

سرطان را ضربه فنی کنید

بسیاری از محققان می گویند داروی درمان سرطان هنوز کشف نشده، اما محققانی که این روزها تاثیر گیاهان دارویی را بررسی می کنند، معتقدند با کمک برخی از این گیاهان می توان سرطان را درمان کرد. جام جم سرا نوشته است که صمغ کندر گرچه تلخ است اما می تواند سرطان را درمان کند. به گفته محمد پناهی، مسئول سلامتکده طب سنتی البرز، این صمغ حاوی ترکیب‌های مهم ضدسرطانی است و در طب قدیم چین هم از صمغ کندر برای درمان سرطان استفاده می‌شده. او می‌گوید بررسی‌ها نشان می‌دهد که ترکیب‌های فعال موجود در صمغ کندر، مانع بروز سرطان پروستات می‌شود و عصاره صمغ کندر مرگ سلول‌های سرطانی را ۲۰ درصد افزایش می‌دهد.

یکشنبه ● ۲۹ فروردین ۱۳۹۵ ● شماره چهل و نه

ا
ت
ی
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱



شیرین کاری ممنوع

این خوراکی‌ها را بخورید تا دیابت نگیرید

بالایی دارند و خطر دچار شدنتان به دیابت را بیشتر می‌کنند.

■ نان سنگک برای صبحانه

صبح‌ها پنیر پرچربی که برای مبارزه با دیابت انتخاب کرده‌اید را با نان سنگک سبوس‌دار میل کنید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که غلات سبوس‌دار علاوه بر ویتامین‌هایی که در خود جا داده‌اند، سرشار از فیبر و مواد معدنی هم هستند و با دیابت مبارزه می‌کنند. گذشته از سنگک شما می‌توانید با مصرف آرد کامل (سبوس‌دار) گندم، بلغور ذرت، بلغور جو و... چنین فایده‌ای را به بدنتان برسانید.

■ آجیل برای میان‌وعده

دیوبازدیدهای نوروزی نباید تنها بهانه شما برای مصرف آجیل باشد. اگر هرروز در برنامه غذایی‌تان چند دانه آجیل بگنجانید، احتمال دیابتی شدنتان پایین می‌آید. آجیل‌ها نه‌تنها سرشار از چربی‌های مفید هستند، بلکه منیزیم‌یوم، پروتئین و فیبر بالایی هم دارند و به همین دلایل از دیابت پیشگیری می‌کنند. امگا ۳ موجود در آجیل‌ها به‌سلامت قلب کمک می‌کند. پس سعی کنید هرروز کمی بذر کنان و گردو میل کنید تا هم قلیتان سالم بماند و هم دیابت نگیرید. البته گذشته از آجیل‌ها، حبوباتی مثل لوبیا هم به خاطر فیبر فراوانی که دارند، میزان قند خون را تنظیم و با دیابت مبارزه می‌کنند.

■ ماهی برای شام

تا جایی که می‌توانید کمتر گوشت قرمز مصرف کنید و لااقل ماهی یکی دو بار ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ را مصرف کنید. در صورتی که در کنار مصرف مواد غذایی گفته‌شده، سیگار را کنار بگذارید، تحرکتان را بیشتر کنید و هرچند وقت یک‌بار سطح قند خونتان را اندازه بگیرید، احتمال اینکه به گروه بزرگ دیابتی‌ها بپیوندد کم می‌شود.

www.healthline.com

سردرد بی‌سردرد

سندرم روده تحریک پذیر چه ربطی به درد سر دارد؟

سرردهای آزاددهنده هستند. در واقع از نظر محققان همه این اتفاق‌هایی که در روده‌های شما می‌افتد، استرسی را در بدنتان ایجاد می‌کند که زمینه را برای شدت گرفتن سردرد فراهم می‌کند. برای خلاص شدن از سردردهایی که تحت تاثیر این عامل هستند، باید قبل از هر کاری مشکل روده‌هایتان را برطرف کنید. مصرف مواد غذایی که باکتری‌های پروبیوتیک در خود دارند، بیشتر از هر کاری می‌تواند به فعالیت روده‌هایتان کمک کند و شمارا از این مشکلات خلاص کند. گذشته از این، اگر ماست و دوغ پروبیوتیک مصرف کنید، کمتر بیمار می‌شوید و بدنتان در برابر ویروس‌ها و باکتری‌هایی که آماده‌از پا درآوردنتان هستند مقاوم می‌شود.

از عطاری داروی معده‌بخريد

با کمک این گیاهان دارویی می‌توانید درد معده را آرام کنید

از عادت ماهانه را کم می‌کند و گلودرد را برطرف می‌کند.
باپونه هم علاوه بر تسکین درد معده، آرامشتان را بیشتر و اعصابتان را قوی تر می‌کند. البته وقتی سرماخوردگی شما را از پا درمی‌آورد هم می‌توانید از باپونه کمک بگیرید و با کمک این دمنوش زودتر بیماری‌تان را درمان کنید.
دمنوش نعنایم علاوه بر تسکین درد معده، سوءهاضمه و نفخ را درمان می‌کند و اگر به خاطر نفخ زیاد در معده‌تان احساس درد می‌کنید می‌توانید سراغ زنجبیل بروید.

درد معده‌ای که با هیچ مسکنی آرام نمی‌شود را می‌توانید با کمک برخی گیاهان دارویی آرام کنید. درست است که نباید این داروها را بی‌رویه مصرف کنید اما وقتی معده‌درد کلافه‌تان کرده، با دم کردن گیاه باپونه می‌توانید حالتان را بهتر کنید.
اگر اهل خوردن دمنوش باپونه نیستید، با کمک رازپانه هم می‌توانید معده‌دردهایتان را درمان کنید. اما خواص این دو گیاه به همین‌جا محدود نمی‌شود. رازپانه آشته‌را افزایش می‌دهد، دردهای ناشی

بسیاری از محققان می‌گویند داروی درمان سرطان هنوز کشف نشده، اما محققانی که این روزها تاثیر گیاهان دارویی را بررسی می کنند، معتقدند با کمک برخی از این گیاهان می توان سرطان را درمان کرد. جام جم سرا نوشته است که صمغ کندر گرچه تلخ است اما می تواند سرطان را درمان کند. به گفته محمد پناهی، مسئول سلامتکده طب سنتی البرز، این صمغ حاوی ترکیب‌های مهم ضدسرطانی است و در طب قدیم چین هم از صمغ کندر برای درمان سرطان استفاده می‌شده. او می‌گوید بررسی‌ها نشان می‌دهد که ترکیب‌های فعال موجود در صمغ کندر، مانع بروز سرطان پروستات می‌شود و عصاره صمغ کندر مرگ سلول‌های سرطانی را ۲۰ درصد افزایش می‌دهد.

رومبه‌رله

فرهنگ‌سالمنیستن

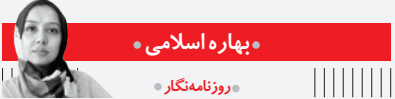


کتینو | ۱۳

خوراکی‌های خستگی درکن

با این خوراکی می‌توانید انرژی‌تان را چند برابر کنید

شب‌ها خسته می‌خوابید و صبح‌ها خسته‌تر بیدار می‌شوید. هنوز چند ساعت از شروع کارتان نگذشته که خستگی با تمام قوا شما را محاصره می‌کند و وقتی در پایان روز به خانه می‌رسید، حتی برای خوش گذراندن و تفریح کردن در روزهای بلند بهاری توانی برایتان باقی نمی‌ماند. خستگی همیشه حاصل فعالیت زیاد نیست. گاهی اشتباهاتی که در انتخاب رژیم غذایی‌تان می‌کنید شما را به یک فرد همیشه خسته تبدیل می‌کند و گاهی هم به خاطر انتخاب سبک زندگی نامناسب و نداشتن فعالیت کافی، با این احساس آزاردهنده دست‌به‌گریبان می‌شوید. خستگی گاهی هم نشانه‌ای است که از بیمار بودن‌تان خبر می‌دهد و شما را مجبور به مشورت با متخصصان می‌کند. اگر شما هم تمام روز با چنین مشکلی روبرو هستید، این نکات را جدی بگیرید. مطمئن باشید احتمال اینکه ایجاد چنین تغییرات ساده‌ای در زندگی‌تان به شما انرژی بیشتری برساند کم نیست.



■ منیزیم مصرف کنید

برای اینکه کمتر احساس خستگی کنید و انرژی‌تان بیشتر از قبل شود، باید منیزیم بیشتری به بدنتان برسانید. کمبود سطح منیزیم باعث می‌شود ضربان قلبتان بالا برود و نیازتان به اکسیژن بیشتر شود و به همین دلیل با چنین کمبودی احساس خستگی‌تان هم بیشتر می‌شود. اگر خانم هستید باید هر روز حدود ۳۰۰ میلی‌گرم از این ماده معدنی به بدنتان برسانید و اگر مرد هستید باید هرروز ۳۵۰ میلی‌گرم منیزیم مصرف کنید. برای رسیدن به چنین هدفی می‌توانید روزی یک‌مشت بادام و فندق میل کنید، غلات سبوس‌دار بیشتری را در رژیم غذایی‌تان جا دهید و بیشتر سبزیجات برگ‌سبز مصرف کنید.

■ راه بروید

شاید تصور کنید با وجود این همه خستگی، به تنها چیزی که احتیاج ندارید فعالیت بیشتر است. اما اشتباه می‌کنید. کم‌تحرکی یکی دیگر از دلایل همیشه خسته بودن‌تان است. اگر هرروز ۱۰ دقیقه راه بروید، بعد از سه هفته می‌بینید که خستگی‌تان کمتر شده و حال‌وروز بهتری دارید. فعالیت بدنی و به‌ویژه پیاده‌روی، می‌تواند خستگی شما را کم کند و انرژی بیشتری را در پایان یک روز خسته‌کننده به بدنتان تزریق کند.

■ صبحانه را فاکتور نگیرید

نه به بهانه گرفتن کالری کمتر و نه به بهانه نداشتن وقت، نباید قید صبحانه خوردن را بزنید. محققان می‌گویند کسانی که صبحانه می‌خورند، در ساعات بعدی روز خلق‌و‌خوی بهتری دارند و کمتر احساس خستگی می‌کنند. البته صبحانه تنها وعده غذایی نیست که باید جدی گرفته شود. از نظر متخصصان اگر هریک از وعده‌های روزانه‌تان را حذف کنید، احساس خستگی‌تان بیشتر می‌شود و زودتر انرژی از دست می‌دهید. گذشته از یک صبحانه سالم و مقوی، با خوردن میان‌وعده‌های انرژی‌بخش هم می‌توانید خستگی‌تان را کم کنید. میان‌وعده شما باید ترکیبی از پروتئین، فیبر و کمی چربی باشد. کره بادام‌زمینی، ماست پرچرب یا کمی آجیل می‌تواند گزینه خوبی برای انرژی گرفتن در میانه‌روز باشد.



● توصیه ●

● **کمیار عطایی** ●

زیر نور ال‌ای‌دی کار کنید

پوستان چند ماهی است لک آورده؟ در حالی که روزهای تعطیل را با آرامش می‌گذرانید، چند ساعت بعد از شروع شدن دوباره کارتان سردرد و خستگی چشم کلافه‌تان می‌کند؟ نور خورشید را برای ایجاد این لک‌ها سرزنش نکنید و سردردهایتان را هم همیشه بر گردن رئیس بداخلاقتان نیندازید. تا زمانی که زیر نور استاندارد کار نکنید، این مشکلات رهایتان نمی‌کنند. شاید پیش از این چیز زیادی در مورد لامپ‌های ال‌ای‌دی (LED) نشنیده باشید اما اگر بدانید که با کار کردن زیر نور این لامپ‌ها چه خدمتی به سلامتتان می‌کنید، حتما همین امروز با مدیرتان در مورد عوض کردن لامپ‌های اتاق کار باروشایی‌های ال‌ای‌دی استاندارد صحبت خواهید کرد.وزوز، سوسوزن، ونور نامنظم برخی از لامپ‌ها ممکن است شما را از خرید این محصولات منصرف کند و گذشته از تشدید سردردهای مزمن و خستگی چشم، افزایش حمله‌های صرع در بیماران مبتلا هم می‌تواند به سلامت مصرف‌کنندگان لامپ‌های غیراستاندارد آسیب بزند. اما یک ال‌ای‌دی استاندارد که درست طراحی و ساخته شده، هیچ‌وقت شما را با چنین مشکلاتی روبرو نمی‌کند. اگر برای تشخیص سوسوزن لامپ‌ها نمی‌توانید به چشم‌هایتان اعتماد کنید، می‌توانید با گرفتن دوربین تلفن همراهتان در برابر لامپ‌های غیراستاندارد، سوسوزدنشان را مشاهده کنید. مشکل سوسوزدن لامپ‌های کم‌مصرف که عوارضی چون خستگی چشم، تشدید حملات میگرنی و صرعی و... را به همراه می‌آورد، با تولید لامپ‌های استاندارد برطرف شده و ثبات نور در این لامپ‌ها به سلامت مصرف‌کنندگان خدمت کرده است. اگر به جای لامپ‌های کم‌مصرف و رשתه‌ای، سراغ ال‌ای‌دی‌های استاندارد بروید، کمتر از قبل به این مشکلات دچار می‌شوید. کمک به کاهش گازهای گلخانه‌ای یکی دیگر از انگیزه‌های استفاده از ال‌ای‌دی‌هاست و در این لامپ‌ها اثری از پرتوهای فرابنفش و مادون قرمز پیدا نمی‌شود و به همین دلیل می‌توانید امیدوار باشید که پوستان باقرار گرفتن در معرض این نورها کمتر آسیب ببیند و احتمال مبتلا شدنن به سرطان هم کمتر شود. در لامپ‌های ال‌ای‌دی جدید، سرب و گازهای شیمیایی جایی ندارند و از آنجا که این لامپ‌ها به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای کمک می‌کنند، می‌توان آن‌ها را در گروه روشنایی‌های دوست‌دار محیط‌زیست جا داد. به‌طور خلاصه می‌توان گفت که ال‌ای‌دی‌ها خطر دچار شدنن به سرطان را کم می‌کنند، با کار کردن زیر نورشان دچار سردرد نمی‌شوید و به خاطر سوسوزن‌هایشان حملات میگرنی‌تان عود نمی‌کند. این دلایل برای بیشتر کردن میلن به تعویض لامپ‌های خانه و اتاق کارتان کافی نیست؟

● بهبود ●

● **آسا ابراهیمی** ●

گشنیز درمانی کنید

به جای اینکه هر درد و بیماری را با داروهای شیمیایی تسکین دهید، می‌توانید با مواد غذایی که معمولا در خانه‌تان پیدا می‌شود از این مشکلات خلاص شوید. برگ و دانه گشنیز یکی از این داروهای طبیعی است که می‌تواند بسیاری از مشکلاتی را که سلامتتان را نشانه می‌گیرد برطرف کند.

■ آنتی‌بیوتیک طبیعی

اگر پزشک‌تان برای درمان عفونتی که دچارش شده‌اید، آنتی‌بیوتیک تجویز کرده‌اند، در کنار مصرف این داروها، گشنیز را هم به برنامه غذایی‌تان راه ندهید. گشنیز سم‌داست و می‌توان آن را دستیار آنتی‌بیوتیک‌ها معرفی کرد.

■ تسکین دردهای زنانه

در دوره عادت‌ماهانه‌تان دچار درد و خون‌ریزی شدید می‌شوید؟ چند دانه گشنیز را در آب بجوشانید و عصاره آن را میل کنید. شاید خوردن سوپ گشنیز هم بتواند به شما کمک کند.

■ داروی پوست

برای خلاص شدن از آکنه و جوش‌های سرسياه گشنیز دم کنید و این دمنوش را همراه با کمی زردچوبه میل کنید.

■ کم‌کننده التهاب

اگر آرتروز یا آرتريت روماتوئید دارید، بیشتر گشنیز میل کنید. این گیاه ضدالتهاب است و مصرف برگ یا تخم آن به کم‌شدن التهاب‌های بدنتان کمک می‌کند و آرامش را به بافت‌های بدن شما برمی‌گرداند.

■ داروی اسهال

نام تابستان با بیماریهایی مثل اسهال و تهوع گره خورده. اگر شما هم در روزهای گرم چنین مشکلاتی را تجربه می‌کنید، سراغ گشنیز بروید. این داروی طبیعی معده می‌تواند دستگاه گوارشتان را در این ماه‌ها بیمه کند.