

سلامت

نابناک

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

۶

آشنایی با معجون عسل و دارچین

شفائالاین-ترکیبی از عسل و دارچین به عنوان یک درمان سنتی کارآمد برای هزاران سال استفاده می‌شده است. خاصیت دارچین و عسل خیلی بیشتر از درمان‌های سطحی است به طوری که امروزه پزشکان مدرن نیز بر این ترکیب سنتی تأکید خاصی

دارند. این دو ترکیب طبیعی باهم بسیار مقوی می‌باشد و برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا، کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی عروقی، عفونت کیسه صفرا و ورم مفاصل استفاده می‌شود. چند توصیه درماتی از این ترکیب را به شما بیان می‌کنیم:
به‌منظور در مان

داشتن شکمی صاف یک شبه حاصل نمی‌شود. خوشبختانه می‌شود با تکیه بر برخی مواد غذایی و صد البته داشتن تحرک بدنی مناسب به هدف تناسب اندام و داشتن شکمی صاف تر امیدوار بود. انسان همیشه میل به زیبایی و تناسب اندام داشته و دارد. البته شاید در روزگاری شکم و پاپین تنه ی بزرگ و پهن مد روز بود. اما امروزه مشخص شده است که شکم بزرگ نه تنها زیبا نیست بلکه به سلامتی نیز آسیب می‌زند.

البته در برخی موارد نیز شکم بزرگ به دلیل مشکلات گوارشی و نفخ و تجمع گاز است که باید ابتدا این مشکلات رفع شوند. توجه داشته باشید که داشتن شکمی صاف یک شبه حاصل نمی‌شود. خوشبختانه می‌شود با تکیه بر برخی مواد غذایی و صد البته داشتن تحرک بدنی مناسب به هدف تناسب اندام داشتن شکمی صاف تر امیدوار بود. در این مطلب شما را با چند ماده ی غذایی مفید که مشکلات گوارشی را رفع کرده و شکم را صاف تر می‌کنند آشنا می‌کنیم.

ریشه گیاه باآدم

مغربی‌ها از این گیاه دارویی در آشپزی زیاد استفاده می‌کنند چون برای سلامتی روده‌ها فوق العاده است. این گیاه به پیشگیری از ناخوشی‌های گوارشی کمک می‌کند چون حاوی میزان قابل توجهی باکتری‌های مفید است. ریشه گیاه باآدم باعث کاهش تولید سیوم شده و به این ترتیب جوش و آکنه را کاهش می‌دهد. زمانی که مشکلات گوارشی رفع شوند و معده و روده‌ها خالی از نفخ و گاز شوند مطمئن باشید شکمتان به میزان زیادی صاف‌تر می‌شود. آرتیشو باعث رفع مشکلات گوارشی و بیوست شده و به صاف شدن شکم کمک می‌کند.

بادام

درست است که بادام یک ماده غذایی پرکالری است (۶۳۴ کالری در هر ۱۰۰ گرم بادام) اما در عین حال یکی از مغزهای سرشار از آنتی اکسیدان و فیبر است که هر دو به بهبود اوضاع گوارش و داشتن شکمی صاف‌تر کمک می‌کنند. برای رسیدن ۳ تا ۴ عدد بادام (نه بیشتر) میل کنید خوری دور باشید و قند بهتر کنترل شود.

آشنایی با معجون عسل و دارچین

سرماخوردگی، مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل و یک چهارم قاشق چای خوری دارچین. این ترکیب را به عنوان شربت سینه، برای سرفه‌های مزمن و گرفتگی سینوس مصرف کنید. مصرف روزانه ترکیب دارچین و عسل موجب بالا بردن کارای سیستم ایمنی بدن می‌شود. به‌گونه‌ای که از عفونت‌های باکتریایی و ویروسی محافظت می‌شود. همچنین برای کاهش کلسترول خون، درمان بیماری‌های قلبی عروقی، درمان عفونت کیسه صفرا، مبارزه با ورم مفاصل این معجون بی‌نظیر پیشنهاد می‌شود.

۱۱ خوراکی برای شکم زدایی!

دستور العمل غذایی برای چربی زدایی

زنجبیل

زنجبیل باعث افزایش میل جنسی می‌شود و در عین حال شهرت زیادی در کنترل حالت تهوع دارد. این ریشه ی پرخاصیت برای افرادی که به هنگام بیدار شدن از خواب احساس دل درد دارند مفید است. البته خواص زنجبیل به همین جا ختم نمی‌شود.

شما می‌توانید برای مقابله با التهاب‌های احتمالی بدنتان و همچنین بهبود گوارش و صاف شدن شکمتان هر روز صبح چند گرم زنجبیل به چایتان اضافه کرده و نوش جان کنید. یادتان باشد که زنجبیل سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و شما را به هدف تناسب اندام نزدیک‌تر می‌کند.

سرکه سیب

سرکه یک محصول تخمیر شده است. در نتیجه سرشار از باکتری‌های مفید برای فلور روده بوده و باعث حفظ سلامت دستگاه گوارش می‌شود. هر چه سلامت دستگاه گوارشتان بالاتر باشد می‌توانید امید بیشتر به هضم چربی‌ها و شکمی صاف‌تر داشته باشید. توصیه می‌کنیم که سالادهایتان را با سرکه میل کنید.

راز یانه و تخم راز یانه

راز یانه با نفخ مقابله می‌کند و ارزش این را دارد که وارد برنامه غذایی شود. می‌توانید تخم راز یانه را از عطاری‌ها خریداری کنید و خودتان را از نفخ و گاز حفظ کنید. خود راز یانه نیز فواید زیادی برای بدن دارد. شما می‌توانید از آن خورشت تهیه کرده و میل کنید. توجه داشته‌باشید که این گیاه کم کالری است و از ۹۰ درصد آب تشکیل شده است. در نتیجه می‌تواند به راحتی شما را سیر کرده و از پرخوری دور کند. راز یانه همچنین باعث افزایش ادرار شده و آب زیاد تجمع یافته در بافت‌ها را از بدن دفع می‌کند. در نتیجه علاوه بر رفع نفخ و گاز و صاف کردن شکم به لاغری و تناسب اندام کلی بدن نیز کمک می‌کند.

نعنا فلفلی

بعد از صرف غذا بخصوص بعد از شام، خوردن یک فنجان دم کرده ی نعنا می‌تواند راه حل مناسبی برای رفع نفخ و بهبود گوارش باشد. این گیاه همچنین برای پیشگیری از سندرم روده ی تحریک پذیر مفید است. اگر بعد از غذا احساس

آیا خواص موسیر را می‌دانید؟



و فلاوونوئیدهایی از قبیل کونرستین است. بررسی‌ها نشان داده‌اند افرادی که به میزان زیادی از فلاوونوئیدها مصرف می‌کنند، شانس پیشرفت سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت در آنها کاهش می‌یابد از دیگر خواص فلاوونوئیدها، اثرات آنتی باکتریال

آنها می‌باشد. همچنین این مواد، دارای خواص ضد التهابی، ضد ویروسی و ضد آلرژیک هستند. موسیر در حذف سموم از بدن، به کبد کمک می‌کند. موسیر دارای خواص شفا بخش زیادی است که از آن جمله می‌توان به تولید پروستاگلاندین‌ها و هورمون‌ها و تقویت خون اشاره نمود.

هضم آن نیز آسانتر است. موسیر سرشار از ویتامین C، بتاسیم، فیبر، اسید فولیک، کلسیم و آهن است و منبع خوبی از پروتئین محسوب می‌شود، بنابراین یک سبزی مفید برای سبزی‌خوران می‌باشد. موسیر دارای ترکیبات سولفوری مانند آلی پروپیل دی سولفین

سنگینی و نفخ می‌کنید به سراغ نعنا بروید.

شما می‌توانید برای مقابله با التهاب‌های احتمالی بدنتان و همچنین بهبود گوارش و صاف شدن شکمتان هر روز صبح چند گرم زنجبیل به چایتان اضافه کرده و نوش جان کنید. یادتان باشد که زنجبیل سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و شما را به هدف تناسب اندام نزدیک‌تر می‌کند.

خمیر میسو

میسو (Miso) خمیری نرم و به عبارتی خمیر سویا است که از تخمیر غلات به دست می‌آید. از این خمیر برای تهیه ی سویه به همین اسم استفاده می‌شود و بسیار خوشمزه است. البته خوشمزه بودن تنها ویژگی این سوپ نیست. سوپ میسو باعث بهبود گوارش می‌شود. این سوپ حاوی میکروارگانیسم‌هایی است که به بهبود گوارش بخصوص بعد از مصرف آنتی بیوتیک‌ها کمک زیادی می‌کند. اگر از دل درد رنج می‌برید و مدام شکمتان نفخ و باد کرده است می‌توانید به دنبال این غذای ژاپنی باشید.

گلایبی

گلایبی یک میوه ی پاییزه ی فوق العاده است. این میوه حاوی سوربیتول است که باعث بهبود عملکرد روده‌ها می‌شود. گلایبی همچنین حاوی فیبرها و آب بوده و یک میوه ی کم کالری محسوب می‌شود. در نتیجه یک میوه ی فوق العاده برای داشتن شکمی صاف و لاغری است.

تخم گیاه خار مریم

می‌توانید تخم گیاه خار مریم را از عطاری‌ها تهیه کنید. این داروی گیاهی باعث سم زدایی از دستگاه گوارشی شده و مانند یک ماده ی ضد التهاب عمل می‌کند. اگر دچار نفخ شکم و یا مشکلات گوارشی هستید می‌توانید به این دانه‌ها اعتماد کنید. مصرف روزانه این گیاه به افزایش تولید صفرا کم کرده و مشکلات گوارشی را رفع می‌کند. در نتیجه شما شکم صاف‌تری خواهید داشت. بهتر است با توجه به میزان نفخ یا عطار مشورت کرده و بر طبق دستور از این گیاه بهره ببرید.

مارچوبه

مارچوبه سرشار از آب و فیبر است. این سبزی با خاصیت در بهبود عملکرد دستگاه گوارش نقش دارد و در عین حال به کلیه‌ها در جهت دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند. چون حاوی ترکیبات ادرارآور است. هر ۱۰۰ گرم از این گیاه ۲۵ کالری دارد بنابراین علاوه بر صاف کردن شکم به لاغری بدنتان نیز کمک می‌کند.

آرتیشو یا کنگرفرنگی

از آرتیشو برای تهیه مکمل‌های غذایی استفاده ی زیادی می‌شود. این گیاه ر استاره ی لاغری و دفع توکسین‌های بدن می‌داند. آرتیشو باعث رفع مشکلات گوارشی و بیوست شده و به صاف شدن شکم کمک می‌کند. این سبزی پرخاصیت سوزش معده را تسکین می‌دهد و از تخمیر مواد غذایی که منجر به بروز گاز و نفخ می‌شود جلوگیری می‌کند.

با زانوی پراتنزی چه باید کرد؟

سلامت نیوز- دکتر محمد غلیبان متخصص ارتوپدی گفت: هنگامی که فاصله زانوهای افراد بیش از حد معمول است فرد به احتمال زیاد به زانوی پراتنزی دچار شده است. به طور معمول ابتلا به زانوی پراتنزی با افزایش سن تشدید نمی‌شود اما در صورتی که فرد در سنین بالا مبتلا به آرتروز شود ممکن است بیماری اش تشدید شود بنابراین به صورت کلی احتمال ابتلا به ساییدگی زانو (آرتروز) در افرادی که زانوی پراتنزی دارند بیشتر از دیگران است اما به صورت عادی هیچگاه زانوی پراتنزی با افزایش سن تشدید نمی‌شود. به افرادی که مبتلا به زانوی پراتنزی هستند توصیه می‌شود به هیچ عنوان دچار چاقی و اضافه وزن نشوند چراکه ابتلا به اضافه وزن در آنها منجر به تشدید بیماری شان می‌شود. افراد بهتر است در صورت مشکوک شدن به ابتلای این بیماری به پزشک متخصص مراجعه کنند تا پزشک دستور عمل‌های لازم را به آنها ارائه دهد یا در صورت لزوم تحت عمل جراحی قرار گیرند.

