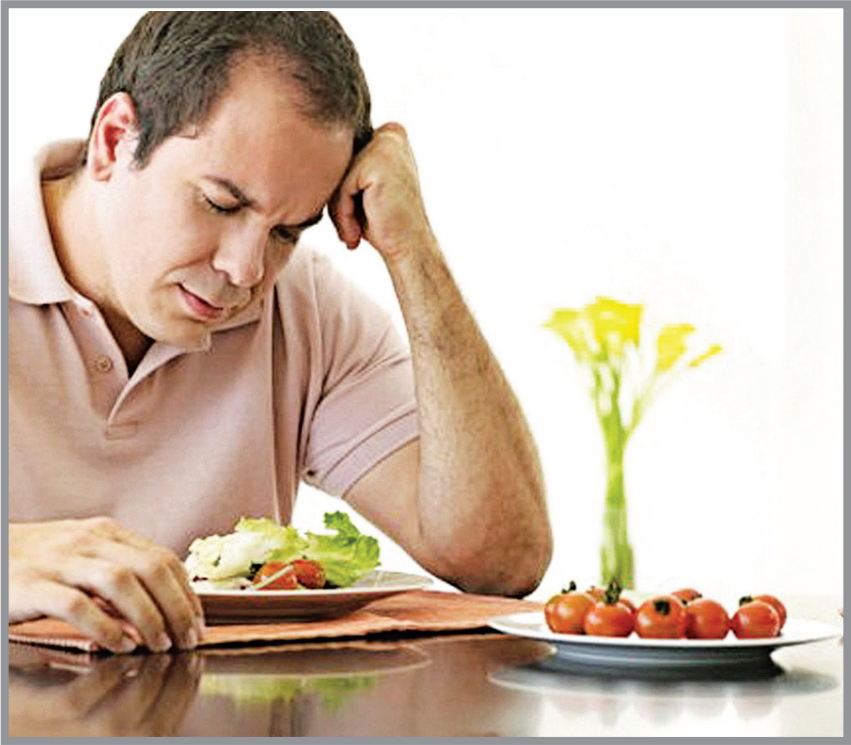


سرطان را با انار درمان کنید

تا فصل انار تمام نشده، این داروی طبیعی را به خانه‌تان بیاورید. اگر در خانواده شما سابقه ابتلا به سرطان وجود داشته یا به خاطر بالا رفتن آمار مبتلایان این بیماری، خودتان را هم در معرض خطر می‌بینید، این میوه را بیشتر میل کنید.
انٹی‌اکسیدان‌های فراوانی که در انار وجود دارد، خطر فعالیت رادیکال‌های آزاد در بدن شما را کم و عملکرد آن‌ها را متوقف می‌کند. از آنجا که فعالیت رادیکال‌های آزاد در بدن، به آسیب‌های سلولی و بالا رفتن خطر ابتلا به سرطان منجر می‌شود، در صورتی که مصرف انار را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید، با احتمال کمتری قربانی سرطان می‌شوید. مبتلایان به سرطان هم با مصرف منظم انار می‌توانند حرکت سلول‌های سرطانی را متوقف کنند.

یکشنبه ● ۱۶ اسفند ۱۳۹۴ ● شماره چهل و شش

ا ت ی v ع ه ن o



برای پیر نشدن از این رژیم پیروی کنید

سفره رنگارنگ، راز سلامتی است

نگاهی به سفره‌ای که چیده‌اید بیندازید. غذاهایی که برای خوردن آماده کرده‌اید از چه موادی تهیه شده‌اند؟ سفره غذایتان از چه رنگ‌هایی پر شده؟ اگر می‌خواهید پیری به این زودی سراغتان نیاید، نه باید خام گیاه‌خوار شوید و نه فقط سرآغ کربوهیدرات‌ها بروید. محققان می‌گویند برای سالم و جوان ماندن، باید سفره رنگارنگی بچینید. سفره‌ای که هم در آن سبزیجات برگ سبز دیده می‌شود، هم میوه‌های قرمز و هم سبزیجات نارنجی رنگ مثل هویج، سبزیجات برگ سبز سرشار از فیبر هستند و قرمز و نارنجی‌ها هم انٹی‌اکسیدان

چرا خواب به چشمتان نمی‌آید؟

به‌هم‌ریختگی هورمون‌ها، خودش را این‌طور به شما نشان می‌دهد

کمشدن حافظه هورمونی را جدی بگیرید و برای درمان مشکلات فکری کنید.

■ **شکمتان بازی در می‌آورد؟**

اسهال، درد معده، نفخ و تهوع همه می‌توانند به خاطر تغییرات هورمونی که در بدنتان اتفاق می‌افتد ایجاد شوند. اگر همراه این مشکلات گوارشی، خستگی مزمن، آکنه‌های مزاحم یا گر گرفتگی و تعریق غیرطبیعی را تجربه می‌کنید، می‌توانید نسبت به هورمونی بودن این تغییرات گوارشی شک کنید.

■ **نامیدید؟**

فقط کج خلقی‌های ریاستان و نابسامان بودن وضع اقتصادی شما نیست که باعث افسرده شدنتان شده. اگر این روزها خلقتان ناپایدار است و منفی‌گراتر از گذشته شده‌اید، به تغییرات هورمونی که در بدنتان اتفاق می‌افتد شک کنید. شاید روان شما هم قربانی این بی‌نظمی‌ها شده باشد.

■ **سیر نمی‌شوید؟**

اگر این روزها هر چه می‌خورید سیر نمی‌شوید و نمی‌توانید اشتهايتان را کنترل کنید، به یک متخصص زنان مراجعه کنید. شاید تغییرات هورمونی که در بدنتان اتفاق افتاده نمی‌گذارد به رژیم غذایی که انتخاب کرده‌اید وفادار باشید. اگر هورمون‌هایتان به‌هم‌ریخته باشند، طبیعی است که جلوی اشتهايتان را نتوانید بگیرید و ه‌هرروز چاق‌تر از قبل شوید.

موهایتان را ماست‌مالی کنید

با این ماسک خانگی موهایتان شاداب می‌شود

را روی همه موهایتان بمالید.
خواستان باشد که کف سر و نوک موهایتان حتما به این ماسک آغشته شود و اگر به‌اندازه کافی درست نکرده بودید، این میزان را چندبرابر کنید. بعد یک کیسه پلاستیکی روی سر تان بکشید و به ماسک خانگی‌تان اجازه دهید یک ساعت روی موهای شما استراحت کند. اما برای پاک کردن آن از موهایتان، سرآغ شامپو نروید و شامپو کردن موها را برای فردا بگذارید. اگر هرچندوقت یکبار از این معجون خانگی استفاده کنید، خیلی زود شادابی به موهایتان برمی‌گردد.

موهایتان می‌ریزد؟ یا اینکه شکننده و کدر شده‌است؟ اگر موهای شما زیبایی قبل را ندارد و خشک و کدر شده، با ماست و پودر قهوه یک ماسک مؤثر خانگی تهیه کنید و زیبایی‌ا‌زدست‌رفته را به آن‌ها بر گردانید. چربی ماست و رنگدانه‌های موجود در قهوه به جوان و شاداب شدن موها کمک می‌کند و تأثیر منفی استفاده از محصولات شیمیایی را از بین می‌برد. برای ساختن این ماسک خانگی، کافی است ۴ قاشق چای‌خوری قهوه را با نصف فنجان ماست مخلوط کنید و خوب به هم بزنید. بعد از هم زدن، ماسک

درست همان ابتدای روز، احساس می‌کنید ساعت‌ها دویده‌اید و آنقدر فعالیت کرده‌اید که توان یک‌قدم راه رفتن را هم ندارید. خستگی مزمن، حاصل شلوغ بودن سر تان نیست و گاهی در خلوت‌ترین روزهای زندگی‌تان هم به جان شما می‌افتد. اگر این روزها بیشتر از قبل احساس خستگی می‌کنید، نگاهی به سبک زندگی و عادات‌هایتان بیندازید. شاید اشتباهاتی که ه‌رروز انجام می‌دهید، شما را به خستگی مزمن دچار کرده باشد. اگر همان لحظه‌ای که چشم‌هایتان را باز می‌کنید، احساس خستگی می‌کنید، به این توصیه‌ها عمل کنید. شما برای بیرون کردن خستگی‌تان، به رعایت کردن این توصیه‌ها، بیشتر از استراحت کردن نیاز دارید.

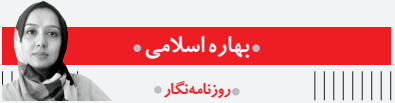
رومبه‌راه

فرهنگ‌سالم‌ستن

چرا زیاد خمیازه می‌کشید؟

با این راه‌ها خستگی مزمن را از تنتان بیرون کنید

درست همان ابتدای روز، احساس می‌کنید ساعت‌ها دویده‌اید و آنقدر فعالیت کرده‌اید که توان یک‌قدم راه رفتن را هم ندارید. خستگی مزمن، حاصل شلوغ بودن سر تان نیست و گاهی در خلوت‌ترین روزهای زندگی‌تان هم به جان شما می‌افتد. اگر این روزها بیشتر از قبل احساس خستگی می‌کنید، نگاهی به سبک زندگی و عادات‌هایتان بیندازید. شاید اشتباهاتی که ه‌رروز انجام می‌دهید، شما را به خستگی مزمن دچار کرده باشد. اگر همان لحظه‌ای که چشم‌هایتان را باز می‌کنید، احساس خستگی می‌کنید، به این توصیه‌ها عمل کنید. شما برای بیرون کردن خستگی‌تان، به رعایت کردن این توصیه‌ها، بیشتر از استراحت کردن نیاز دارید.



شدنتان می‌شود و هم شما را کم‌حافظه می‌کند و باعث گیج رفتن سرتان می‌شود.

■ **ماهی بخورید**

اگر به‌اندازه کافی به بدنتان امگا ۳ نرسانید، زودتر از آنچه باید، خسته می‌شوید. شما با خوردن غذاهای دریایی و یا اضافه کردن روغن زیتون به سالادهایتان می‌توانید ذخیره امگا ۳ بدن خود را بالا ببرید و از ابتلا به خستگی مزمن و زودرس جلوگیری کنید.

■ **سر ساعت بخوابید**

کار کردن در شیفت‌های کاری متغیر یکی از دلایل زیاد خسته بودنتان است. اگر با ساعت بیولوژیک بدنتان دربیفتید و به‌موقع و به‌اندازه نخوابید، زود خسته می‌شوید. خواب کافی و ۷-۸ ساعت در شب خوابیدن، هشیاری مغز و توان بدنتان برای فعالیت را بیشتر می‌کند.

■ **چاقید**

اگر چربی‌های اضافه بدنتان را از بین ببرید و وزنتان را پایین بیاورید، نه‌تنها حال روان‌تان بهتر می‌شود، بلکه جستم‌تان هم قدرت و توانایی بیشتری پیدا می‌کند. رسیدن به اندام متناسب، خستگی مزمنی که گرفتارش شده‌اید را از بین می‌برد و شما را برای انجام فعالیت‌های بیشتر توانا می‌کند.

■ **فکر و خیال نکنید**

جسمم و روان شما به هم گره خورده‌اند. وقتی عصبی و مضطربید فقط به خوراکی‌های یخچال حمله می‌کنید. یکی از عوارض فشارهای روانی که گرفتارشان می‌شوید، همیشه خسته‌بودنتان است. وقتی مدام فکر و خیال می‌کنید و در ذهنتان هزار و یک‌چیز را می‌چرخانید، حتی باوجود نداشتن فعالیت جسمی، خیلی زود خسته می‌شوید و احساس می‌کنید توان جسمی‌تان به نسبت قبل کم شده است.



● **پهپود** ●

● **آسابراهیمی** ●

پرونده سردردهایتان

را ببندید

وقتی سردرد حتی راه رفتن را برایتان سخت می‌کند، چه می‌کنید؟ شاید شما هم مثل خیلی‌های دیگر به جعبه داروها پناه می‌برید و برای خلاص شدن از این درد از قرص‌های مسکن کمک می‌گیرید. اگر دارو خوردن تنها راهی است که برای آرام کردن سردرد بلدید، این مطلب را بخوانید. شما قبل از هر کاری باید بدانید چرا اسرتان درد گرفته و بعد از اینکه نوع دردتان را شناختید، از راه‌های بی‌ضرر و خانگی برای خلاص شدن از آن استفاده کنید.

■ **سردردهای تنشی**

شما هم به‌محض درد گرفتن سرتان سراغ مسکن‌های رایج و دودستی مثل ایبوپروفن و ناپروکسین می‌روید؟ تابه‌حال از خودتان پرسیده‌اید چرا این مسکن‌ها همیشه اثر یکسانی روی درد شما نمی‌گذارند و گاهی آرامتان نمی‌کنند؟ از نظر متخصصان همه انواع سردرد با کمک این مسکن‌ها آرام نمی‌شوند. سردردهای تنشی گاهی حاصل استرس‌هایی هستند که در طول روز تجربه کرده‌اید و گاهی به خاطر فشاری که به گردنتان وارد شده یا نشستن در موقعیت نامناسب و انجام کارهای خانه در وضعیت نامناسب سراغتان می‌آیند. این سردردها مگر در موارد خاص، حالت ضربان‌دار ندارند و گاهی برخی نواحی صورت مثل پیشانی را هم در گیر می‌کنند. اگر شما بیشتر از ۱۵ روز ه‌رم‌اه را با این سردردها می‌گذرانید، یعنی بیماری‌تان مزمن شده و ممکن است برای درمان چاره‌ای جز بستری‌شدن در بیمارستان نداشته باشید اما در صورتی که دردتان مزمن نیست، قبل از اینکه کاری برای آرام شدن سردردتان انجام دهید، باید دلیل دچار شدن به آن را پیدا کنید. آیا مشکلاتی مثل آرتروز و گردن‌درد شما را به این حال انداخته‌اند، یا اینکه ناآرامی‌های روانی سرتان را به درد آورده‌اند؟ اگر دلیل دردهایتان مشکلات شانه و گردن است، تازمانی که با کمک متخصصان این مشکل را حل نکنید، دردهایتان از بین نمی‌روند. اما اگر مشکلاتی که به روانتان حمله کرده‌اند و استرس‌های زندگی‌تان سر شما را به درد آورده‌اند، باید سراغ ورزش‌هایی مثل یوگا بروید و با کمک روانشناسان، راهی برای بالا بردن تحملتان در برابر استرس پیدا کنید.

■ **سردردهای میگرنی**

سردردهای نبض‌دار میگرنی بعضی‌ها، با خوردن یکی‌یوقرص ایبوپروفن آرام می‌شود، اما اگر بیشتر از ۱۵ روز ه‌رم‌اه گرفتار این دردها هستید، باید با کمک متخصصان، سلاح قوی‌تری را برای خلاص شدن از دردتان پیدا کنید. اما اگر به دنبال راهی برای درمان خانگی میگرن هستید، می‌توانید خوراکی‌هایی مثل بادام، گوشت، غلات، سبوس گندم، قارچ، سویا، شیر و اسفناج که ویتامین B2 بالایی دارند را مصرف کنید. مصرف خوراکی‌هایی مثل انجیر، لیموترش، گریپ‌فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته و سب‌دانه‌ها، مغزها، آجیل، سبزیجاتی مثل کلم، اسفناج و ... که سرشار از منیزیم هستند هم در این مورد می‌تواند مؤثر باشد. نوشیدن آب بیشتر، کم کردن مصرف کافئین و ادویه، پایین آوردن سطح استرس و حتی زندگی در شهری با آب‌وهوای متفاوت، می‌تواند شما را از شر این دردها خلاص کند.

■ **سردردهای ناشی از PMS**

شما هم از زنانی هستید که قبل از شروع شدن عادات ماهیانه سردرد می‌شوئند؟ تغییرات هورمونی که در بدنتان اتفاق می‌افتد، متهم اصلی ایجاد چنین دردهایی است. اگر برای به تعادل رساندن وضعیت هورمون‌هایتان داروهای کنترل بارداری را مصرف کنید، این دردها به احتمال کمتری سراغتان می‌آید اما درصورتی که متخصص برای شما این داروها را تجویز نکرده، می‌توانید با برخی درمان‌های خانگی از بروز چنین سردردهایی جلوگیری کنید. مصرف گیاه‌هایی مثل رازیانه و بذر کتان می‌تواند هورمون‌های شما را به وضعیت تعادل برگرداند و این سردردها را هم کم کند. فقط خانم‌هایی که نگران کیست‌ساز شدن سینه‌هایشان یا بی‌نظم شدن قاعدگی‌شان هستند نباید سراغ بذر کتان بروند. دانه کتان که می‌تواند مثل یک آجیل سالم روی میز شما قرار بگیرد و سردردهایتان را از بین ببرد، این دانه که سرشار از امگا ۳ است، سردردهای میگرنی و هورمونی را آرام می‌کند. اگر شما هم به خاطر سردردهای مکرر، ه‌رروز دارو مصرف می‌کنید و نتیجه‌ای که انتظار دارید را نمی‌گیرید، چند هفته این دانه را مصرف کنید. شاید حالتان با همین داروی بی‌ضرر طبیعی، بهتر از آنچه داروهای شیمیایی ادعا می‌کنند شد.

منبع: webmd