری‌هایی چون سرخک، مخملک، آبله و کهیر می‌شود. در برخی کشورها برگ‌های تازه گل گاوزبان را به علت داشتن مقادیری ویتامین C داخل سالاد می‌ریزند. گل‌های تازه این گیاه نیز بویی شبیه خیار دارد و وقتی در آب خیسانده شود و با آب لیمو و شکر مخلوط شود، مصرف آن برای روزهای گرم بسیار نشاط انگیز و خنک کننده است.

◆ تصفیه کننده خون

گل گاوزبان علاوه بر خواص درمانی فوق تصفیه کننده خون، ضداسپاسم، محرک غدد آدرنال، مقوی قلب و عروق، نرم کننده مجاری تنفسی، خلط آور، شیرافزا و مسهل بوده، ولی به دلیل دارا بودن آلکوالویید برای زنان باردار و کودکان مضر است. دم کرده گل گاوزبان به همراه سنبل‌الطیب و لیمو عمانی یک نوشیدنی نشاط آور و آرام‌بخش است که استفاده از آن به جای چای و قهوه در مجالس عزاداری برای ایجاد آرامش درونی توصیه می‌شود.

◆ سنبل الطیب

این گیاه اعصاب را آرام می‌کند و ضدسرگیجه و تپش قلب است. کسانی که به خوردن قرص‌های شیمیایی آرام‌بخش عادت کرده‌اند بهتر است به سراغ سنبل‌الطیب بروند.
این گیاه ضدصرع، ضدتشنج، معرق، ادرار آور، اشتها آور، مقوی قلب، ضددلهره و استرس بوده و سردردهای یکطرفه، اختلالات زمان بانگی، سکسکه‌های مداوم، بی‌خوابی، خستگی و بیماری‌هایی را که منشأ عصبی داشته باشند، تسکین می‌دهد. این گیاه نیز گونه‌های زیادی داشته و انواع وحشی آن خاصیت بیشتری نسبت به پرورش یافته آن دارند و معمولا در دامنه کوه‌های البرز یافت می‌شود.

◆ جلوگیری از سفید شدن مو

سنبل‌الطیب به دلیل دارا بودن منگنز از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند و شستن چشم با جوشانده آن سرخی چشم را از بین می‌برد و مقوی معده و کبد است.
گربه‌ها این گیاه دارویی را بی‌اندازه دوست دارند و به خاطر خوردن آن بی‌قرار می‌شوند به همین دلیل این گیاه علف گربه نیز نامیده می‌شود.
این گیاه در عطاری‌ها به فروش می‌رسد و مصرف بیش از اندازه و طولانی مدت آن می‌تواند باعث ضعف چشم و گوش شود.
متخصصان طب گیاهی توصیه می‌کنند برای استفاده از خواص درمانی گل گاوزبان و سنبل‌الطیب بویژه ایجاد آرامش و نشاط حداقل هفته‌ای ۳ بار این دو گیاه را دم کرده و به جای چای نوش جان کنید.

چند توصیه

- اگر در حال مصرف داروهای شیمیایی اعصاب هستید و قصد استفاده از گیاهان دارویی را دارید حتما پزشکتان را در جریان بگذارید، چرا که تداخل دارویی ممکن است به ضررتان باشد.
- برای خرید گیاهان دارویی به عطاری‌هایی بروید که محصولاتشان در مجاورت نور آفتاب نباشند. گیاهان باید به صورت کاملا خشک در بسته‌های بهداشتی پلمب شده و دارای اسم، نشانی، تاریخ مصرف و دیگر مشخصات باشند.
- بعد از باز کردن بسته گیاه دارویی، بلافاصله آن را درون یک شیشه دردار و به دور از نور و رطوبت نگهداری کنید.
- از دیگر خواص گل گاوزبان این است که، جویدن برگ تازه گل گاوزبان جهت درمان جوش‌های چرکی دهان اطفال، برفک، سستی بیخ دندان و رفع حرارت دهان نافع است. مقدار خوراک گل آن دو مثقال تا پنج مثقال می باشد.
- عرق گل گاوزبان جهت امراض سوداوی، وسواس و خفقان مفید است.
- گل گاوزبان دارای منیزیم بوده و از سرطان پیشگیری می کند.
- تحقیقات جدید بیانگر این مطلب هستند که عصاره آبی گل گاوزبان دارویی مؤثر و بی خطر برای درمان بیماران مبتلا، به اختلال وسواسی اجباری می‌باشد.
- گل گاوزبان دارای موسیلاژ، فلاونوئید ۰/۱۵ درصد و آنتوسیانین با اگلیکون دلفینیدین و سیانیدین به میزان ۱۳/۳۴ درصد و به مقدار ناچیز آلکالوئید از دسته پیرولیزیدین است.
- گل مرغوب گلی است که دارای دم سفید و گلبرگ‌های بنفش باشد. برگ های تازه گل گاوزبان دارای مقدار زیادی ویتامین C می باشد.

گل گاوزبان در طب سنتی ایران:

جوشانده و دم کرده این گیاه حواس پنجگانه را تقویت کرده و بسیار نشاط آور، بازکننده رنگ رخسار، کاهنده غم و اندوه و ضد وحشت و اضطراب است و می‌تواند حواس پرتی را رفع و تنگی نفس ناشی از آشفتگی ذهنی را بهبود بخشد.

مقوی روح و اعضای اصلی بدن بوده، حواس پنج گانه یا بهتر بگویم، حواس هجده گانه آدمی را تقویت می کند.

شکم را نرم و کیسه صفرا را باز می کند، اخلاط سوخته سوداوی را از معده خارج و عوارض آن را از بین می برد.

جوشانده آن همراه با داروهای دیگر جهت سرسام (منتژیت)، برسام (ورم پرده دیافراگم)، مالیخولیا، جنون و رفع حواس پرتی مفید است.

جوشانده آن نشاط آور بوده، رنگ رخسار را باز می کند.

سینه را نرم می کند، تنگی نفس و درد گلو را شفا می دهد.

دلهره و وحشت را از بین می برد و غم و غصه را کم می کند و برای کسانی که با خود حرف می‌زنند سودمند است.

جوشانده آن با عسل جهت تنگی نفس تجویز شده است.

جویدن برگ تازه آن جهت درمان جوش‌های چرکی دهان اطفال، برفک، سستی بیخ دندان و رفع حرارت دهان نافع است. مقدار خوراک گل آن ۱۰ گرم تا ۵ گرم می‌باشد.

عرق گل گاوزبان جهت امراض سوداوی، وسواس و خفقان مفید است. دارای منیزیوم بوده و از سرطان پیشگیری می کند.

- **مضرات:** گل گاو زبان به‌علت داشتن آلکالوئید برای زنان باردار و کودکان مضر است.

ایستگاه سلامتی با دکتر آز Dr.Oz

موسیقی تاثیر قابل توجهی بر ادراک افراد از جهان دارد، تا آن اندازه که در حین گوش دادن به آهنگ شاد و یا غمگین می‌توان لبخند زدن و یا درهم کشیدن چهره افراد را تشخیص داد.

هزینه کردن برای کسب تجربه‌های جدید، در مقایسه با خرید اشیا و لوازم، شادی و رضایت بیشتری به همراه می‌آورد.

کودکان امروزی نسبت به قبل عصبی‌تر شده و سطح استرس و نگرانی در آن‌ها رو به افزایش است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که سالانه و در هر دهه، کودکان با میانگین سنی کمتر، بیش از قبل دچار استرس و نگرانی می‌شوند.

اعمال مذهبی، با دور بودن نگرانی‌های روانی افراد، ارتباطی مستقیم دارد. یافته‌های روانشناسی نشان می‌دهد که افراد مذهبی و معتقد کمتر از دیگر افراد در معرض افسردگی و اختلالات روانی هستند.

افزایش قابل توجه میزان درآمد در شادتر شدن افراد تاثیر چندانی ندارد. طبق دستاوردهای محققان دو نوع شادی وجود دارد: شادی و سلامت احساسی و رفاه مالی در زندگی. هر چه پول افراد بیشتر باشد، رفاه مالی آن‌ها رو به بهبود است. اما کسب درآمد بیش از حد نیاز، در ناخودآگاه هر فرد، غیرضروری و اضافی در نظر گرفته شده و تاثیری منفی بر روح و روان می گذارد.

هر چه بیشتر در میان افراد شاد سر کنید، شما نیز شادتر خواهید شد. تحقیقات نشان می‌دهد استرس و شادی هر دو واگیر دارند و بودن در کنار افرادی که شاد و یا افسرده هستند به طور مشخص و مستقیم بر روح و روان ما تاثیر می‌گذارد.

افراد بین ۱۸ تا ۳۳ سال پراسترس‌ترین افراد جهانند. بعد از ۳۳ سالگی سطح استرس رو به کاهش است. تحقیقات نشان می‌دهد افراد در رده سنی ۱۸ تا ۳۳ سال دغدغه‌ها و استرس‌های بیشتری نسبت به افراد در سنین دیگر دارند و این آمار سالانه رو به افزایش است.

حتی اگر (با وجود کم‌خوابی) به خودتان تلقین کنید که خواب کافی داشته‌اید، در عملکرد بدنتان تاثیر مثبت خواهد داشت. همه ما بسیاری اوقات آرزوی یک یا دو ساعت (و حتی چند دقیقه!) بیشتر خوابیدن را تجربه کرده‌ایم. تحقیقات جدید روانشناسی ثابت کرده است اگر کسی خود را گول زده و به خود تلقین کند که بیش از نیاز بدنش خوابیده است در عملکرد ذهن و جسمش تاثیر قابل ملاحظه‌ای خواهد گذاشت.

اکثر افراد باهوش توانایی‌های خود را دست کم می‌گیرند، در حالیکه بسیاری از افراد با بهره هوشی متوسط و کم، خود را باستعداد می‌دانند. بسیاری از افراد کم‌استعداد، خود را نابغه و منحصر بفرد می‌دانند و توانایی‌هایشان را بیش از آنچه که هست ارزیابی می‌کنند. از سوی دیگر، بسیاری از افراد باهوش و باستعداد توانایی‌های خود را دست کم گرفته و فکر می‌کنند آنچه برای آن‌ها آسان است احتمالا برای دیگران نیز همین گونه است.

با گفتن اهداف به دیگران، احتمال دستیابی به آن کم می‌شود، زیرا انگیزه از دست خواهد رفت.

خواب آسوده با طب سنتی

پزشکان معتقدند باید علت نداشتن خواب راحت را در سبک زندگی - مصرف بیش از اندازه کافئین، ورزش نکردن، کار شبانه و تماشای تلویزیون پس از رفتن به رختخواب - افراد جست و جو کرد. اگر تغییر سبک زندگی تاثیر مثبتی بر بی‌خوابی تان نگذاشت، مصرف دارو توصیه می‌شود. اما مصرف مکمل‌ها نیز می‌توانند خواب راحتی برای تان به ارمغان آورند.

در ادامه می‌توانید توصیه‌های دو متخصص خواب - دکتر شارون پلنک، متخصص مدرسه پزشکی دانشگاه پیتسبورگ و دکتر آلون اویدان، پژوهشگر خواب مدرسه پزشکی UCLA - را درباره مکمل‌های خواب بخوانید:

چهار مکمل برای داشتن خواب طبیعی و راحت:

- چای بابونه
- ملاتونین
- ریشه سنبل‌الطیب
- کاوا

دکتر پلنک مصرف چهار مکمل فوق - به خصوص ملاتونین و سنبل‌الطیب - را توصیه می‌کند و می‌گوید: نتایج بررسی‌های دانشمندان نشان داده مصرف این مکمل‌ها تاثیر مثبتی بر کیفیت خواب انسان می‌گذارند. بهتر است در روزهای نخست مقدار اندکی از مکمل‌ها را مصرف کنید و به تدریج بر میزان مصرف بیفزایید. برای داشتن خواب راحت نباید از مکمل‌ها در طولانی مدت استفاده کرد. باید سبک زندگی تان را تغییر دهید تا خواب راحتی داشته باشید.

چای بابونه برای خواب

تعداد زیادی از افراد در طول سده‌های گذشته برای داشتن خوابی راحت چای بابونه می‌نوشیدند. نتایج بررسی‌های دانشمندان نشان داده چای بابونه خواص آرام‌بخشی زیادی دارد. نتایج پژوهش‌های دانشمندان ژاپنی بر روی موش‌ها نشان داده گیاه بابونه همانند یک دوز داروی بنزو دیازپین به موش‌ها کمک می‌کند تا به خواب بروند.

اما دانشمندان معتقدند برای شناسایی خواص گیاه بابونه بررسی‌های بیشتری نیاز است. کارشناسان اداره غذا و داروی آمریکا نیز پس از بررسی‌های متعدد اعلام کردند نوشیدن چای بابونه عوارض جانبی ویژه و خطرناکی ندارد. دکتر پلنک می‌گوید: دو یا سه کیسه چای بابونه را درون فوری بگذارید و رویش آب جوش بریزید و در فوری را ببندید تا روغن موجود در بابونه که خواص دارویی زیادی دارد حفظ شود. اگر حساسیت دارید و باردار هستید بهتر است از نوشیدن این چای گیاهی بپرهیزید.

ملاتونین برای خواب

ملاتونین نوعی هورمون طبیعی است که به منظم شدن چرخه خواب و بیداری کمک می‌کند. نتایج مطالعات دانشمندان نشان داده ملاتونین تاثیر چشمگیری بر بهبود کیفیت خواب افراد می‌گذارد.

دکتر پلنک می‌گوید: ملاتونین به سرعت ترشح می‌شود و تاثیر می‌گذارد. اگر نیمه‌های شب از خواب بر خاستید و بی خواب شدید، می‌توانید مکمل ملاتونین را مصرف کنید و به خواب بروید.

دکتر اویدان نیز می‌افزاید: مکمل‌های ملاتونین نیز می‌توانند تاثیر مثبتی بر درمان اختلال خواب بگذارند.

اما دانشمندان معتقدند باید در انتخاب زمان مصرف این مکمل دقت کرد. به عنوان مثال، در ابتدای سفری که ساعت‌های خواب را تغییر می‌دهد، باید مکمل ملاتونین را پیش از به خواب رفتن مصرف و در فواصل زمانی معین تکرار کرد.

سنبل‌الطیب برای خواب

ریشه گیاه سنبل‌الطیب از دو هزار سال پیش تا کنون به عنوان داروی ضد دلشوره و آرام‌بخش شناخته شده است. بررسی نتایج ۱۶ مطالعه نشان داده ریشه گیاه سنبل‌الطیب به داشتن خواب راحت کمک زیادی می‌کند و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. تاثیر ریشه گیاه سنبل‌الطیب در دراز مدت نمایان می‌شود، بهتر است این مکمل را هر شب برای دوره‌ای کوتاه مصرف کنید. هرگز این مکمل را همراه داروهای خواب آور و الکل مصرف نکنید. به خاطر داشته باشید که حداکثر زمان مصرف این مکمل شش هفته است.

کاوا برای خواب

کاوا گیاهی است از خانواده فلفل که تاثیر زیادی بر کاهش اضطراب می‌گذارد. بررسی نتایج شش مطالعه نشان داده میزان کاهش اضطراب در میان بیمارانی که گیاه کاوا را مصرف کرده‌اند در مقایسه با کسانی که دارونما خورده‌اند بسیار زیاد بوده است. آکادمی پزشکان خانواده آمریکا اعلام کرده استفاده کوتاه مدت از مکمل کاوا برای بیماران مبتلا به اضطراب خفیف تا متوسط مفید است، اما اگر الکل می‌نوشید یا داروی کاهش کلسترول خون مصرف می‌کنید باید از مصرف این مکمل بپرهیزید. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه کرده پیش از مصرف مکمل کاوا با پزشک مشورت کنید.

توصیه‌های مفید برای داشتن خوابی راحت

پیش از مصرف مکمل‌های خواب، برای داشتن خواب راحت لازم است نکات زیر را بخوانید و اجرا کنید.

▼ از گوش گیر استفاده کنید، پنجره‌ها را ببندید، پرده‌های ضخیم و چشم بند به دیوار و چشم‌ها بزنید.

▼ از سه ساعت پیش از آن که به رختخواب بروید غذا نخورید.

▼ از چهار تا شش ساعت پیش از آن که به رختخواب بروید کافئین ننوشید.

▼ دست کم پنج ساعت پیش از آن که به رختخواب بروید پیاده‌روی کنید تا میزان هورمون‌های اضطراب بدن‌تان کاهش یابد.

▼ پس از خوردن ناهار نخوابید.

▼ یک ساعت پیش از آن که به رختخواب بروید گفت و گو کردن با افراد را متوقف کنید تا مغزتان آرام شود.

▼ مطمئن شوید اتاق خواب درجه حرارت و تهویه مناسبی دارد.

▼ تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن را بیاموزید.

جگر، بال و بازوهای اردک خون ساز هستند

خواص گوشت اردک در طب سنتی

در طب سنتی، اعتقاد بر این است که گوشت اردک، گرم‌ترین گوشت بین گوشت طیور اهلی است.

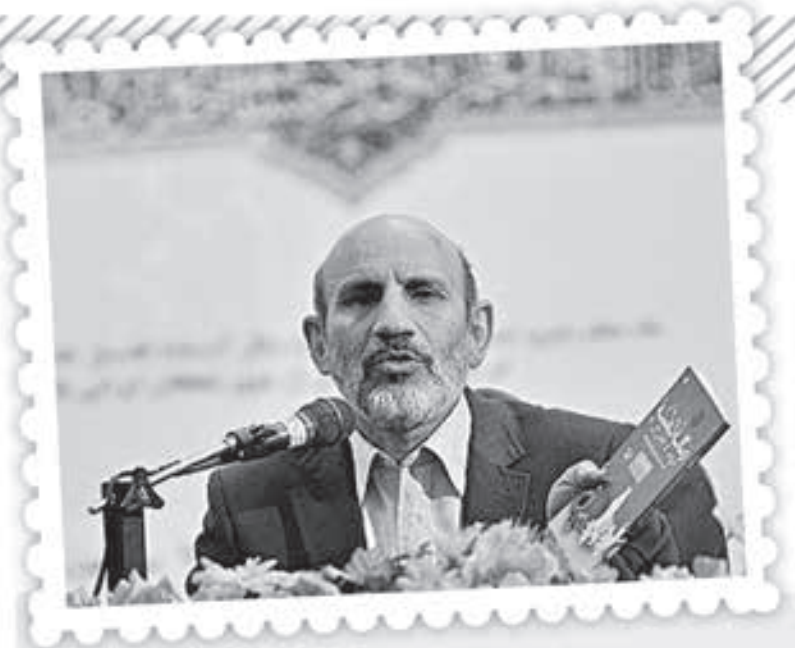
ارزش تغذیه‌ای آن بالاست. البته گوشت اردک، بسیار دیرهضم است و خاصیت نفاخی دارد.

بال اردک برای افراد لاغر خاصیت چاق کنندگی دارد. مصرف این نوع گوشت، تقویت کلیه‌ها و افزایش قوای جنسی را به دنبال دارد. اگر سیستم گوارشی بدن قدرت هضم بالا و خوبی داشته باشد، این گوشت جزو بهترین‌ها برای تقویت قوای جنسی است.

جگر، بال و بازوهای اردک، خون ساز هستند و باعث کاهش تنگی‌نفس و تپش قلب می‌شود. خوردن پیه اردک برای تقویت کلیه‌ها، درمان سرفه، خشکی سینه، سوزش معده و خشونت صدا بسیار مفید است. مصرف تخم این پرنده هم برای رفع لاغری و تنگی سینه یا برای افرادی که به هر دلیلی دچار خونریزی هستند، توصیه می‌شود. بد نیست که تخم اردک را با پیه خود آن سرخ و مصرف کنید چون فایده بیشتری خواهد داشت.

سرکه، زنجبیل، سکنجبین، کرفس، گشنیز، دارچین و آویشن جزو مصلح‌های گوشت اردک محسوب می‌شوند. پر کردن شکم اردک با ادویه‌ها و سبزی‌هایی که نام بردیم و پختن آن با روغن زیتون، بسیار خوب است و عوارض ناشی از مصرف آن را به حداقل ممکن می‌رساند.

گوشت اردک باید قبل از خوردن کامل پخته شود. برای رفع بوی زهم اردک هم باید گوشت اردک را ۳ بار با آب جوشاند و آب آن را دور ریخت و سپس پیاز، سبزی و ادویه‌های مختلف را به آن اضافه کرد.



نسخه‌های استاد خیراندیش

دعا درمانی

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

یک ضربان قلب متوسط می تواند ۶۶ مرتبه باشد و حروف ابجدی الله نیز ۶۶ اســت و روایت هم می فرماید: عَنِ الصّادِقِ (ع): اَلْقَلْبُ حَرَمُ اللهِ.
پس بنابراین خانه خدا باید به اندازه ضربان قلب باشد که اندازه‌اش ۶۶ تاست.
فَلا تُسْكِنْ حَرَمَ اللهِ غَيْرَ اللهِ.
ما از ذکر (لاحول و لاقوه الا بالله العلی العظیم) در ترس و نگرانی ها استفاده می کنیم و اگر مقدار دقیقش را بگوییم عدد ابجدی اسم بیمار +عدد ابجدی اســم مادرش را حساب می کنیم و به همان اندازه این ذکر را می گویند.
در بیماری هـــا، صرع جن‌زده هم داریم و چون تشـــخیص صرع سرد یا گرم با صرع جن‌زده سخت است لذا هم درمان 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 می کند گفتند در گوش راســـت او اذان یا حمد بخوانید.

● آیا به شام نیاز داریم یا نه؟
الان کسی که می خواهد رژیم بگیرد شام را حذف و ناهار را زیاد می خورد، کسی که شام را ترک می کند چروک به صورتش می افتد و پیری زودرس می آورد چون شـــام نقش سلول سازی دارد نگویید در عوض ناهار را مفصل می خـــورم. وقتی غذا نمی خوریم و می خوابیم حرارت در بدن جمع می شـــود و چـــون غذایی نیســـت از رطوبت غریزی بدن خرج می کند و خشکی و سردی ایجاد می کند و فرد، لاغر و ضعیف می شود.
وقتی انسان می خوابد قوای نفسانی به طرف داخل کشیده و سطح بدن سرد می شود و قدرت هضم بالا می رود، پس انسان به شام نیاز دارد و رژیم های حذف شـــام، اشتباه است. یکی را دیدم گفتم: تو سی و پنج ساله هستی؟ گفت نه من بیست و پنج ساله هستم گفتم: پس چرا این قدر چروکیده شده‌ای؟ گفت: همان رژیم «شـــامت را به دشـــمن بده» را اجرا کردم، این طور شدم.
دو وعده غذا کفایت می کند یکی صبحانه 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 بی اشتهایی در هنگام تب
هر گاه انسان تب کرد اشتهاندارد چون تمام توانایی انسان متوجه میکروب وارد شده به بدن می‌شـــود و اگر غذا بدهی توانایی بدن تقسیم می‌شود وقتی که بدن میکروب ها را دفع کرد ســـربازها آزاد می‌شوند و اشتها هم باز می‌شود و حالا می توانید غذا بدهید پس غذا دادن با زور، اشتباه است.

● از درمان تشنج و ام‌اس تا درمان تیک عصبی
درمان تشنج:
۱-مالیدن روغن کنجد به ملاج سر
۲-خوردن حریره بادام
۳-اســـتشمام عطر محمدی در موقع خواب
۴-خوردن شربت عسل گزنجبین

طب اسلامی

نسخه‌ای برای سلامتی همه عمر

علاج بیماری هولناک

● 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 با 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 سودازداها را می‌دهیم که بهترین سودازداها سرکنگبین است (صبح و شب)

درمان:

۱-خوردن گرمی‌ها

۲-روغن مالی ملاج 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 ساکرال، 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-استشمام عطر

۲-فستجان (نصف بادام -۱۴ عدد- و نصف گردو) ۲ تا ۳ وعده در هفته

۳-ماساژ سر و پا

۴-خوردن فرنجمشک (یک قاشق مرباخوری) در یک لیوان عرق بهار نارنج

● درمان رعشه دست

جوشانده سنبل‌الطیب + اسطوخودوس

● درمان کسل بودن

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

● شفاخواهی از قرآن

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

● سوره انعام

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

● هنگام خطرات شدید مانند وبا و جنگ و...

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

● آب سوره قدر

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

● برای ایمنی خانواده، اموال و خود فرد

و از امام علی (ع) نقل شده که فرموده‌اند، هر کس در هنگام ظهر چهار رکعت نماز بجای آورد و در هر رکعت سوره حمد و آیه‌الکرسی را بخواند خداوند او و خانواده و مال و دین و دنیای او را ایمن می‌سازد.

● برای ایمنی در کل سال

در کتاب اقبال‌الاعمال 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 زیان دنیوی و هفتاد نوع بلا که راحت‌ترین آن جذام و جنون و پیسی 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.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی

فروردین

افراد دورو زیاد اطرافتان هستند که در ظاهر با شما خوب هستند ولی در باطن چشم دیدن شما را ندارند! شیپور به دست هستید که این صفت اصلا خوب نیست. هر چند دلتان پاک است و هر وقت خبری مهم و شاد در یافت می کنید دوست دارید جار بزنید و به همه اطلاع دهید تا در شادی شما شریک باشند ولی گاهی سیاست داشته باشید و سکوت کنید بهتر است. مقداری پول صرف کاری می کنید و خوشحال هستید و احساس خوبی دارید اما بعدها متوجه می شوید سر تان کلاه رفته. درست مثل وقتی که کسی می گوید در چشم هستید و از شما پولی به این بهانه می گیرد و خرج خودش می کند! اگر مجرد هستید یک دوری یا یک جدایی با هر کس که هست اشک شما را در می آورد و شاید یک ضربه یا یک شکست عاطفی یا روحی برای شما باشد ولی یادتان باشد که شاید این فرد بادروغ در زندگی شما بوده است.

حرف و سخن زیادی پشت سر تان است که هم خوب است و هم بد ولی هر چی را به گوش شما رساندند فقط شنونده باشید و سعی کنید سکوت کنید و عکس العمل نشان ندهید. در دسر زیاد دارید که برای این مشکل جسمی اگر دارید حتما به دکتر مراجعه کنید. به زودی به آرامش می رسید و این آرامش به خاطر انجام کاری است که به زودی صورت می گیرد و از یک سری استرس و نگرانی بیرون می آیید روز ۱۰ مهر ماه برای شما خوب است و یک در بسته به روی شما باز می شود و به یکی از خواسته هایتان می رسید تماس های زیادی دارید که این تماس ها باعث شادی شما می شود و خبرهای خوبی دریافت می کنید در هر رابطه که باشد. اگر در فکر معامله چهار دیواری هستید و قصد اجاره یا فروش یا خرید دارید حتما انجام بدهید چون در این مسیر موفقیت دارید گاه گاه در این ایام گریه می کنید و از خداوند چیزهایی می خواهید اما بدون حرکت، برکتی وجود ندارد. شما باید اول خود برای رسیدن به خواسته هایتان تلاش کنید.

افراد زیادی در زندگی شما سرک می کشند و فضول شما هستند ولی چیزی دستگیرشان نمی شود یکی از پنج شنبه، جمعه های این ایام یک اتفاق غیر منتظره دارید که این اتفاق تا حدودی مسیر زندگی شما را متحول می کند و تغییر می دهد و این تغییر شما را در یک وضعیت جدید قرار می دهد که خود شما از قرار گرفتن در این وضعیت لذت می برید و اوضاع خوبی در پیش دارید. دو فرد را یا به ناز گی از زندگی تان پوچ کردید یا خیلی زود دو نفر را در زندگی تان کنار می گذارید که خیلی به نفعتان است. اگر دنبال مال یا ثروت هستید به زودی به آن می رسید. بعضی از مجردین این ماه در پاییز و زمستان ازدواج دارند و کاروان عروسی شما راه می افتد و خوشبخت خواهید شد فقط به شرطی که خوب تحقیق کنید و احساسی تصمیم نگیرید. در این شرایط مراقب افراد دورویی که دور و بر تان هستند باشید. چند تا دروغ به شما گفته می شود که این دروغ ها باعث ناراحتی و رنجش برای شما است ولی هر کس که به شما گفت او را بشناسید و دیگر اعتماد نکنید. اگر صاحب فرزند و متاهل هستید از فرزندان یک حرص و جوش و یک دلخوری در پیش دارید که شاید برای یک مدت با او فاصله بگیرید. ولی این چاره کار نیست. با او باید حرف بزنید.

اردیبهشت

پولی بزرگ برای شما در راه است اگر منتظر پول هستید یا کسی قولش را به شما داده است این پول را دریافت می کنید و با این پول اوضاع مالی تان خیلی بهتر می شود. چند تا جر و بحث و دلخوری متاهلین این ماه دارند که همراه با لجبازی است ولی مجردین اگر به کسی علاقه مند هستید روزهای خوبی را از لحاظ عاطفی و احساسی پشت سر می گذارید و یک پیشرفت در زمینه عاطفی خواهید داشت که همراه با ملاقات های دوستان است. اگر قصد جدایی از کسی را دارید این جدایی به خود شما بستگی دارد ولی امکان پذیر است فقط باید خودتان اراده داشته باشید. اگر دانشجو هستید با قصد ادامه تحصیل دارید در این راه برگ برنده در دست شماست و موفقیت های زیادی کسب خواهید کرد فقط امیدتان را از دست ندهید و از وقتتان به خوبی برای مطالعه استفاده کنید.

در یک چشم انتظاری هستید و در این انتظار باز یاد گریه کرده اید یا از حالا به بعد به خاطر این انتظار گریه می کنید ولی آخر و عاقبت این چشم انتظاری خوب و مثبت است البته با نگرانی، چون بر سر یک دو راهی برای گرفتن یک تصمیم مهم در این ایام می رسید که باید حسابی حواستان را جمع کنید باید راه درست را انتخاب کنید و بدان اگر کنار بکشید به بن بست می رسید. در این ماه گاهی دلت می گیرد ولی حفظ ظاهر می کنید و در ظاهر می خندید ولی از درون داغون هستید به جا به جایی فکر می کنید یا در فکر تغییر شغل یا تغییر مکان هستید به هر حال این تغییر و تحول برای شما سودمند است و به هدفتان می رسید.

اگر شاغل هستید راه روزی برای شما باز است و از لحاظ درآمدی پاییز خوبی دارید. ولی به شرط تلاش و البته نباید گول کسانی را بخورید که به بهانه نحسی یا بدشگونی کسی یا چیزی قصد دارند شما را تلکه کنند. فردی به زودی وارد زندگی مجردین این ماه می شود، که در ارتباط با او باید خیلی مراقب باشید.

یک پس انداز دارید که با این پس انداز قصد انجام کاری دارید که هر چی هست انجام بدهید یا می خواهید سرمایه گذاری کنید خوب است فقط خودتان دچار ترس و دلهره هستید که باید برای رفع آن خوب در مورد آن کار با آن شریک تحقیق کنید از دست یک آقایی که کم مو است خیلی ناراحت باهستید یا ناراحت می شوید. مهمان های زیادی وارد زندگی شما می شوند و در این ماه رفت و آمدهای زیادی دارید که شاید خیلی از این برو و بیاها خسته بشوید و کلافه، با این شلوغی آرامش تان را بهم می ریزد. یک خطر در دی دارید که باید بیشتر مراقب وسایل و منزلتان باشید اگر اتفاق بیفتد این در دی شما را بهم می ریزد و ناراحت و غصه دار می شوید پس بیشتر از همیشه ایمنی را رعایت کنید.

یک تهمت به شما زده می شود که به خاطر این تهمت دلتان می شکند و خیلی بهم می ریزید ولی این چاره کار نیست باید باهوش و درایت، تلاش کنی از خودت رفع اتهام کنی و مچ آن فرد را بگیری که می توانی.

خرداد

اگر فردی را ناراحت کردید یا دلش را شکسته اید بروید و از دلش در بیاورید تا این دلخوری تمام شود. با فردی یک قهر یا یک دلخوری یا جدایی دارید و برای چند روز در این ایام کار تان به کدورت کشیده می شود ولی زود هم رفع می شود چند بار گریه دارید که پشت سر هم است شاید دلیلش همین فاصله یا جدایی باشد به هر حال مراقب رفتار تان باشید روزهای پر از استرسی را می گذرانید و دلشوره های زیادی دارید. یک سری مشکل مالی پیدا می کنید و برای پرداخت پول به چه کنم چه کنم می افتید ولی جور می شود و پرداخت می کنید ولی تا پرداخت شود حرص و جوش می خورید و البته دوست و دشمن را هم خواهید شناخت. مجردین یک خواستگاری دارند که ممکن است به ازدواج ختم شود. پس جدی بگیرید و جدی تحقیق کنید. اگر محمد نام دور و بر تان است یکی ناراحتی با این فرد پیش رو دارید که شاید برای مدتی این فرد را از زندگی تان کنار بگذارید. پیگیر یک کار اداری یا قانونی هستید یا می شوید که در این مسیر برو و بیای زیادی دارید ولی این کار اداری یا قانونی به نفعتان به اتمام می رسد و در این زمینه به شادی در می آیید. به شکرانه این شادی یک کار خیر انجام و به یک نفر کمک کنید. یک فردی که س باش دارد به زودی به دیدن شما می آید که دیدن این فرد خوب است و خوش می گذرد اما در همین حد و نباید بیشتر روی او حساب کنی.

اگر دنبال به دست آوردن پول هستید و برای مالی دوندگی می کنید این پول با وجود سختی های زیاد به دست شما می رسد و اسباب شادی و خوشحالی شما می شود اما یادتان بماند که چقدر برایش سختی کشیدید و آن را حیف و میل نکنید. دوستان زیادی دارید که دوستشان دارید و به زودی یک میز گرد و یک دورهمی با این افراد دارید که در این جمع خیلی به شما خوش می گذرد اگر به یک شروع فکر می کنید و قصد شروع جدیدی برای زندگی تان را دارید (چه کاری و چه زندگی) در این راه پیروز هستید پس اقدام کنید و گام بردارید فقط سعی کنید در این زمینه پنهان کاری نکنید که در آینده به ضرر تان می شود. اگر پیشنهاد کار ساخت و ساز داشته باشید یا در شرایط ساختمان سازی قرار گرفتید بسیار عالی و پسندیده است و حتما انجام بدهید. یک سفر هوایی دارید که یک دفعه راهی این سفر می شوید ولی به هر دلیل که باشد این سفر چه تفریحی باشد و چه کاری ثمره خوبی برای شما دارد. چند کار خیر در اطرافتان هست که می توانید به دیگران کمک کنید اگر کمک کنید، یک جا نتیجه خوبی می بینی. یک جر و بحث خانوادگی دارید که یک داد و بیداد می کنید ولی بعد پشیمان می شوید پس بروید و از دل این افراد در آورید خوش قلب و مهربان هستید فقط داد و بیداد الکی می کنید که این صفت خوب نیست. اگر کسی را دوست دارید به زودی این فرد را خواهید دید و اگر قصد زدن حرفی را به این فرد دارید بزنید چون با زدن این حرف به نتایج خوبی دست پیدا می کنید و بالاخره آرام و از یک سری استرس و نگرانی احساسی و عاطفی رها می شوید. یک درد دست چند روزه دارید که کلافه تان می کند بهتر است نزد دکتر بروید و از خوددرمانی یا عمل به توصیه این و آن جدا بپرهیزید.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی

تیر

اگر فردی در گذشته از زندگی شما رفته است دوباره به زندگی شما برمی‌گردد. تا ۴۱ روز دیگر یک تغییر اتفاقی دارید که این تغییر هر چی که هست روی آینده شما تاثیر زیادی می‌گذارد. یک درد یا ناراحتی از ناحیه دندان دارید که کارتان به دکتر کشیده می‌شود و یک خرجی روی دستتان می‌گذارد. یک میز گرد خانوادگی دارید که برای این میز گرد خیلی استرس دارید ولی آخر و عاقبت خوبی دارد.

اگر بین دو نفر برای انتخاب احساسی یا عاطفی قرار دارید باید با فردی مشورت کنید و بعد تصمیم بگیرید و یکی را انتخاب کنید اگر همسر دارید از همسرتان یک خوشحالی دارید که این خوشحالی غیرمنتظره است.

یک راز به زودی برایتان فاش می‌شود که فاش شدن این راز یک مشکل بزرگی در خانواده برای شما به وجود می‌آورد و باعث ناراحتی و حرص و جوش شما می‌شود و شاید مجبور شوید یک تصمیم بزرگ در زندگی‌تان بگیرید و می‌گیرید فقط قبل از این تصمیم به همه جوانب فکر کن. یکی از نزدیکان جراحی دارد که این جراحی با موفقیت است و به عیادت این فرد می‌روید. یک سری نقشه و برنامه داری که این نقشه‌ها هر چی هست عملی می‌شود فقط بدوبدو و دوندگی زیادی دارد تا این نقشه‌ها به نتیجه برسد.

یک جای کوهستانی در این روزها می‌روید شاید یک پیک‌نیک باشد ولی به شما خوش می‌گذرد و خاطره شیرینی دارید. اگر متاهل هستید از همسرتان حرف و سخن زیادی می‌شنوید که خیلی ناراحت می‌شوید و شاید برای یک مدت قهر و یا دلخوری بین شما پیش بیاید و یک فاصله خواهید داشت. اگر مجرد هستید فردی شما را دوست دارد و می‌آید جلوی شما مطیع می‌شود و این به خاطر عشق و علاقه است، هدیه‌ای غیرمنتظره دریافت می‌کنید که خیلی از گرفتن این هدیه تعجب می‌کنید و انتظارش را ندارید یک عروسی دعوت می‌شوید که در برج ۹ است و خیلی برای شما پرخرج است ولی خوش می‌گذرد شاید این عروسی اگر نامزد هستید برای خودتان باشد.

خبری خوش برای متولدین این ماه در راه است که دریافت این خبر باعث یک شادی برای شما می‌شود و از ته دل می‌خندید و این خبر یک راهی را به روی شما باز می‌کند.

اگر شاغل هستید به زودی یک ترقی و پیشرفت در زمینه کاری دارید که به سربلندی می‌رسید و خیلی در این رابطه خوشحال می‌شوید و به شما خوش می‌گذرد ملاقاتی دوستانه دارید که در این ملاقات یک چیزی به دلخواه شما می‌شود و به یک چیزی که می‌خواهید می‌رسید با یک سری افراد دور و قطع رابطه دارید و این افراد را از زندگی‌تان کنار می‌گذارید به چند مهمانی دعوت می‌شوید و در این جمع‌ها شرکت می‌کنید و خیلی به شما خوش می‌گذرد و شاید در یکی از این جمع‌ها از دست کسی برنجید ولی به روی خودتان نیاورید بهتر است. لجباز هستید و یک لجبازی در این ایام می‌کنید که این لجبازی به ضررتان تمام می‌شود.

مرداد

ضربه‌های زیادی در گذشته خورده‌اید که در همه این احوال خداوند یار و یاورتان بوده است. دشمن و حسود زیاد دارید که این افراد دائم جاسوسی شما را می‌کنند. چند تا معامله یا خرید و فروش پشت سر هم دارید که انجام این معامله‌ها باعث سربلندی شما می‌شود. اگر فردی از زندگی شما رفته است و جدایی با کسی داشته‌اید این فرد به زندگی شما برمی‌گردد و دوباره روزهای پرخاطره و خوشی را با این فرد پیش رو دارید و اگر از دست این فرد رنجش داشته‌اید از دلتان در می‌آورد. اگر شغل اداری یا دولتی دارید یک پست جدید به زودی دریافت می‌کنید که گرفتن این پست جدید روی درآمد و روزی کاری شما هم تاثیرگذار است و از لحاظ حقوق افزایش درآمد خواهید داشت.

چند تا پول را در این روزها خرج می‌کنید ولی به هر دلیل که خرج می‌کنید تحولات خوبی را برای شما به همراه دارد. از یک تماس تلفنی که شماره ۸ دارد دادوبیداد زیادی می‌کنید و خیلی عصبانی می‌شوید و این به خاطر خبری است که با این تلفن به شما داده می‌شود. تا ۲۹ روز آینده یک خطر از سرتان رد می‌شود لااقل برای مدت زمان بیشتر مراقب باشید و بیشتر اصول ایمنی را رعایت و به قوانین احترام بگذارید.

قصد یک تغییر شغل یا تغییر روش در زندگی دارید که به این موضوع زیاد فکر می‌کنید و دچار تردید هستید ولی این تغییر هر چی هست همراه با خیر و خوشی است فقط خودتان ترس دارید ولی انجام بدهید موفقیت و پیروزی در این زمینه دارید و برگ برنده در دست شماست. اگر نام دور و برتان است از دست یک نام چند تا گریه می‌کنید و این فرد اشک شما را در می‌آورد و اعصابتان از دست این فرد خرد می‌شود پشت کار خوبی دارید و اگر اراده کنید کاری را بکنید آنقدر می‌روید تا به نتیجه برسید الان هم اگر مجرد هستید دنبال روی یک موضوع عاطفی و احساسی هستید یا می‌شوید و به هدفتان می‌رسید فقط با یک سری بحث و دلخوری همراه می‌شوید که این بحث‌ها از مخالفت اطرافیان است و هر چی در این شرایط سکوت کنید بهتر است. یک مشکل مالی برای شما پیش می‌آید ولی زود هم برطرف می‌شود و یک وام یا یک پول برای شما می‌آید و این گره مالی از سر راهتان برداشته می‌شود گاهی احساس تنهایی شدید می‌کنید و این تنهایی شما را ناراحت می‌کند چون از روز اول روی پای خودتان بوده‌اید و کسی شما را حمایت نکرده است و به این خاطر احساس تنهایی می‌کنید. معامله‌ای در پیش دارید یا کردید که منتظر نتیجه این معامله هستید شاید یک کم به کندی به نتیجه برسد ولی می‌رسد و از این معامله خیلی سود می‌برید ولی اولش یک کم کندی خواهد داشت. از یک متولد بهمن ماه یک خبر و یک شادی به شما می‌رسد خوش اخلاق و مهربان هستید و همه شما را دوست دارند و تعریف خوبی شما همه جا هست و به این خاطر دوستان و خواهان زیادی دارید و همه با شما در مرام رفاقت هستند. یک دلخوری چند روزه اگر متاهل هستید با همسرتان دارید که شاید منجر به یک قهر و آشتی بشود ولی برطرف می‌شود.

شهریور

اگر مجرد هستید ممکن است دوستتان را از دست بدهید و از این بابت یک ضربه عاطفی یا احساسی می‌خورید و برای چند روز دلتنگ و بی‌حوصله هستید و گریه می‌کنید. حرف، زیاد پشت سرتان است و یک سری از این حرف‌ها به گوش شما می‌رسد و خیلی ناراحت می‌شوید ولی اصلا اهمیت ندهید و گرنه بر سر دوراهی قرار می‌گیرید. اگر دختر دارید چند تا جر و بحث با دخترتان یا سر دخترتان دارید. با یک ناهید نام دیدار دارید که این دیدار باعث دلگرمی و امیدواری برای شما می‌شود و از این دیدار هیجان زیادی دارید، یک خبری می‌شنوید از این فرد که هیجان زده می‌شوید. اگر متاهل هستید همسرتان یک دروغ به شما می‌گوید که سر این دروغ کارتان به مشاجره کشیده می‌شود و از این دروغ بهم می‌ریزید بار زندگی روی دوش شماست و خسته می‌شوید ولی یادتان باشد همسرتان هم کمتر از شما زحمت نمی‌کشد. از روی لجبازی دنباله‌روی انجام کاری می‌شوید که به خاطر لجبازی آنقدر می‌روید تا به نتیجه برسید. یک سری مهمان راه دور دارید اگر فامیل راه دور دارید با این افراد به زودی ملاقات دارید و این افراد را خواهید دید روز ۳۰ مهر ماه روز خوبی برای شماست و یک اتفاق خاص در این روز دارید. اگر مجرد هستید و به فردی علاقه‌مند هستید و جرات بیان یا دیدار را با دوستتان ندارید سعی کنید این دلهره و ترس را از خودتان دور کنید جرات بیان پیدا کنید چون اگر قدم بردارید و اقدام کنید برگ برنده دست شماست و به نتایج خوبی روی فردی که دوستش دارید می‌رسید و از دست بستگی بیرون می‌آیید و دو نفر هم شما را در این زمینه یاری می‌کنند و همراه شما خواهند بود. در رابطه با یک چهار دیواری در چند بلاتکلیفی قرار می‌گیرید و نمی‌دانید که باید چه کار کنید ولی هر بلاتکلیفی هست از آن بیرون می‌آیید و به خیر و شادی می‌رسید با فردی قطع رابطه کردید که این قطع رابطه به نفعتان است با قصدش را دارید. در یک چشم‌انتظاری هستید که این انتظار شما را کلافه کرده است ولی سرانجام و با صبر از این انتظار بیرون می‌آیید و به خواسته‌تان می‌رسید چند تا حرص و جوش در این روزها دارید که سر یک موضوع ارثی است اگر درگیر کار ارثی هستید یا برای خودتان است یا برای اطرافیان. خیلی دردسر دارد و حرص و جوش می‌خورید. از دست کسی که ریاژ دارد یک ناراحتی دارید که این ناراحتی برای یک مدت طول می‌کشد تا بر طرف شود اما بر طرف می‌شود. خبری از یک تلفن شماره ۷ می‌شنوید که خیلی تعجب می‌کنید و جا می‌خورید. یک آقایی از نزدیکان شما در بستر مختخواب می‌افتد یا اگر متاهل هستید شاید همسرتان باشد و چند قدم برای این فرد مریض برمی‌دارید که خوشحال می‌شود. در چند بین بست فکری هستید و فکر و خیال زیادی دارید یک سری نقشه دارید که فعلا در فکر شماست ولی کم کم این نقشه‌ها جفت و جور می‌شود. یک ضربه عاطفی یا روحی می‌خورید که این ضربه باعث می‌شود شما چند قطره اشک زیاد بریزید و گریه می‌کنید و این ضربه باعث می‌شود که از یک فرد دور شوید یا جدا می‌شوید به هر حال مراقب باشید آسیب نبینید چند تا پول در این ماه خرج می‌کنید ولی به هر دلیل خرج می‌کنید به خوشی است.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی

مهر

فردی را دوست دارید ولی خودتان باور ندارید که این اصلا خوب نیست حتما با پیش گذاشته و با او صحبت کنید تا بعدها پشیمان نشوید.
یک مسافرت هوایی هم دارید که این سفر برای شما همراه با اتفاقات احساسی و عاطفی خوبی است از یک تلفن که شماره ۴ دارد خبری مهم دریافت می کنید که شاخ در می آورید از تعجب، اما حقیقت دارد به یک مهمانی دعوت می شوید که شرکت کنید و اگر یکی گفت توی چشم هستید بدانید دوست شما نیست و با او قطع رابطه کنید.
اگر مال ارثی دارید یا درگیر کار ارثی هستید راه باز است و با یک امضاء به دست شما می رسد برای این مال برنامه ریزی کنید و این برنامه جفت وجور می شود و زندگی شما را زیر و رو می کند لجباز هستید و این لجبازی های شما گاه گاه به نتایج خوبی نمی رسد. چند قطره اشک دارید و گریه می کنید برای فردی که بسیار فرد مناسبی برای زندگی و آینده شماست و ورود این فرد در زندگی شما یک جور نجات است و با این فرد از غم و غصه خلاص می شوید سعی کنید او را از خود تر نجانید.
از یک انتظار که خیلی وقت است در آن قرار دارید بیرون می آیید و لبتان خندان می شود اگر م نام هستید یک خطر در کمین شماست بیشتر باید مراقب باشید. با کسی که دوستش دارید یک جایی بیرون از شهر می روید که دیدار دارید و این دیدار برای شما جالب است و خاطره خوشی برای هر دوی شما دارد.
در یک موقعیت جدید در زندگی قرار می گیرید که این موقعیت یک استثناء است که نصیب شما می شود. یک قدرت مالی را به زودی به دست می آورید که به خاطر به دست آوردن این قدرت به خودتان می بالید ولی اگر پس انداز نکنید راحت از بین می رود. دلشوره های زیادی دارید و این دلشوره به خاطر این تصمیم جدیدی است که در زندگی یا گرفتید یا می خواهید بگیرید ولی این تصمیم را عملی می کنید و بسیار مثبت و عالی است از لحاظ درآمدی اگر شاغل هستید این ماه درآمد خوبی کسب می کنید و در آرامش قرار می گیرید.
مجردین این ماه ازدواج دارند، حتما خوب تحقیق کنید تا بعدا پشیمان نشوید اگر یکی از نزدیکانتان هم در این موقعیت قرار گرفت به او حسودی نکنید که به ضرر شماست.
چند تا موفقیت پشت سر هم دارید که در رسیدن به این موفقیت ها فردی که در اسم یا فامیل الف یا س یا ش دارد شما را حمایت و یاری می کند یک حاجت بزرگ دارید که برای رسیدن به آن باید خیلی تلاش کنید.
مسیر زندگی شما تا حدودی عوض می شود و روزهای قشنگ و شادی پیش رویتان است و غم های شما رو به پایان است. فردی دائم جاسوسی شما را می کند و می خواهد برای شما درد سر درست کند این فرد، قابل اعتماد نیست مراقب این فرد باشید. افراد بی چشم و رو زیاد هستند که خوبی های شما را فراموش کرده اند از آنها توقع نداشته باشید. از یک علی نام هم رازی برایتان آشکار می شود که جا می خورید.

آبان

بعضی از متولدین این ماه یک درد یا ناراحتی از ناحیه چشم دارند و شاید کارتان به جراحی بکشد ولی اصلا نگران نباشید و نترسید. اگر قصد جراحی دارید با موفقیت انجام می شود. چند تا ضرر و زیان مالی دارید شاید از شراکت با از معامله باشد به هر حال حواستان برای هر معامله جمع باشد و بی گدار به آب نزنید. فضول و خبرچین زیاد دارید و دائم در زندگی شما سرک می کشند و روی دخل و خرجتان حساب و کتاب دارند اگر با فردی در حال حاضر قهر هستید یا فاصله دارید فعلا این فاصله هست و بن بست های فکری روی این فرد دارید بهتر است اجازه دهید زمان بگذرد تا حقایق روشن شود.
یک پول بزرگ برای متولدین این ماه در راه است که اگر پیگیر باشید به دست شما می رسد و برنامه های مالی شما همه به خیر و خوشی جفت وجور می شود چند تا دلشوره و استرس دارید به خاطر کاری که قصد انجامش را دارید ولی انجام بدهید موفق می شوید روزهای سختی را می گذرانید چند قطره اشک در این روزها می ریزید که به خاطر یک غم و دلتنگی است و دلتان گرفته است. یک خبر خوش تلفنی دارید که این خبر خوش باعث خنده و شادی شما می شود و شاید برای چند ساعت یا چند روز از این خبر شاد باشید چند تا میز گرد و دورهمی دارید که در این دورهمی ها خیلی بحث و مشاجره پیش می آید که سکوت کنید بهتر است و دخالت نکنید. یک عروسی در پیش دارید شاید اواخر آذر یا دی ماه باشد و برای این عروسی خیلی دوندگی می کنید و پول خرج می کنید ولی دوندگی به خوشی است. فردی جلوی شما مطیع است و به شما احترام می گذارد و وجود این فرد دور و اطراف شما باعث آرامش شماست این فرد مطیع، شما را خیلی دوست دارد و البته گاهی با ندانم کاری غیر عمد باعث دردسر شما می شود باید مراقب او باشید.
متاهلین این ماه همسر خوبی دارید قدرش را بدانید واز او قدردانی کنید اگر قصد یک شروع جدید یا یک زندگی جدید را دارید این تصمیم خوب و مبارک است فقط خودتان از آینده وحشت دارید ولی این وحشت شما بی مورد است و حتما به جای نشستن و ترس، تحقیق و تلاش کنید. جابجایی دارید که برای این جابجایی با مشکلات زیادی روبرو می شوید که اگر صبور باشید این موانع از سر راهتان برداشته می شود این جابجایی به خیر و شادی انجام می شود از دست کسی که ف یاق دارد زیاد حرص می خورید ولی چاره ای جز تحمل این فرد را ندارید. یک علاقه به فردی دارید که پنهانی است و این علاقه در درون خودتان است و سعی می کنید پنهان کنید و به کسی نگویید شاید یک دیدار اتفاقی با این فرد در این ایام داشته باشید. یک خبر سکته هم از یکی از نزدیکان می شنوید که این فرد در بستر می خوابد و به عیادت این فرد می روید و هر کس هست به شما نزدیک است ولی اگر نگران این فرد هستید و دوستش دارید خوب می شود سفری به طور ناگهانی پیش می آید و راهی می شوید ولی با این که غیر منتظره است خیلی به شما خوش می گذرد.

آذر

روز ۲۸ مهر ماه برای متولدین این ماه روز خوبی است. اگر بدهی با قسط دارید و برای این بدهی نگران هستید یا پولی که در راه است این بدهی را پرداخت خواهید کرد.
یک وسیله نقلیه به زودی زیر پایتان می آید اگر ندارید حتما می خرید. خبرهایی دریافت می کنید که خیلی هیجان زده می شوید شاید برای چند دقیقه یا چند ساعت و جا می خورید ولی عکس العمل نشان ندهید و فقط سعی کنید سکوت کنید به بعضی از متولدین این ماه فردی علاقه مند است که نمی دانید این علاقه واقعی است یا نه. اگر شک و تردید نسبت به علاقه فردی دارید حتما او را امتحان کنید و بعد از تحقیق تصمیم بگیرید. یک تماس تلفنی دارید که شماره ۱ یا ۴ دارد و از این تماس یک دلخوری چند روزه خواهید داشت یا چند ساعته. اگر خانم هستید و رانندگی می کنید حتما بیشتر مراقب باشید و قوانین راهنمایی و رانندگی را بیشتر از همیشه رعایت کنید. اگر در شرایط خرید یا فروش یا اجاره ملک هستید و بلاتکلیف هستید این کار ملکی بسیار عالی است و اگر دلشوره و نگرانی برای انجام این کار دارید این استرس و نگرانی شما بی مورد است انجامش بدهید مبارک و خیر است.
اگر مجرد هستید و به فردی علاقه دارید با این فرد یک قهر و آشتی چند روزه دارید که در این قهر و آشتی خیلی اذیت می شوید و انتظار تلخی را می کشید تا دوباره آشتی کنید اگر هم فردی از زندگی شما پوچ شده و رفته دوباره به سمت شما برمی گردد و به زودی در یک موقعیت جدید عاطفی و احساسی قرار می گیرید که این موقعیت روی مسیر زندگی و آینده شما تاثیر گذار است. یکی از روزهای این ماه دلتان می گیرد و شاید چند قطره اشک بریزید. صبر و استقامت و تحمل خوبی دارید ولی از زندگی فعلی تان اصلا رضایت ندارید و اگر می خواهید شرایط عوض شود باید فکری اساسی بکنید.
اگر به ازدواج فکر می کنید و دوست دارید ازدواج کنید فعلا ازدواج شما با دو تا بن بست روبروست اگر شغل دولتی یا اداری دارید یک ارتقاء شغلی دارید و به زودی صاحب یک رتبه و یک مقام می شوید که با امضای یک قرارداد است خانم های متاهل متولد این ماه اگر قصد بارداری دارید این بارداری در پیش است فقط باید اراده کنید تا صاحب فرزند شوید.
دشمن زیاد دارید و حسودان زیاد که دائم جاسوسی شما را می کنند و می خواهند از کارهایتان سر در بیاورند و بیشتر این افراد از دوستان یا آشنایان هستند از فامیل نیست. به فکر یک قطع رابطه هستید و این قطع رابطه با هر کسی که هست برای شما مثبت و خیر است مقداری پول، ولی اندک اندک به دست شما می رسد که این پول ها اسباب شادی شما می شوند و یکی سری مشکل مالی از جلوی پای شما برداشته می شود.

تقدیر شما در این ماه

سرگرمی و روانشناسی

دی

از یک تلفن شماره ۷ خبری می‌شنوید که خیلی تعجب می‌کنید و این خبر شما را در یک بلاتکلیفی و نگرانی قرار می‌دهد برای هر چی که باشد. بعضی از خانم‌های این ماه یک مشکل و درد از ناحیه پا دارند که این درد یا کلافه‌تان می‌کند و ممکن است کارتان به دکتر و معالجه کشیده بشود.

مجردین این ماه به زودی با فرد جدید خیلی اتفاقی آشنا می‌شوید و ورود این فرد به زندگی شما باعث شادی و خوشحالی لحظه‌ای می‌شود ولی یادتان باشد زندگی فقط لحظه نیست و قبل از هر تصمیمی کلی و مهم باید هم تحقیق کنید و هم مشورت.

بر سر یک دوراهی یا قرار دارید یا قرار می‌گیرید و برای چیزی در حال سبک و سنگین کردن هستید ولی اگر انجام کاری است انجامش بدهید بهتر است. دوستان زیادی دارید که گاه‌گاه گپ زدن با این دوستان برای شما شادی‌آور است و باعث نشاط و خنده شما می‌شود. برای رسیدن به چیزی دعا می‌کنید ولی دعا کافی نیست خداوند گفته از تو حرکت از من برکت. خبری خوش برای شما در راه است و از آمدن این خبر به شادی در می‌آیید و از ته دل می‌خندید.

اگر با فردی در حال حاضر قهر هستید یا با خانواده، این قهر و دلخوری و کدورت به آشتی کشیده می‌شود و ارتباط بین شما دوباره برقرار می‌شود و روزهای خوبی پیش رو دارید.

فردی جلوی شما مطیع می‌شود که از مطیع شدن این فرد باید نگران شوید مراقب او باشید روزهای پردرآمدی در پیش دارید و از لحاظ کاری یا مالی در شرایط بسیار خوبی قرار می‌گیرید و چرخ کاری شما می‌چرخد و سود و منفعت زیادی عایدتان می‌شود و معامله‌های خوبی پیش روی شماست. یک سفر کوتاه دو یا سه روزه می‌روید که از این سفر روحیه‌تان شاد می‌شود و حال و هوایتان تغییر می‌کند جرو بحث‌های ۳ نفره یا ۴ نفره دارید که شما در این بحث‌ها آرام باشید و عکس‌العمل نشان ندهید بهتر است.

پای یک سند یا کاغذ را امضاء می‌کنید که این امضاء برای شما ثمره خوبی دارد اگر به دنبال گرفتن مدرک هستید این مدرک را به دست می‌آورید و از گرفتن این مدرک خیلی احساس غرور می‌کنید و به خودتان می‌بالید.

متاهلین این ماه چند تا جر و بحث خانوادگی دارند که در این بحث‌ها خیلی عصبانی هستید و داد و بیداد می‌کنید اما دلیل نمی‌شود که حق با شما باشد.

سعی کنید خودتان را کنترل کنید چون بعد از این عصبانیت پشیمان می‌شوید و افسوس می‌خورید بعضی از متولدین این ماه یک جابجایی غیرمنتظره دارید که این جابجایی یک دفعه صورت می‌گیرد یک میز گرد مالی دارید که شاید ارثی باشد در این میز گرد حرف شما به جایی نمی‌رسد و باید برای قانع کردن دیگران استدلال قوی‌تری داشته باشید.

بهمن

اگر قصد دارید صاحب فرزند شوید می‌شوید و یک فرزند به خانواده شما قدم می‌گذارد که خوش‌قدم و خوش‌روزی است یک اختلاف هم در این ایام با کسی که دوستش دارید پیدا می‌کنید که این اختلاف برای مدتی طول می‌کشد در این شرایط خیلی دلتنگ و بی‌حوصله می‌شوید و حتی حوصله نزدیکان را ندارید و شاید چند قطره اشک از روی دلتنگی بریزید چند سفر کوتاه کوتاه دارید یا کارتان طوری است که باید به سفرهای کوتاه کوتاه بروید به هر حال این سفرها برای هر چی که باشد مثبت و پربار است. خبر فوت دارید که در یک مراسم ختم و عزا شرکت می‌کنید و انجام وظیفه است. اگر اهل موتور هستید یا موتور سوار هستید حتما کلاه بگذارید و قوانین را رعایت کنید. چون خطری شما را تهدید می‌کند. در زندگی‌تان خیلی تنها هستید و این تنهایی شما را اذیت می‌کند و گاه‌گاه گریه می‌کنید احساس می‌کنید اطرافیان شما را درک نمی‌کنند و خیلی غصه می‌خورید و پشت شما خالی است. همیشه در همه جای زندگی تنها بوده‌اید این احساس را از خود دور کنید یک قرارداد ملکی دارید که بسته می‌شود شاید اجاره، خرید یا فروش باشد که همراه با جر و بحث و استرس‌های زیاد است ولی بسته می‌شود بعد آن مدتی عصبی هستید و در ناحیه کمر احساس درد می‌کنید که باید این دردها را جدی بگیرید. یک بستگی و گره در کارتان است که این بستگی تمام کارهای شما را بهم ریخته است و ایجاد کندی در زندگی شما کرده است و دست به هر کاری می‌زنید به بن‌بست می‌رسید باید حتما این بستگی را برطرف کنید با کمک کردن به دیگران و تلاش. با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می‌کنید و گاهی چه کنم چه کنم می‌کنید. دشمن زیاد دارید که قصد فریب دادن شما را دارند مراقب این افراد باشید چون دو رو هستند و دشمنی این افراد برای شما پنهان است و خودتان متوجه نیستید اگر متاهل هستید مشکلات مالی زیادی دارید و برای جور کردن پول به مشکل می‌خورید اما در همین پروسه دوست و دشمن را هم می‌شناسید. خوش‌قلب و مهربان هستید ولی چوب خوش‌قلبی‌تان را زیاد می‌خورید و آدم‌های اطرافتان را باور ندارید چون ضربه‌های زیادی خورده‌اید. یک نفرین می‌کنید پشت سر کسی که در گذشته دوستش داشتید و هنوز گاه‌گاه به این فرد و به خاطره‌هایتان فکر می‌کنید اما بهتر است در رفتارتان تجدیدنظر کنید. ثانیه‌شماری می‌کنید که این فرد را دوباره ببینید و یک دیدار اتفاقی و غیرمنتظره با این فرد دارید که فکرتان خیلی بهم می‌ریزد و اگر قصد نزدیک شدن به این فرد را دارید قدم بردارید چون می‌توانید دوباره دوست باشید البته با عبرت از اشتباهات گذشته و پذیرش ایرادات و تقصیرهای خودتان. از یک تماس تلفنی که شماره ۲ دارد حرفی می‌شنوید یا خبری که باعث خوشحالی‌تان می‌شود و برای چند روز یک تغییر و تحول کوچک در زندگی‌تان با این خبر دارید و خنده روی لبتان نقش می‌بندد. پشت کار خوبی دارید و اگر اراده کنید در انجام هر کاری موفق می‌شوید و به این خاطر حسودان حسرت شما را زیاد می‌خورند. پس قدر داشته‌هایتان را بدانید.

اسفند

چند سری مهمان به زودی به سمت شما می‌آیند و با این افراد و مهمان‌ها دیدار و روبوسی دارید که دیدن این افراد باعث خوشحالی شما می‌شود و خاطرات گذشته را زیاد با این افراد مرور می‌کنید. افسوس گذشته را زیاد می‌خورید و درگیر گذشته هستید و از انجام کاری در گذشته خیلی پشیمان هستید ولی این افسوس بی‌فایده است چون دیگر این گذشته، گذشته و فقط باید از اشتباهات درس عبرت گرفت.

یک جای کوهستانی می‌روید با یک سری افراد خوش سفر که خیلی این مسیر کوهستانی به شما خوش می‌گذرد و روحیه‌تان عوض خواهد شد.

علامت سوال‌های زیادی در ذهن شماست و یک موضوع برای شما معما شده که دنبال حل این معما هستید ولی راه چاره‌ای نیست و در این بن‌بست می‌مانید، باید زمان بگذرد تا حقایق روشن شود اگر شاغل هستید در یک بن‌بست کاری قرار می‌گیرید و از لحاظ مالی به چه‌کنم چه‌کنم می‌افتید در این شرایط به عبادت بیماران بی‌کس و کار بروید و تا می‌توانید به دیگران کمک کنید تا دعای خیر پشت سرتان باشد.

اگر مجرد هستید فردی وارد زندگی شما می‌شود و با آمدن این فرد روزهای خوبی را سپری می‌کنید اگر قصد رفتن به سفر خارج از ایران را دارید راهی این سفر می‌شوید و این سفر به هر دلیل که هست مثبت و خیر است تا اواخر امسال شانس ازدواج دارید ولی این ازدواج در گرو تحقیق دقیق و انتخاب درست شماست که آینده خوبی را برایتان به همراه دارد و خوشبخت خواهید شد.

چند تا سر درد شدید دارید که به چشم شما مربوط می‌شود و باید حتما به دکتر مراجعه کنید و پشت این سر درد را بگیرید توصیه اکید اینکه خود درمانی نکنید و هیچ چیزی را به چشمتان نمالید.

چند قطره اشک در یکی از روزهای این ماه می‌ریزید که چه خواسته و چه ناخواسته باشد از روی دلتنگی است و یک دفعه این گریه را می‌کنید در یک موقعیت جدید و خوب مالی قرار می‌گیرید و یک مال برای شما در راه است و این مال به دست شما می‌رسد و با آمدن این پول تحولات زیادی در زندگی شما صورت می‌گیرد و اتفاقات جدید برای شما می‌افتد که این اتفاقات انگیزه جدیدی در شما ایجاد می‌کند و روزهای پر از هیجان و انگیزه دارید اگر فرزند دارید یکی از فرزندان شما به زودی شادی بزرگی دارد که از شادی و موفقیت این فرزند شما هم دلتان شاد می‌شود یک اشکی در این ماه می‌ریزید که نمی‌دانید سرمنشاء آن چیست، برای جلوگیری از تکرار این ماجرا تا فردا یعنی زمان بعد، کسی که سر راهتان قرار می‌گیرد و کاری از دستتان برایش برمی‌آید کمک کنید.

با مجموعه رسانه ای

الهام گستر امروز

در بین مخاطبان؛ ویژه و خاص دیده شوید!!

قبول سفارش و چاپ اختصاصی از مهدکودک ها، مراکز آموزش (مدارس و آموزشگاه ها) + کلینیک های پزشکی سلامت و 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 مهدکودک 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 ها 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 ۶۶۴۱۵۸۳۵-۰۲۱ با روابط عمومی مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز تماس برقرار نمایند.

با تنوع مطالب و سفارش تعداد صفحات

مجموعه رسانه ای الهام گستر امروز با نشریات متنوع هر ماه در سراسر کشور