



بدنتان را با چند فرمول طبیعی

سم زدایی کنید

با چند دستور طبیعی می توانید بدنتان را سم زدایی و سلامت بدنتان را حفظ کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بدن تمام افراد با گذشت زمان ایجاد سموم اضافی خواهد کرد پس بهتر است با روش های مناسبی این مواد مضر را از بدن خارج کنند. به همین دلیل هر چند وقت یک بار باید برنامه ای منظم برای دفع این سموم از بدن داشته باشند. سم زدایی، یک راه عالی برای کمک کردن به پاک سازی بدن آرام کردن ذهن، پشتیبانی بیشتر از سیستم های دفاعی و ایمنی مختلف بدن است.

به میزان فراوان آب بنوشید

آب یک منبع طبیعی برای دفع سموم موجود در بدن است. هر چه بیشتر آب بنوشید، سموم بدن از طریق مجرای ادراری سریع تر خارج و دفع می شوند. یک نوشیدنی دیگر نیز وجود دارد که هم بر پایه آب است و هم می تواند به بدن در سم زدایی کمک کند، دو قاشق غذاخوری سرکه سیب ارگانیک را به یک گالن آب اضافه کنید و آن را خوب تکان دهید و هر روز صبح مقداری از این مایع را بنوشید.

قند یا شکرهای فرآوری شده حاوی شیرین کننده های

مصنوعی هستند که باعث می شوند بدن متابولیسم یا سوخت و ساز طبیعی خودش را مسدود و گلوکز بیش از اندازه ای را در خون تولید کند. بنابراین، با مصرف قند و شکر یک برنامه نادرست و مخرب برای افزایش وزن و احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت خواهید داشت. استفاده از شکر قهوه ای ارگانیک، شربت افرا و دیگر شیرین کننده های طبیعی همان تاثیر شیرین کننده را خواهد داشت.

مواد غذایی ارگانیک مصرف کنید

سبزیجات، میوه ها و گوشت ارگانیک حاوی مواد سمی

درمان های خانگی برای رفع زانو درد

درمان زانو درد با مصرف کلسیم

در برخی از موارد درد مفصل به علت کمبود کلسیم است، با کم شدن میزان کلسیم، استخوان بسیار ضعیف می شود. بنابراین لازم است برنامه غذایی غنی از کلسیم و دیگر مواد مغذی داشت و فرآورده های لبنی و ماهی به طور منظم مصرف کرد.

ماساژ روغن، درمان خانگی زانو درد است.

می توان از روغن نارگیل، روغن زیتون یا هر نوع روغن دیگر برای زانو درد استفاده کرد. ماساژ باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول بکشد و به حالت چرخشی انجام شود.

درمان زانو درد با ورزش

گاهی زانو درد به علت چاقی یا اضافه وزن زیاد است. ورزش های منظم از جمله ورزش های کششی می تواند برای رفع زانو درد بسیار

زانو درد یکی از عارضه های شایع در بین افراد است، اما با چند روش خانگی می توان تا حدی زیادی درد را تسکین بخشید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زانو درد، دردی مفصلی است

و در هر سن و هر دو جنس بروز می کند. علل اصلی درد زانو، آسیب دیدگی، تصادف، آرتريت روماتوئید،کمبود کلسیم در استخوان ها و فشار بسیار زیاد روی زانو:ست.علائم زانو درد، ورم، درد و عدم انعطاف پذیری زانو:ست. برای از بین بردن درد بر اثر آسیب دیدگی یا استرس می توان از مسکن، زل و کرم استفاده کرد.

درمان زانو درد با یوگا

یوگا درمان بسیاری از عارضه های جسمی است و در رفع درد پا هم اثر گذار است. بسیاری از حالت های یوگا عضله زانو را تقویت و انعطاف پذیری آن را بیشتر می کند و برای رفع درد مزمن زانو بسیار مفید است.



غذای تند طرافداران زیادی خصوصا در کشورهای چین و هند دارد، خوردن این غذاها فواید باورد نکردنی برای سلامت بدنتان دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از مردم خصوصا چینی ها غذای تند می خورند، زیرا طعم تندى را بسیار دوست دارند. کارشناسان غذایی معتقدند خوردن غذای تند فواید زیادی دارد که البته فواید خوردن غذای تند برای زنان بیشتر از مردان است.

مبارزه با التهاب

التهاب را "قاتل مخفی" می دانند، زیرا خطر مبتلا شدن به دیابت آلزایمر، بیماری های قلبی عروقی، ورم مفاصل و سرطان را بالا می برد. خوشبختانه، ادویه های مانند زردچوبه، میخک، دارچین و زنجبیل خاصیت آنتی اکسیدان قوی دارند که می توانند به مبارزه با التهاب کمک بسیاری کنند. طبق تحقیقات، کورکومین، دارویی که در زرد چوبه یافت می شود به کم شدن ورم کمک می کند.

طول عمرتان را با غذای تند افزایش دهید

اگر بخواهید ۱۰۰ سال زندگی کنید، می توانید در غذاهایتان ادویه

لیمو ترش و یک دنیا

خاصیت!



لیمو ترش پر از مواد مغزی است که باعث افزایش سلامتی، طراوت، شادابی و جوانی می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از ویتامین های لیموترش می توان درصد بالای ویتامین ث، ویتامین های گروه ب و ویتامین آ و از املاح معدنی بی شمار و بسیار مفید آن پتاسیم، منگنز، منیزیم و ... را نام برد.

سلامت ناخن ها

اگر ناخن های خشک و شکننده ای دارید در ظرفی آب لیموترش را با روغن زیتون مخلوط کرده و سرانگشتتان را در آن قرار دهید و مدتی صبر کنید. بعد از اینکه ناخن ها کاملا در آن خیس شدند، بسیار بهتر و محکمتر از قبل خواهند شد.

التهاب بخش مشکلات تنضی

آب لیموهنگام سرماخوردگی و گلو درد به دفع خلطاط جمع شده در مجرای تنفسی و کم شدن آن ها کمک می کند، زیرا سرشار از ویتامین سی است. نوشیدن یک لیوان شربت آب لیمو و عسل از شدت گلودرد هنگام سرماخوردگی کم می کند.

درخشان کردن دندان ها

جوش شیرین و آب لیمو را با هم مخلوط کنید تا خمیری رقیق به دست آید، سپس با یک مسواک آن را روی دندانهایتان بمالید. فقط توجه داشته باشید این ترکیب نباید برای مدت زمان زیادی روی دندانهایتان باقی بماند و بعد از یک دقیقه باید آن را شست، زیرا امکان دارد به خاطر حالت اسیدی که دارد به مینای دندان آسیب برساند. این کار را انجام دهید و اثر درخشان کنندگی آن را ببینید.

نگهدارنده مواد غذایی

لیمو مانند یک آنتی اکسیدان عمل کرده و در نگهداری غذاها به صورت تازه تر و به مدت طولانی تر کمک می کند. اسید سیتریک موجود در لیمو عواملی را که موجب تغییر رنگ میوه ها می شود، کاهش می دهد و آن ها را برای مدت طولانی تری تازه نگه می دارد.

یک دئودورانت طبیعی

اگر یک روز صبح قبل از بیرون رفتن از منزل متوجه شدید که اسبری شما تمام شده است، نگران نباشید. آب لیمو به خوبی جای آن را خواهد گرفت. نصف یک لیمو را با خود به حمام ببرید، پس از شستشوی بدنتان آن را به محل های ترشح عرق بمالید و بگذارید برای پنج دقیقه بماند تا جذب پوستتان شود. بعد آب کشی کنید و مطمئن باشید که در طول مدت روز، مانند یک دئودورانت ضدعرق برای شما عمل خواهد کرد.

یک دهانشویه طبیعی

بوی بد دهان به خاطر باکتری های موجود در آن است. اسید سیتریک موجود در لیمو یک از بین برنده قوی این باکتری هاست. با قرقره کردن آب لیمو در دهان و کاملا گرداندن آن در فضای بین دندان ها و زبانتان کل باکتری های را که برای دهان و دندان هایتان ضرر دارند از بین ببرد.

ضد تهوع

آب لیمو و شکر می تواند به عنوان ضدتهوع مصرف شود، حتی بوی آن گاهی دل به هم خوردگی موجب حالت تهوع می شود که آن را بهبود می بخشد.

۵ کاری که هنگام مصرف دارو

نباید انجام دهید

انجام دادن برخی کارها تاثیر داروها را افزایش یا کاهش می دهند به همین دلیل پزشکان تاکید می کنند برخی داروها پس یا بیش از صرف غذا مصرف شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، انجام دادن برخی کارها تاثیر داروها را افزایش یا کاهش می دهند. به همین دلیل است که متخصصان تاکید می کنند برخی داروها را قبل یا بعد از صرف غذا باید مصرف کرد.

دوش گرفتن با آب گرم

دوش گرفتن با آب گرم پس از مصرف مسکن های قوی مانند فنتانیل، اکسی کودون و بوپرنورفین خطرناک است. آب گرم سبب گشاد شدن رگ های خونی و تسريع گردش خون شده و تاثیر داروها را بر اندام های حیاتی تشدید خواهد کرد. همچنین گرما بر داروها تاثیر منفی گذاشته و آن ها را فاسد خواهد کرد.

باز کردن پوشش کپسول

هرگز پوشش کپسول را باز نکنید. اکثر کپسول ها دارای پوشش مخصوصی هستند که دارو را به تدریج وارد جریان خون می کنند. شکافتن پوشش کپسول سبب ورود یکباره دارو به گردش خون شده که بسیار خطرناک خواهد بود.

نوشیدن الکل

مصرف دارو همراه با نوشیدن الکل می تواند مرگبار باشد. الکل سرعت ترکیبات شیمیایی درون کبد را افزایش داده و سبب کاهش اثر داروها می شود. الکل هم چنین اثرات نامطلوبی روی سیستم عصبی گذاشته و شرایط طبیعی بدن را بر هم می زند. به این دلیل، مصرف دارو همراه با نوشیدن الکل سبب بروز عوارض بسیار خطرناک خواهد شد.

مصرف هم زمان داروها

مصرف هم زمان داروها با یکدیگر خطرناک است و سبب بستری شدن افراد در بیمارستان می شود. داروها بر یکدیگر تاثیر می گذارند و با کاهش یا افزایش تاثیر یکدیگر سبب بروز خونریزی داخلی و جراحات در بدن خواهند شد.

مصرف دارو با آب میوه ممنوع است

باید بداندید که آب تمامی میوه ها برای بدن بسیار مفید بوده، اما مصرف هرگونه دارو به همراه آبمیوه آن ها بسیار خطرناک است و حتی در مواردی خطر مرگ را به همراه خواهند داشت. انواع مختلفی از داروها وجود دارند که با مواد موجود در آب میوه ها تداخل پیدا می کنند. داروهایی که برای درمان ریتم غیرطبیعی قلب آلرژی، اضطراب، آسم، لخته های خونی سرطان، سرفه، افسردگی، صرع، پرفشاری خون، کلسترول بالا، عفونت، سکنه های مغزی و قلبی مصرف می شوند، دارای چنین خاصیتی هستند. حتما بعد از مصرف دارو تا نیم ساعت هیچ گونه میوه یا آب میوه ای استفاده نکنید.

فواید درمانی طلای سرخ

را بشناسید



یک متخصص طب سنتی گفت: زعفران حافظه را تقویت می کند و باعث خوش رنگی پوست می شود.محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید شربت زعفران گفت: زعفران یکی از گیاهان دارویی با طبع گرم و خشک بوده و ایران هم یکی از مهمترین کشورهای تولید کننده عمده آن است. او افزود: زعفران همراه با غذا و یا همراه بعضی از داروهای گیاهی برای درمان مورد استفاده قرار می گیرد.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: زعفران شادی آور بوده و حافظه را تقویت می کند؛ همچنین باعث روشنی و خوش رنگی پوست می شود.

حاجی حیدری ادامه داد: زعفران همراه عسل خاصیت سنگ شکن داشته و باعث پاک سازی سیستم ادراری (کلیه و مثانه) می شود.

این متخصص طب سنتی افزود: مصرف زعفران همراه گلاب و شکر زایمان را تسهیل می کند، ولی مصرف زیاد آن در دوران بارداری توصیه نمی شود. همچنین زعفران باعث کاهش لنتها می شود و قوای جنسی را افزایش و تقویت می کند.حاجی حیدری ادامه داد: زعفران ادراک آور بوده ولی باعث سفتی شکم می شود. البته سیستم تنفسی را تقویت و برای تنگی نفس و مشکلات تنفسی مفید است. مصرف زعفران و دم نوش آن به هضم غذا کمک می کند.

این متخصص طب سنتی گفت: مصرف زعفران در گرم مزاجان و افرادی که آلرژی فصلی و سردرد دارند ممکن است باعث افزایش حرارت و تشدید بیماری شود. در زنان باردار بایستی با احتیاط و خیلی کم مصرف کنند.

حاجی حیدری بیان کرد: زعفران برای گرفتنی های عروقی و مجاری کبدی و کبد چرب هم مفید است و استفاده از آن در پخت غذا باعث سهولت در هضم و جذب بهتر آن در سیستم گوارش می شود. این طلای سرخ باعث نشاط شده و غم و افسردگی را برطرف خواهد کرد. او تاکید کرد: زیاده روی در استفاده از گیاهان دارویی مانند زعفران و دارچین به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

مانند آفت کش یا آنتی بیوتیک نیستند. ارگانیک بودن سوخت و ساز بدن را بهتر و به سیستم گوارشی کمک می کند که با دفع عناصر سمی و غیرضروری از بدن عملکرد بهتری داشته باشد. غذاهای فرآوری شده هرگز مواد مغذی کافی را مانند غذاهای ارگانیک ندارند. خدوات سبزیجات را در باغچه خانگی تان پرورش دهید یا آنها را از کشاورزان بومی بخرید.

هوا خانه را پاکیزه و عاری از سموم کنید

سموم و مواد سمی موجود در هوای آلوده ممکن است از طریق پنجره های باز وارد خانه شوند. بنابراین، تصفیه و خالص کردن هوا ایده خوبی است که می تولید اطمینان حاصل کنید، نفس هایی که می کشید عاری از هر گونه مواد بد و مضر هستند. اگر توان مالی کافی دارید، خرید یک دستگاه تصفیه هوا می تواند بهترین ایده برای تمیز کردن هوا منزل باشد.

چای سبز بنوشید

به جای قهوه صبحگاهی، چای سبز بنوشید. زیرا قهوه تصفیه نشده، حاوی کافستول است؛ یعنی مولکول دیترپنویید که میزان کلسترول را افزایش می دهد. با تغییر این عادت و نوشیدن چای سبز از ابتاشت کلسترول بد پیشگیری کنید.

از خوردن نمک اجتناب کنید

مصرف بیش از حد نمک می تواند باعث حفظ مایعات اضافی شود، به ویژه اگر مشکلات کلیوی داشته باشید.این تجمع مایع اضافی می تواند موجب نفخ و باد شکم شود. اگر بیش از حد نمک مصرف کنید، می تولید وزن اضافی آب را دفع کنید. در حالی که ممکن است متناقض به نظر برسد، افزایش مصرف آب یکی از بهترین راهها برای حذف وزن آب اضافی ناشی از مصرف زیاد نمک است. به همین دلیل وقتی بیش از حد نمک مصرف کنید و بدنتان آب کافی نداشته باشد، بدن هورمونی آنتی دیورتیک را آزاد خواهد کرد که از ادراک کردن و در نتیجه سم زدایی بدن جلوگیری می کند.



مفید باشد.

درمان های دیگر زانو درد

مصرف روزی یک لیوان شیر گرم با مقداری عسل و زردچوبه در درمان زانو درد مفید است زیرا زردچوبه خاصیت ضدالتهابی دارد و درد زانو را بهبود می بخشد. کرم ها یا پماد های حاوی رازیانه که خاصیت ضدالتهابی دارند، نیز می تواند درد را تسکین دهند.

خوردن غذای تند چه خاصیتی دارد؟

تسکین درد

کپسایسین، ترکیبی که در فلفل چیلی وجود دارد و حس تندى را می دهد، یکی از مواد اصلی در تسکین درد است. فلفل چیلی را به غذای خود اضافه کنید، تا درد مفاصل و ماهیچه را پایین بیاورد. مطالعات نشان می دهد که کپسایسین می تواند درد را در افراد مبتلا به آرتروز، روماتیسم و ورم مفاصل و فیبرومیالژیا کاهش دهد.غذای تند

جذب یبشتر مواد مغذی

شما به احتمال زیاد از این استراتژی ها برای دریافت مواد مغذی زیاد از میوه ها و سبزیجات استفاده می کنید. حالا می توانید ادویه ها را به لیست غذایی خود اضافه کنید و از کمبود مواد مغذی پیشگیری کنید. فلفل سیاه مثال خوبی است. نشان داده شده است که جذب کورکومین و مواد مغذی را بسیار بالا می برد و می تواند به افزایش فراهمی زیستی داروها نیز کمک کند.

بهبود سلامت قلبی

طبق تحقیقات خطر حملات قلبی و سکنه در فرهنگ هایی که در آن مردم غذای تند استفاده می کنند، کمتر است چراکه مواد اولیه فعال در فلفل چیلی، به پایین آمدن کلسترول پلاسما کمک می کند.

جلوگیری از عفونت های باکتریایی

زیره و زردچوبه می تواند به مبارزه با باکتری های مضر در بدن کمک کند. این ادویه خواص ضد میکروبی و آنتی اکسیدان قوی دارند.

ادویه باعث می شود که مغز شما اندورفین و دوپامین آزاد کند هورمون های حس خوب که می تواند حال شما را بهبود و استرس را کاهش دهد.

استفاده کنید. طبق تحقیقات مرکز ملی و کنترل

بیماری ها، خوردن غذای تند به مدت شش یا هفت روز در هفته می تواند خطر مرگ را تا ۱۴ درصد پایین بیاورد. همچنین مصرف منظم غذای تند می تواند عوامل خطر مرگ مانند سرطان، بیماری های تنفسی و بیماری های قلبی را کم می کند.

کپسایسین، ترکیبی که در فلفل چیلی یافت می شود هم می تواند به مبارزه با سرطان کمک کند. در مطالعه حیوانی، محققان ثابت کردند که کپسایسین مانع رشد سرطان پروستات می شود. با توجه به تحقیقات، کورکومین می تواند ریسک سرطان معده، مغز استخوان و پستان را کاهش دهد.

وقتی که گر سنه نیستید، هوس غذا می کنید؟

ادویه هایی مثل دارچین می تواند سطح قند خون شما را تنظیم کند و در نهایت باعث می شود که هوستان را کنترل کنید. ادویه های که می توانند به تنظیم قند خون کمک کنند، عبارتند از: ریحان، میخک قرمز، اسطوخدوس، پونه کوهی، بادرنجبویه، نعناع و گشنیز.

افزایش متابولیسم

شما باید روش های مختلفی برای بالا نگه داشتن متابولیسم پیدا کنید. طبق تحقیقات، با استفاده از فلفل قرمز می توانید سوخت بدن خود را بالا نگه دارید. این ادویه هم می تواند لنتهای شما را کنترل کند. اگرچه فلفل قرمز امکان دارد متابولیسم را کمی بالا ببرد، ولی ادویه به تنهایی نمی تواند جایگزین ورزش منظم باشد. اگر می خواهید متابولیسم بدن خود را تمام روز بالا نگه دارید، با تمرینات و ورزش ها قدرت و توده عضلانی خود را تقویت کنید.

خواص معجزه گر سیب طلایی

مده و گوارش می شود و

بوئیدن آن برای تقویت

مغز مفید است.

این متخصص

طب سنتی اظهار

کرد: مصرف به

تعریق بدن را

کاهش داده و آن

را خوش بو

می کند. افرادی

که از ضعف

مده رنج

می برند از

مربای به در

رژیم غذایی خود

به خصوص در

وعده صبحانه همراه

کره استفاده کنند.

افرادی که ریفلاکس معده

دارند باید نیم ساعت بعد از غذا یک

قاشق مربا خوری از گوشت مربای به را استفاده کنند.

حاجی حیدری ادامه داد: به را می توان خرد کرده به صورت خورشت یا گوشت پخته و میل کرد، البته هضم به برای معده های سرد و ضعیف کمی مشکل است و بهتر است به صورت دمنوش و مربا و یا رب مورد استفاده قرار گیرد.

این متخصص طب سنتی درباره فواید دمنوش به گفت: دمنوش به نیز برای معده و گوارش مفید است و خستگی را رفع می کند و همان خواص به را داراست.

حاجی حیدری افزود: دمنوش به برای رفع عطش و افزایش اشتها

یک متخصص طب سنتی از خواص میوه «به» معروف به «سیب طلایی» برای درمان بسیاری از بیماری ها گفت.

محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره فواید به گفت: به یا بهی که در طب سنتی به نام «سفرجل» شناخته شده دارای طبع سرد و خشک بوده و یکی از میوه های خوش عطر و بو و معروف ایران است. نوع اصفهانی آن مرغوبیت و کیفیت بالایی دارد. فصل برداشت آن در پاییز بوده ولی اگر در شرایط مناسب نگهداری شود ماندگاری طولانی خواهد داشت.

او افزود: به دارای طبع سرد و خشک بوده و دارای خواص دارویی فراوانی است که فراورده های آن به صورت دمنوش یا چای به، مربا رب، روغن، شربت و سکنجبین است.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: میوه به دارای دو اثر متضاد است که اگر در هنگام گرسنگی میل شود باعث قبض شکم شده و اگر بعد از غذا و سیری میل شود، حالت مسهل دارد.

حاجی حیدری با اشاره به فواید دانه به اظهار کرد: دانه آن که به دانه نامیده می شود دارای مزاج سرد و تر است به طوریکه در آب ریخته شده و لعاب آن برای درمان سرفه های خشک، گرفتگی صدا و خشکی سینه، التهاب گلو و حنجره و زخم های دهانی و افت استفاده می شود.

این متخصص طب سنتی ادامه داد: مصرف به و فرآورده های آن باعث تقویت معده، گوارش، حالت تهوع شده و استقراف را برطرف می کند.

حاجی حیدری درباره فواید "رب به" گفت: یکی از فرآورده های به که برای تهوع و استفراغ صبحگاهی و در ویا ر زنان باردار موثر است استفاده از رب به است. حدود یک قاشق غذاخوری از آن را می توان حدود نیم ساعت قبل از غذا استفاده کرد.

او افزود: برای درمان اسهال، میوه به را داخل فویل قرار داده و سپس آنرا داخل فر بگذارید. همچنین به صورت خام باعث تقویت