

خواص درمانی انواع لواشک که بعید است بدانید

لواشک‌ها دارای خواص درمانی زیادی هستند که برای سلامت بدن مصرف آن‌ها توصیه می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ لواشک ترکیب یک یا دو نوع و حتی تعداد بیشتری میوه است که آن‌ها را خشک و در جای آفتابی نگه داری می‌کنند؛ لواشک سرشار از ویتامین‌های A و B و حاوی کلسیم، فیبر و مواد معدنی است همچنین به دلیل وجود میوه در این خوراکی خوشمزه مصرف آن بهتر از چیپس و پفک خواهد بود.

طبق توصیه متخصصان، استفاده از لواشک به عنوان یک میان وعده مناسب و مفید به شمار می‌آید. خواص لواشک به نوع میوه آن بستگی دارد به عنوان مثال آلو برای درمان یبوست مفید است، ولی نتیجه لواشک سیب بالعکس خواهد بود.

انواع لواشک و درمان لارویی آن

لواشک زغال اخته: به علت وجود مواد ضد میکروبی در آن موجب جلوگیری از ابتلا به عفونت‌های ادراری در بانوان می‌شود همچنین این نوع لواشک در جلوگیری از افزایش خطر ابتلا به عفونت‌های مجاری ادراری و از بین رفتن و رفع

بی‌خوابی تأثیر زیادی دارد.

لواشک لیمو: به علت اینکه حاوی اسید ضد میکروبی قوی بوده تأثیر زیادی در دفع سنگ کلیه، آلرژی و لاغری دارد.

لواشک انار: لواشک انار در متعادل کردن اوره و کلسترول، از بین بردن و دفع سموم بدن و تعدیل مایعات نقش چشمگیری دارد.

لواشک زرشک: لواشک زرشک در کاهش تب، متعادل کردن فشار خون، کنترل ضربان قلب، درمان دردهای روماتیسمی و مفصلی تأثیر فراوانی دارد.



لواشک آلو: بر اساس توصیه متخصصان لواشک آلو حاوی مواد ضد میکروبی، ضد ویروس و ضد باکتری است. مصرف این لواشک در ایجاد تحریک روده و در تنظیم عملکرد سیستم گوارشی بدن مفید است.

لواشک زرشک: در هر ۱۰۰ گرم از لواشک زرشک ۱۶/۲ گرم فروکتوز، ۲/۵ گرم فیبر خام، ۲/۶ میلی گرم سدیم، ۴۲/۳ میلی گرم آهن و ۳۵۲/۸ کیلو کالری نهفته است.

ویژگی‌های لواشک را بشناسید

در صورت توان، لواشک‌ها باید یکنواخت و ضخامت آن‌ها بین ۱-۵ میلی متر باشد. لواشک‌ها باید به رنگ طبیعی میوه درون آن‌ها یا کمی تیره تر باشد، در ضمن بوی ترشیدگی، سوختگی یا کبک زدگی فاسد بودن لواشک را نشان می‌دهد. وجود هر یک از مواد خارجی درون لواشک از جمله هسته، تکه‌های پوست، دانه، دم میوه، برگ، خاک، شن و کاه ممنوع است. یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها، بهداشتی بودن لواشک‌هاست.

شکر و نمک زیاد موجود در انواع لواشک‌ها برای ملس شدن آن‌ها موجب افزایش ابتلا به دیابت و فشار خون می‌شود. علاوه بر عوارض لواشک‌ها که در بالا عنوان شد باید به تمیز نبودن آن‌ها نیز اشاره کرد. این لواشک‌ها که اغلب در رنگ‌ها و طعم‌های مختلفی با عنوان لواشک‌های خانگی وارد بازار می‌شوند بسیار غیر بهداشتی هستند.

دلایل سردی دست و پا در فصل سرما

کم خونی

کم خونی می‌تواند باعث احساس سرما در اندام‌های انتهایی شود. این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که بدن قادر به تولید کافی گلبول‌های قرمز برای انتقال اکسیژن به همه قسمت‌های بدن نباشد.

علل کم خونی متفاوت است که شامل کمبود آهن، ویتامین B۱۲، اسید فولیک یا بیماری مزمن کلیه می‌شود. عوامل سردی دست و پاها همزمان با ورود فصل سرما و درمان‌های خانگی برای آن

دیابت بیماری کبد یا کلیه

افزایش قند خون در افراد دیابتی ممکن است منجر به تنگ و باریک شدن عروق شود که در نتیجه خون رسانی به بافت‌ها را کاهش می‌دهد و باعث سرد شدن پا می‌شود.

افزایش مداوم قند خون می‌تواند منجر به آسیب عصبی یا همان «نوروپاتی دیابتی» و بیماری‌های کبدی یا کلیوی، عفونت، آسیب‌های روحی و کم کاری تیروئید و احساس سرما در پاها منجر شود.

درمان‌های خانگی برای گرم نگه داشتن پاها

ابتدا باید علت سرما را تشخیص داد تا علائم کاهش باید و تحرک مداوم، پوشیدن جوراب و حمام‌های گرم پا می‌توانند درجه حرارت پاها را حفظ کنند.



بوده و در این حالت ممکن است فرد به دلیل ترسیدن خون به اندام‌ها از سردی دست و پا رنج ببرد.

همچنین سبک زندگی راحت و نشستن طولانی مدت ممکن است میزان خون در پاها را کاهش دهد و باعث سردی شود.

همچنین تأثیر سیگار کشیدن، کلسترول بالا و برخی بیماری‌های قلبی در کاهش خون رسانی به دست و پا را نمی‌توان نادیده گرفت.

عوامل سردی دست و پاها همزمان با ورود فصل سرما و درمان‌های خانگی برای آن

برخی افراد ممکن است با ورود به فصل سرما از سرد شدن دست و پا رنج ببرند که این امر دلایل مختلفی دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان برخی افراد ممکن است با ورود فصل سرما از سرد شدن دست و پا رنج ببرند و دلیل آن این است که بدن به حفظ جریان خون در اعضای حیاتی برای گرم شدن آن‌ها توجه دارد و این موضوع مانع رسیدن گرما به اندام‌های انتهایی بدن می‌شود.

علاوه بر این برخی افراد ممکن است به دلایل پزشکی هنگامی که دچار تنش یا اضطراب شدید هستند، احساس سرمای شدید در پاها کنند.

در اینجا برخی از دلایل عمده سرد شدن پا و درمان‌های خانگی موثر ذکر می‌شود.

افزایش استرس یا اضطراب

بدن ما در پاسخ به وضعیت استرس، اضطراب یا ترس هورمون آدرنالین ترشح می‌شود.

ترشح آدرنالین باعث تنگ شدن رگ‌های خونی در اندام‌های انتهایی می‌شود و این موضوع باعث کاهش جریان خون در دست‌ها و پاها می‌شود و آن‌ها را سرد می‌کند.

در چنین مواردی، کاهش استرس و اضطراب ممکن است به کاهش علائم سرما در پاها کمک کند.

گردش خون ضعیف

گردش خون ضعیف اغلب نشانه مشکل در سلامت بدن

چرا برخی‌ها هنگام استفاده از

ماسک دچار التهاب حلق می‌شوند؟

برخی از افراد هنگام استفاده از ماسک احساس سوزش و التهاب در حلق خود می‌کنند و این موضوع باعث می‌شود تا استفاده از ماسک را رها کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زدن ماسک می‌تواند به میزان ۵۰ درصد از خطر ابتلا به ویروس کرونا بکاهد، از این رو از مردم خواسته می‌شود تا پیش از خروج از خانه‌های خود حتما ماسک بزنند.

با این وجود، بسیاری از افراد به دلیل استفاده از ماسک از ظهور جوش، استرس و ایجاد التهاب در حلق خود شکوه می‌کنند. همه ما می‌دانیم که برای حفظ سلامت خود باید بهداشت فردی و عمومی را رعایت کنیم، اما اکثر ما فراموش می‌کنیم که باید به طور مرتب ماسک‌های خود را بشوئیم یا تعویض کنیم که به تبع آن میکروب‌ها و باکتری‌ها روی ماسک انباشته می‌شوند.

براین اساس عدم تعویض یا شستشوی ماسک باعث تجمع انواع باکتری‌ها، ویروس‌ها، گرد و غبار و مواد حساسیت زا بر روی ماسک و در نتیجه ایجاد التهاب و تحریک در حلق می‌شود.

به گفته کارشناسان اهمیت شستشو و یا تعویض ماسک به هیچ وجه کمتر از اهمیت شستشوی دستان نیست؛ بنابراین باید پس از هر بار استفاده ماسک را با آب گرم و صابون شستشو داده و زیر تابش مستقیم خورشید قرار دهیم تا پیش از استفاده مجدد به خوبی خشک شود. علاوه براین باید از دست زدن به ماسک هنگام استفاده پرهیز کنیم و قبل و بعد از قرار دادن آن بر روی دهان و بینی حتما دست‌هایمان را به خوبی با آب و صابون شستشو دهیم.

بهترین فرصت سرمایه گذاری شغلی

(هتل آپارتمان در ساحل زیبای بندر انزلی)

با زیربنای ۶۰۰ متر در ۳ طبقه

در زمین ۵۰۰ متری

شامل ۱۱ سوئیت مجهز و کامل

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری

✓ متخصص در حوزه روابط کار

✓ دعاوی کارگر و کارفرما

تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰-۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱
آدرس: اهواز، چهارراه آبادان، بلوار آیت ...، بهبهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم، طبقه فوقانی ستاد بازسازی عتبات عالیات

فروش روزنامه باطله و کاغذ کالک

با قیمت مناسب ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰ جزیی و کلی

آدرس: اهواز، امانیه، خیابان انقلاب، بین سقراط و دز، کوچه رشیدی، مجتمع مطبوعاتی نور خوزستان

پیام‌های بازرگانی را در نورخوزستان بخوانید

روزنامه نور خوزستان به منظور بی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندیها را راه اندازی نمود. امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه مندان واقع شود. ضمناً آمادگی داریم تا درخواست‌های تبلیغاتی و پیام‌های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱

استخدام

شرکت دارو گستر نخبگان

در نظر دارد جهت تکمیل کادر فروش و ناوگان

توزیع دارو افراد واجد شرایط زیر را استخدام نماید

۱- ویزیتور دارویی با داشتن حداقل یکسال سابقه فروش و روابط عمومی بالا (حقوق ثابت + بیمه + پورسانت)

۲- ایسوزو ۵ تن و ۶ تن یخچالدار با راننده حداکثر سن ۴۰

داشتن کارت پایان خدمت یا معافیت از خدمت الزامیست .

آدرس: بنکداران، خیابان نظامی، بین حافظ و سعدی، پلاک ۸۵۰۷

شمار تماس: ۰۳۵۵۷۵۴۰۳-۰۶۱

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰