

خوابی آرام بادم نوش آویشن



هشدار در مورد مصرف آویشن
در خوردن آویشن نباید زیاده روی کرد، چون سبب بروز آلومین در ادرار می‌شود. در بعضی کتب طب سنتی اشاره به اثر سقط کنندگی آویشن شده است به همین منظور مصرف آن برای زنان حامله و باردار توصیه نمی‌شود.

اگر ۱۰ گرم آویشن را در یک لیتر آبجوش دم کرده و با کمی عسل به بیماران مبتلا به تنگی نفس، کلیه، مثانه، درد مفاصل، سیاتیک خونریزی‌های رحم و ترشحات غیر طبیعی زنان بدهید در دفع بیماری آن‌ها اثر بخش واقع خواهد شد.

در التهاب حنجره و لوزه‌ها و برای درمان آفت به صورت غرغره کردن استفاده شود.

برای این منظور، یک استکان از پودر گیاه را در چهار استکان آب جوش آهسته به مدت ۲۰ دقیقه جوشانیده و بعد از صاف کردن، برای شست و شوی دهان استفاده کنید.

سلامت دهان و دندان با آویشن
خواص ضد باکتری آویشن، آن را به یکی از راه حل‌های عالی برای بوی بد دهان تبدیل کرده است، چراکه کمک می‌کند تا باکتری‌ها و عفونت در دهان از بین بروند. از این گیاه به عنوان یک عنصر در دهان شوی‌ها هم استفاده می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی بدن
این گیاه به خاطر خواص آنتی‌اکسیدانی سبب پیشگیری از عفونت و بیماری‌ها می‌شود. روغن موجود در آویشن با افزایش امگا ۳، در مغز به حفظ سلول‌های بدن و کم شدن روند فرایند پیری کمک می‌کند. این گیاه با بالا رفتن میزان ادرار در از بین بردن نمک‌های اضافی، آب و سایر سموم کمک می‌کند و برای افراد مبتلا به نارسایی مزمن کلیه هم بسیار مفید است. جای آویشن همراه با عسل به کودکان داده می‌شود تا خواب آرام داشته باشند. روغن آویشن دارای اثرات آرام بخش عالی است و می‌تواند خستگی را کم کند.

این ویتامین به از بین بردن بیماری‌های مربوط به چشم (به جز مشکلات مربوط به شبکیه چشم) کمک می‌کند.

خواص ضد باکتریایی آویشن
آویشن، مزایای زیادی برای مبارزه با انواع باکتری‌ها، قارچ‌ها و ایکولی‌ها دارد. همینطور می‌تواند قدرت آنتی‌بیوتیک را زیاد کند و باکتری‌های درون و بیرون بدن را بکشد. جای آویشن همینطور برای مسائل پوستی و سطحی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. آویشن یک منبع عالی از آهن است که مصرف تقریباً ۲۰ درصد آن برای تامین مواد معدنی در طی روز توصیه می‌شود. آهن برای توصیه گلبول‌های قرمز و تولید انرژی اثر بخش است. کمبود آهن سبب کم خونی، خستگی و زیاد شدن حساسیت به عفونت می‌شود. گنجاندن آویشن در رژیم غذایی در جلوگیری و درمان کم خونی و سایر اختلالات خون کمک می‌کند.

سرفه و برونشیت و همینطور گلو درد و سر درد است.

آویشن یک منبع عالی از ویتامین K، آهن، کلسیم، و منگنز است. این مواد معدنی نقش مهمی در سلامت، رشد و تراکم مناسب استخوان‌ها و کم شدن مشکلات استخوانی ایفا می‌کند.

این گیاه به خاطر اثرات آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی که دارد از التهاب مزمن پیشگیری می‌کند که یکی از دلایل‌های عمده بیماری‌های قلبی است. فشار خون را پایین می‌آورد و قلب را تقویت می‌کند.

خواص اعجاب انگیز آویشن
عصاره این گیاه سرشار از بتاسیم است و در کنترل فشار خون و ضریان قلب نقش مهمی دارد. یکی از مهمترین فوائد آویشن، تاثیر گذاری آن در درمان گرفتگی عضلات قانذگی و سایر اسپاسم بدن است. آویشن سرشار از ویتامین A است که

موجود در آویشن به فولیکول‌های مو برای رشد کمک می‌کند و گردش خون کف سر را بالا می‌برد. مخلوط روغن زیتون و روغن آویشن را به پوست سر بمالید که موجب رشد مو و سالم‌تر شدن برقی موها می‌شود.

درمان ریزش مو با آویشن
استفاده از روغن آویشن به تنهایی یا با سایر مواد دیگر می‌تواند موهای شما را ضخیم و درخشان کند و از ریزش آن هم جلوگیری کند. با توجه به خواص ضد باکتریایی، می‌تواند پوست سر را تمیز کند و در درمان شوره بسیار اثر بخش است. این گیاه به عنوان یک عنصر در شامپو یا نرم کننده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

دو گونه اصلی آویشن قرمز و سفید وجود دارد. استفاده بیش از حد از نوع قرمز آن موجب تحریک پوست سر می‌شود. پس توصیه می‌شود که از نوع سفید آن استفاده کنید.

درمان سوء هاضمه از خواص آویشن است
جای آویشن به منظور تقویت هضم خوب و کم‌گاز و نفخ شناخته شده و حاوی روغن‌هایی است که می‌تواند زخم معده را درمان نکند. خواص آنتی‌سپتیک و آنتی‌بیوتیک آن، یک درمان اثر بخش برای مشکلات تنفسی مانند

استفاده از دمنوش‌های گیاهی مانند آویشن می‌توانند به شما کمک کنند تا زودتر به خواب بروید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خواص آویشن بسیار زیاد است به نوعی که از درمان انواع بیماری‌ها تا سلامت و زیبایی پوست و مو می‌توان از آن بهره برد. این گیاه دارویی بهترین درمان برای عفونت‌های تمامی قسمت‌های بدن و یکی از گیاهان پرخاصیت دارویی است که از زمان‌های قدیم مصرف آن به شیوه‌های مختلف برای درمان انواع بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت. آویشن دارای خواص ضد باکتری فوق‌العاده‌ای است و برای مبارزه با باکتری‌های که موجب آکنه در پوست می‌شود، مفید است. آویشن اکثراً به عنوان یک ماده در کرم‌های آکنه و شستشوی صورت استفاده می‌شوند.

آویشن به از بین بردن باکتری‌هایی که سبب ایجاد مشکلات پوستی مختلف می‌شوند، کمک می‌کند. روغن آویشن را می‌توان با آب رقیق کرد و به عنوان یک تونر پوستی استفاده کرد. این یک تونر پوستی ملایم است و می‌توان برای انواع پوست‌ها استفاده کرد.

همچنین این گیاه خاصیت ضد قارچی دارد که برای درمان پای ورزشکاران مفید است.

خواص و مزایای آویشن برای مو
سال‌های متعددی است که آویشن به دلیل مزایایش برای مو شناخته شده است. روغن آویشن موجب رشد مو می‌شود و با مشکلات مختلف مو مبارزه می‌کند. مواد مغذی

پوست ماهی را نخورید

دلیل دلرا بودن امگا ۳ نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی دارد و به عنوان یک ضد التهاب مناسب شناخته شده است. متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: ماهی‌ها به دلیل اینکه در مکان و آب‌های مختلفی پرورش و رشد داده می‌شوند؛ به همین منظور به طور کامل نمی‌توانیم اطمینان حاصل کنیم که آب مورد استفاده سالم هست و همچنین پوست ماهی که به طور مستقیم با محیط اطراف خود تماس دارد؛ بنابراین توصیه ما این است که پوست ماهی حتماً جدا شود و مورد استفاده قرار نگیرد. او بیان کرد: در صورت آلوده بودن آب و مکان پرورش، پوست و چربی‌های ماهی‌بعنوان محل تجمع بسیاری از آلودگی‌ها و حتی فلزات سنگین مانند جیوه محسوب می‌شوند؛ بنابراین بعد از تهیه ماهی و هنگام شستشو پوست و

پوست ماهی اولین محلی است که در معرض آلوده شدن قرار می‌گیرد و خوردن آن به دلیل وجود جیوه سلامتی افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ماهی یکی از غذاهای لذیذ و مورد پسند بسیاری از افراد و سرشار از اسیدهای چرب و ضروری امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ است. از دیگر تاثیرات مفیدی که مصرف ماهی بر سلامت جسم دارد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش چین و چروک و خطوط پوستی و کمک به جوان سازی و حفظ شادابی پوست صورت و بدن
-تنظیم قند خون به خصوص در افراد دیابتی
- کمک به حفظ سلامت بنیایی به علت وجود اسید چرب امگا ۳



چربی‌های ماهی را دور بیندازید تا از به خطر انداختن سلامتی جلوگیری کنید. متخصص تغذیه و رژیم درمانی مطرح کرد: متأسفانه عادت غلط سرخ کردن و مصرف پوست ماهی در بین مردم بسیار استفاده می‌شود که از نظر سلامتی و بهداشتی به هیچ عنوان توصیه نمی‌کنیم. تنها ماهی که امکان آلودگی پوست آن کمتر است می‌توان به ماهی ساردین اشاره کرد که با توجه به اندازه و نوع تغذیه این ماهی، خطر آلودگی کمتری دارد.

لازم به ذکر است مصرف پوست ماهی به علت داشتن نیترات فراوان سبب بیماری‌هایی نظیر سرطان و سنگ کلیه می‌شود و برای سلامتی بسیار مضر است. زیرا پوست ماهی اولین جایی است که در معرض آلوده شدن قرار می‌گیرد؛ بنابراین توصیه می‌کنیم در زمان مصرف ماهی از میل کردن پوست آن خودداری کنید. کوروش صمدپور متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، گفت: از مهمترین غذاهایی که توصیه می‌کنیم حتماً در برنامه هفتگی خود قرار دهید؛ مصرف ماهی است. ماهی به

اگر زخم معده دارید این خوراکی‌ها را نخورید

کم کنند و زمانی که می‌خواهند گوشت را استفاده کنند بدون چربی باشد و ترجیحاً از گوشت لحم استفاده کنند این افراد می‌توانند گوشت ماهی و تخم مرغ را جایگزین گوشت کنند.

این متخصص تغذیه گفت: مصرف خیلی از سبزی‌ها باعث ایجاد نفخ می‌شود که سیر، پیاز، تره فرنگی، پیازچه و انواع کلم‌ها جزو آن است. اما سبزی‌هایی که برگ آن‌ها سبز است و هویج و لوبیا سبز برای زخم معده بسیار مفید است و افراد می‌توانند استفاده کنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: در گروه میوه‌ها نیز تعدادی از میوه‌ها هستند که باعث ایجاد زخم معده در افراد می‌شود انواع مرکبات مانند کیوی و پرتقال که ترش نیز هستند باید حذف و به جای آن موز، سیب، به و خربزه جایگزین شود. رحمانی در پایان توصیه کرد: افراد به طور کلی از غذاهای سرخ کردنی اجتناب و از ادویه‌هایی مانند فلفل، زنجبیل در غذا خودداری کنند، زیرا باعث تحریک معده می‌شوند. شیرینی، دسر، شکلات بیسکویت و همچنین مصرف چای، قهوه، نوشابه باید کم و یا حذف شود.

کاهش درد زخم معده‌تان شوید. همچنین افرادی که معده آن‌ها مشکل دارد سعی کنند از غذاهایی استفاده کنند که هضمشان آسان است و به طور کلی سبک‌پزیده و کم چاشنی باشد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: افرادی که از زخم معده رنج می‌برند سعی کنند از شیر بدون لاکتوز و لبنیات کم چرب استفاده کنند و این لبنیات اگر پر بیوتیک باشد به معده کمک می‌کند. همچنین نان، غلات و حبوبات از جمله مواد غذایی ست که برای معده بسیار مفید است و افراد می‌توانند آن را در سبد غذایی خود جای دهند، اما به این نکته توجه داشته باشند که نان آن‌ها پرسوس نباشد. زیرا سبوس زیاد باعث اشکال در هضم غذا می‌شود و حبوبات را هم حتماً شب قبل پخته باشند.

رحمانی بیان کرد: مصرف حبوبات به این دلیل توصیه می‌شود که دارای فیبر محلول است. منظور از فیبر محلول فیبری است که در بافت غذا وجود دارد و نه آن فیبری که به غذا اضافه می‌شود، زیرا آن فیبری که افراد از آن استفاده می‌کنند اصلاً مفید نیست. او افزود: افرادی که از زخم معده رنج می‌برند ترجیحاً گوشت قرمز را از سبد غذایی خود حذف و با

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: افرادی که از زخم معده رنج می‌برند، گوشت قرمز را از سبد غذایی خود حذف کنند. خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: رایج‌ترین علت زخم معده در افراد استرس است بنابراین افراد تا جایی که می‌توانند از استرس و عوامل استرس‌زادوری کنند. او افزود: عامل دیگری که در ایجاد زخم معده نقش دارد، آلودگی اج‌بی وی است که میکروبی از فلورواباکتریای معده را به هم می‌ریزد؛ زیرا معده یک سری باکتری‌های مشخصی دارد که محیط می‌تواند عمل هضم را به خوبی انجام دهد، اما اگر کارکرد این فلور به هم بخورد معده دچار مشکل و در نهایت فرد دچار زخم معده می‌شود.

او ادامه داد: مصرف انواع داروها نیز می‌تواند از عوامل بروز زخم معده باشد که میزان شدت بیماری در هر فرد متفاوت است، اما در کل افراد با رژیم غذایی سالم و تازه می‌توانند تا حدی زیادی جلوی این بیماری را گرفته و از پیشروی آن جلوگیری کنند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف روزانه ۵ تا ۶ وعده کوچک می‌تواند بهتر از ۳ وعده بزرگ در روز باشد؛ یعنی افراد حجم هر وعده را کم کرده و به تعداد دفعات آن اضافه کنند، زیرا با این کار، بار معده را کم کرده و معده می‌تواند به خوبی کار خود را پیش ببرد.

رحمانی ادامه داد: افراد قبل و بعد از هر وعده غذایی استراحت داشته باشند و در آرمش غذای خود را میل کنند و به نوعی کنترل استرس داشته باشند؛ همچنین آهسته غذا خوردن نیز می‌تواند کمک بسزایی در این افراد داشته باشد. خوب جویدن غذا نیز یکی دیگر از نکات مهم است که متأسفانه اکثر افراد آن را نادیده می‌گیرند؛ پس با خوب جویدن غذا می‌توان به هضم غذا و در نتیجه به معده خود کمک کرد. او افزود: افراد وعده شام را حتماً ۳ ساعت قبل از خواب میل کنند و به هیچ عنوان بعد از خوردن غذا دراز نکشند. او بیان کرد: با حذف سیگار و کافه دخانیات و نوشیدنی‌های الکلی می‌توانید باعث

اسید اوریک از مصرف کدام مواد غذایی حاصل می‌شود؟

فست فود، کله پاچه و غذاهای پرچرب استفاده می‌کنند یا چاق باشند بیشتر در معرض ابتلا به اسید اوریک قرار می‌گیرند. جوردانی تصریح کرد: افرادی که به اسید اوریک مبتلا هستند باید وزن خود را کاهش دهند، چرا که هر چه وزن بیشتر باشد احتمال ابتلا به نقرس بیشتر خواهد بود. او افزود: کاهش وزن می‌تواند باعث کاهش استرس بر مفاصل و در نهایت کاهش اسید اوریک شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: افرادی که دچار بیماری اسید اوریک هستند باید از مصرف جگر، قلوه، دل و کله پاچه خودداری کنند و از لبنیات بدون چربی استفاده کنند. جوردانی ادامه داد: افراد مبتلا به اسید اوریک باید میزان چربی‌های اشباع از گوشت قرمز، سفید و لبنیات پرچرب را کاهش دهند. او افزود: سبزیجات حاوی پورین زیاد میزان اسید اوریک را افزایش نمی‌دهند. پس اسفناج، نخودفرنگی، گل کلم و قارچ را در رژیم قرار دهید.

یک متخصص تغذیه گفت: اسید اوریک از مصرف برخی مواد غذایی حاصل می‌شود و با رعایت الگوی تغذیه‌ای مناسب می‌توان آن را از بین برد. ترکس جوردانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره اسید اوریک گفت: اسید اوریک بالا به علت دریافت زیاد منابع پروتئین حیوانی ایجاد می‌شود. او افزود: مصرف پروتئین‌های حیوانی مانند انواع گوشت به خصوص گوشت پرچرب، جگر، قلوه و کله پاچه باعث افزایش میزان اسید اوریک در بدن فرد می‌شوند.

جوردانی تصریح کرد: مصرف بعضی از مواد غذایی گیاهی هم باعث افزایش میزان اسید اوریک می‌شوند، اما منابع پروتئینی تاثیر بیشتری دارند.

چگونه اسید اوریک را کنترل کنیم؟

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به روش‌های کنترل و کاهش اسید اوریک در بدن، اظهار کرد: مصرف الکل باعث افزایش میزان اسید اوریک افراد می‌شود که برای کنترل آن باید یک رژیم غذایی پر پایه گیاه خواری و مصرف مواد غذایی پروتئینی گیاهی مانند انواع حبوبات و سبزیجات گرفته شود که باعث کنترل و کاهش سطح اسید اوریک در بدن می‌شود. اسید اوریک از مصرف چه مواد غذایی حاصل می‌شود؟ جوردانی افزود: اگر فردی میزان چربی‌های دریافتی بدن را بر حسب روغن‌های مایع گیاهی زیتون یا کنجد انجام دهد باعث کاهش عوارض اسید اوریک خواهد شد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: سن خاصی برای ابتلا به اسید اوریک وجود ندارد و بیشتر در سنین بالای ۴۰ سال این موضوع مشاهده می‌شود، اما افرادی که از رژیم‌های غذایی نامناسب مانند: سوسیس، کالباس



کدام ویتامین برای درمان و جلوگیری از ریزش مو مفید است؟



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: افراد برای درمان ریزش مو نیاز به مواد معدنی و ویتامین دارند. محمدتقی انوشه، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: افراد برای درمان ریزش مو می‌توانند با مصرف سیب‌زمینی، فلفل سبز و قرمز و خیار سیلیسیوم که در لایه خارجی این میوه‌ها یافت می‌شوند را وارد بدن‌شان کنند. همچنین جوانه حبوبات و غلات و و دانه‌ها با پوست مصرف شوند، زیرا غنی از سیلیسیوم هستند. او تصریح کرد: ویتامین C با افزایش جذب آهن بر ریزش مو تاثیر می‌گذارد؛ همچنین ویتامین E نیز برای رشد موها ضروری است. مصرف این ویتامین موجب افزایش اکسیژن‌گیری می‌شود که در نتیجه باعث بهبود گردش خون پیاز مو می‌شود. با مصرف مغزها، دانه‌ها و روغن زیتون می‌توانید نیاز روزانه خود به ویتامین E را تامین کنید.

او ادامه داد: افرادی که به دلیل تیروئید و عملکرد نادرست این غده دچار ریزش مو شده‌اند؛ باید غذاهای غنی از ویتامین A و ید را مصرف کنند، ولی باید توجه داشته باشند، که مصرف زیاد ویتامین A منجر به ریزش مو می‌شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: دلیل دیگر ریزش مو فقر رژیم غذایی مصرفی از نظر ویتامین‌های گروه B است؛ که در میان این گروه ویتامین B۶، بیوتین، اینوزیتول و اسید فولیک از اهمیت زیادی برخوردار است. همچنین غذاهای غنی از ویتامین B عبارتند از لوبیا، نخود، هویج، گل کلم، لوبیای سویا، مخمر مغزها و دانه‌ها و تخم‌مرغ که افراد می‌توانند در برنامه غذایی خود جای دهند.

انوشه گفت: روی (زینک) این ماده معدنی از طریق افزایش فعالیت سیستم ایمنی، باعث تحریک رشد مو می‌شود. این ماده معدنی در گوشت بره، پنیر کم چرب، بوقلمون بدون پوست، لوبیا قرمز، ماست کم چرب، قارچ تخمه آفتابگردان و بادام وجود دارد.



خواص شگفت انگیز حمام بخار برای بدن

حمام بخار مفید ترین گزینه برای افرادی است که دلشان می‌خواهد از حمام خود لذت برده و همچنین سلامتی‌شان بهبود یابد. به گزارش باشگاه خبرنگاران حمام بخار همانطور که از اسمش پیداست از بخار است. این نوع حمام از نوع بسیار قدیمی است که در میان رومیان و یونانیان باستان بسیار شهرت داشت، علاوه بر آرام ساختن جسم و روح، حمام بخار علاوه بر اینکه انرژی را بالا می‌برد بلکه سلامت و زیبایی را هم بالا می‌برد. دفع سموم بدن، تسکین درد و گرفتگی عضلات، سلامت پوست و مو، بهبود تنفس (گرفتگی سینوس سرماخوردگی، آنفلوآنزا)، درمان سردرد (خصوصاً سردرد سینوسی)، بهبود گردش خون، افزایش انرژی، کاستن از کوفتگی عضلانی و آزاد ساختن مواد سمی از جمله مزایای حمام بخار است. گرفتن دوش بخار به خوبی حمام بخار است. دوش بخار مانند دوش عادی، دارای مولد بخار جهت تولید بخار است. آن‌ها در یک اتاق بسته کار گذاشته شده تا از خارج شدن بخار آب و خراب کردن ساختارهای نزدیک به آن جلوگیری شود. از جمله فواید دوش بخار می‌توان به بهبود خاصیت ارتجاعی پوست، از بین بردن عوامل بیماری‌زا در بدن کمک به پاکسازی بدن یا از بین بردن مواد سمی، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود انعطاف‌پذیری، شل کردن عضلات، بهبود گردش خون، کمک به درمان بیماری‌هایی مانند آسم، برونشیت، سینوزیت، سرماخوردگی، عفونت‌های ویروسی و سردرد و میگرن اشاره کرد.