

دیابت دارید؟ گردو بخورید!

خطر بالا رفتن کلسترول بدنتان را با مصرف بیشتر گردو پایین بیاورید. محققان می گویند اگر صبح ها گردو بخورید، نه تنها تا زمان آماده شدن نهار کمتر احساس گرسنگی می کنید و هله هوله می خورید، بلکه تنها با مصرف حدود ۶۰ گرم کلسترول در روز به کاهش سطح کلسترول بدنتان کمک می کنید. از نظر محققان این مغز پر خاصیت ضد دیابت هم هست و از آنجا که سرشار از چربی های اشباع نشده، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی است، خطر ابتلا به بیماری قلبی را در افراد مبتلا به دیابت نوع دو کمتر می کند. پس اگر به دیابت نوع دو دچار هستید و راه فراری از این بیماری پیش روی تان نیست، لااقل برای حفظ سلامت قلبتان گردو بخورید.

یکشنبه ۲۲ آذر ۱۳۹۴ ● شماره سی و چهار



وقتی موهایتان می ریزد...

شامپویتان را عوض کنید

مهم نیست چقدر از شامپویتان راضی هستید و مهم نیست چقدر به شرتکی که سازنده شامپویتان است اعتماد دارید. حتی اگر

دوستانتان این شامپو را بهترین شوینده سر معرفی می کنند هم نمی توانید بگویید بهترین شوینده برای موهای شما همین است. متخصصان می گویند یکی از دلایل آسیب دیدن موها استفاده همیشگی از یک برند شامپوست.

بررسی های انجام شده نشان می دهد وقتی زمانی طولانی از یک شامپو استفاده می کنید، پوست سرتان در برابر آن مقاوم

پوست بیندازید!

با کمک این داروهای طبیعی می توانید پوست آسیب دیده تان را ترمیم کنید

رخ می دهند و جعفری می تواند به خوبی این سموم را از بدن شما بیرون کند. البته گشنیز که معمولا در غذاها همراه جعفری به کار می رود هم در حفظ سلامت پوست می تواند نقش موثری بازی کند.

■ جای جوش دارید؟

■ **انار بخورید**

برای اینکه پوستتان بهتر کلاژن سازی کند و در برابر رادیکال های آزاد هم مصون بماند، باید انار بیشتری مصرف کنید. دانه های انار پوست را شفاف و زیبا می کنند، اما دلیلی ندارد پوست این میوه را دور بریزید. محققان می گویند پوست انار در درمان زخم ها و بازسازی بافت پوست می تواند موثر عمل کند.

■ قارچ زده اید؟

■ **روغن نارگیل بخورید**

اگر پاهایتان به خاطر ساعت ها در کفش ماندن قارچ زده اند و یا اینکه به خاطر سرو کار داشتن با مواد خاصی دچار قارچ های پوستی شده اید، از روغن نارگیل کمک بگیرید. با ضما د کردن این روغن روی پوست قارچ زده تان می توانید آسیب ها را بی نیاز از داروهای شیمیایی گران قیمت از بین ببرید.

منبع: naturalhealth blog



رقیب های استامینوفن کدئین

سرردهای هرروزه را با این داروها درمان کنید

■ بابونه دم کنید

مطمئن باشید برای شمایي که از بسیاری از داروهای شیمیایی برای خلاص شدن از سردرد استفاده کرده اید، راهی جز امتحان کردن دمنوش های طبیعی باقی نمانده است. اگر میگردی که شما

را از پادرمی آورد را با هیچ دارویی توانسته اید رام کنید، به دمنوش بابونه پناه ببرید. این گیاه می تواند علائم میگرن را از بین ببرد و با آرام تر کردن شما سردردتان را درمان کند.

■ عرق بید بخورید

عرق بید یکی از آرام بخش های خوش عطر طبیعی است که از پس مبارزه با سردرد هم برمی آید. این گیاه در کاهش حرارت بدن



کتینو | ۱۳

غذا و سرطان!

از امروز این خوراکی ها را به رژیم غذایی تان اضافه کنید

هنوز محققان و متخصصان داخلی در مورد اینکه سونامی سرطان به ایران هجوم آورده یا نه با هم اتفاق نظر ندارند، اما حتی اگر به نظر های آن ها تکیه نکنیم، می بینیم که این روزها بیشتر از قبل نام سرطان را می شنویم و در هر خانواده ای رد پایي از آن را می بینیم. نمی دانیم آلودگی هوأ آمار سرطان را بالا برده یا این گناه بر گردن بیشتر شدن میل ما به استفاده از غذاهای آماده است، اما این را می دانیم که هنوز هم رعایت رژیم غذایی مناسب، انتخاب سبک زندگی درست و پناه بردن به داروهای طبیعی یکی از بهترین راه های پیشگیری از ابتلا به سرطان است. هر چند تنها راه نیست...



● بهاره اسلامی ●

● روزنامه نگار ●

■ فرار از سرطان معده با سیر

اگر در خانواده تان سابقه ابتلا به سرطان های گوارشی مثل سرطان معده وجود دارد، هرروز در طبخ غذاهایتان از سیر استفاده کنید. محققان بارها و بارها ثابت کرده اند که سیر یکی از قوی ترین ضد سرطان های طبیعی است و می تواند جلوی ابتلا به بسیاری از سرطان ها از جمله معده، مری و حتی روده بزرگ را بگیرد. گذشته از این، عطر و بوی سیر می تواند میل شما را به غذا بیشتر کند و باعث شود که از وعده غذایی تان لذت بیشتری ببرید.

■ فرار از سرطان پروستات با گوجه فرنگی

مردهایی که نگران گرفتار شدن در موج ابتلا به سرطان پروستات هستند، می توانند سراغ گوجه فرنگی بروند. بررسی هانشان می دهد گوجه فرنگی دوست داشتنی که البته در زمستان به سختی گیر می آید، یکی از داروهای ضد سرطان های مردانه است. سرطان پروستات یکی از بیماری هایی است که تاثیر مصرف گوجه فرنگی در پیشگیری از ابتلای به آن ثابت شده است.

■ فرار از سرطان با کلم

انواع کلم ها گیاهانی همه فن حریف هستند که به طور کلی می توانند در مبارزه با انواع سرطان موثر عمل کنند. اگر به بیماری هایی مثل گواتر مبتلا نیستید، با خیال راحت می توانید هرروز کلم بخورید و مطمئن باشید که با قدرتی که در مبارزه با رادیکال های آزاد دارد، می تواند شما را در برابر انواع سرطان محافظت کند. البته گذشته از کلم ها، گیاهانی مثل شلغم هم می توانند نقش موثری در کاهش احتمال ابتلا به سرطان داشته باشند.

■ فرار از همه سرطان ها با نان سنگک

اگر سنگکی محله تان از آرد سیوس دار استفاده می کند، از این به بعد نانی جز سنگک نخورید. محققان می گویند نان های سیوس دار و به طور کلی غلات سیوس دار ضد سرطان هستند و به خاطر فیبر و آنتی اکسیدان فراوانی که دارند از ابتلا به انواع سرطان جلوگیری می کنند. گذشته از غلات سیوس دار، سوپا هم یک ضد سرطان طبیعی و جایگزین بسیار مناسبی برای گوشت است. یادتان نرود که گوشت های قرمز در بیشتر شدن احتمال ابتلا به سرطان نقش دارند.

■ فرار از سرطان پوست با توت

از زمانی که فصل آمن توت به بازار شروع می شود، به خودتان قول بدهید که هرروز یک مشت از انواع توت را میل کنید. محققان می گویند توت ها نه تنها ضد سرطان پوست هستند، بلکه از ابتلا به سرطان های دیگری مثل مری، روده بزرگ و حتی دهان پیشگیری می کنند. توت ها سرشار از آنتی اکسیدان هستند و به ویژه آن هایی که رنگ تیره تری دارند، در مبارزه با سرطان نقش مهمی را ایفا می کنند.

■ فرار از سرطان روده با لوبیا

از فلاح بودن لوبیا نترسید و پس از یک روز خیس کردن، از آن استفاده کنید. محققان می گویند اگر لوبیا را بیش تر به رژیم غذایی تان راه دهید، احتمال اینکه به سرطان روده دچار شوید پایین می آید. از نظر آن ها لوبیانه تنها می تواند از سرطان روده پیشگیری کند، بلکه حتی بعد از ابتلا به آن هم از پس متوقف کردن رشد سلول های سرطانی برمی آید. لوبیا که سرشار از پروتئین است می تواند جایگزین خوبی برای گوشت قرمز به حساب بیاید. پس اگر پز شکان به شما توصیه کرده اند که کمتر گوشت قرمز مصرف کنید، می توانید با بیشتر کردن سهم لوبیا در رژیم غذایی تان مانع ایجاد کمبود در بدنتان شوید.

■ فرار از سرطان ریه با چای

مردهایی که سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان ریه داشته اند، همیشه از دچار شدن به این بیماری می ترسند اما محققان می گویند این آقایان با مصرف چای می توانند خطر دچار شدن به این سرطان را تا اندازه زیادی پایین بیاورند. با توجه به پژوهش های انجام شده، چای احتمال ابتلا به سرطان های پوست، ریه و کبد را پایین می آورد. محققان می گویند چای سبز هم خاصیت ضد سرطانی قوی دارد و اگر آن را به اندازه دو فنجان در روز مصرف کنید، به خاطر آنتی اکسیدان های فراوانش بعید است که سرطان بگیرید.

■ فرار از همه سرطان ها با زردچوبه

اگر به دنبال یک ادویه سرشار از آنتی اکسیدان و همه فن حریف می گردید، سراغ زردچوبه بروید. این ادویه محبوب که ایرانی ها از آن در بسیاری از غذاهایشان استفاده می کنند، ترکیبات ضد سرطان دارد و بیشتر از بسیاری از داروهای طبیعی دیگر در مبارزه با سرطان موفق عمل می کند. زردچوبه نمی گذارد پای تومور های سرطانی به بدنتان باز شود و حتی اگر زن های تان شما را با احتمال ابتلا به این بیماری مهلک و روبرو کند، زردچوبه می تواند خطر سرطانی شدنشان را به مراتب کمتر کند.

منبع: naturalhealth



یهود

● دکتر مینا محبی ●

گرما در سرما

با رسیدن فصل سرما بعضی از مشاغل با چالش های جدیدی روبرو می شوند که انجام وظایف را دشوار می کند. افرادی که در فضاهای باز کار می کنند و در تمام ساعات کاری در معرض سرما قرار دارند، اغلب دچار ناراحتی های جسمانی متعددی می شوند که کار کردن را برایشان سخت می کند. اما با انجام یک سری کارها و رعایت بعضی توصیه ها این افراد می توانند از بدنشان در مقابل سرما بیشتر مراقبت کنند و از آسیب ها بکاهند.

■ کارهایی که باید انجام دهید

■ در قدیم افرادی که در منزل و بیرون از منزل کار می کردند، با دستمال مفاصل خود را محکم می بستند؛ به ویژه اگر قرار بود کارهای سخت و سنگینی انجام دهند که به مفاصل فشار می آورد. افرادی که در فصل سرد سال کارهای سخت انجام می دهند یا در معرض سرمای هوا قرار دارند هم می توانند به روش قدما عمل کنند. توصیه می شود بعضی قسمت های بدن مانند شانه ها، سر و گردن، مچ پا و مچ دست خوب پوشانده شوند. چون با دهای پاییزی سرد و خشک هستند که در برابر آن باید به نحوی از بدن محافظت شود. ■ بعد از ساعات کار طولانی و خسته کننده حتما زمانی را به استراحت اختصاص دهید. هنگام استراحت با روغن های گرمی نظیر روغن سیاه دانه، روغن بابونه، روغن زنجبیل و روغن دارچین بدن را ماساژ دهید.

■ با مشورت پزشک می توانید با استفاده از بادکش قسمت هایی از بدن را که بیش از حد سرد شده اند، گرم کنید. بعضی خیال می کنند بادکش کردن اگر نفعی نداشته باشد، لابد ضرری هم ندارد! در حالی که اگر شرایط فرد مناسب نباشد، قطعاً ضرر خواهد داشت.

■ برای گرم کردن سر و گردن بخور دادن به کارتان می آید. بخور بابونه و مرزنجوش برای گرم کردن این نواحی مناسب هستند.

■ باید بنویسید های خوراکی

■ برای افرادی که در معرض سرما هستند، مصرف غذاهایی که با ادویه گرم تهیه شده اند لازم است. دارچین، زنجبیل، هل و زعفران جزو ادویه های گرم هستند و بهتر است در بیشتر غذاها از آن ها استفاده شود.

■ خوردن غذاهایی مانند حلیم، آبگوشت و طاس کبابی که ادویه های گرم دارند باعث گرم شدن بدن می شود. بنابراین افرادی که در محیط های سرد کار می کنند، بهتر است از این قبیل غذاها میل کنند. البته این ها غذای مورد علاقه خیل کثیری هستند و ممکن است در خوردن آن ها زیاده روی شود. بنابراین حتما حواستان به تعداد دفعاتی که در هفته از این غذاها میل می کنید باشد.

■ خوراک لوبیا، پاجه گوسفند، سیرابی، آش گوشت، فرنی و شیربرنج برای کارگرانی که در محیط سرد مشغول به کارند، صبحانه مناسبی محسوب می شوند.

■ کارگران محیط های باز، باید مصرف مواد خام و ترش را به حداقل برسانند. خوردن سرکه، خیار شور و میوه های خام در شرایطی که فرد در معرض سرما قرار دارد، به هیچ وجه مناسب نیست.

■ خوردن سالاد در این فصل توصیه نمی شود. اگر کسی تمایل و اصرار به مصرف سالاد دارد، باید تعداد دفعات آن را به حداقل برساند.

■ نوشیدن آب یخ مضر است، به خصوص در فصل سرما.

■ نوشیدنی ها می توانند اثرات منفی سرمازدگی را در بدن از بین ببرند. دمنوش های به، بابونه، بادرنجبویه، زنجبیل، اسطوخودوس، پونه و آویشن به گرم شدن بدن کمک فراوانی می کنند. کافی است یک قاشق مرباخوری از هر کدام را در یک لیوان آب جوش دم کنید، صاف کنید و سپس با نبات یا عسل میل کنید.

■ برای صبحانه ارده، عسل و شیره انگور را با نان برشته ای مثل سنگک میل کنید.

■ خیلی ها عادت دارند بین وعده های اصلی غذایی میان وعده میل کنند. اما انتخاب میان وعده خود مسئله مهمی است. اغلب میان وعده ها نه تنها فایده ای به بدن نمی رسانند، بلکه عملکرد جسمانی فرد را در طول روز مختل می سازند. این مسئله برای کارگرانی که در محیط های سرد کار می کنند، اهمیت بیشتری پیدا می کند. به این افراد توصیه می شود برای میان وعده از شلغم پخته غافل نشوند.

■ انجیر خشک، فندق و بادام را می توانید در طول روز به عنوان تنقلات مصرف کنید. البته در این مورد هم نباید افراط کرد.

■ در صبحگاه خوردن شیر عادت پسندیده ای است. اما برای در امان ماندن از سرمای روز، بهتر است آن را به صورت داغ و همراه با دارچین و مقدار کمی گلاب و عسل میل کنید.

دستیار طب سنتی