

به سر که سیب سلامی دوباره باید داد

اگر اهل درست کردن سر که در خانه هستید، چند شیشه سر که سیب طبیعی درست کنید و غذاهایتان را با کمک این چاشنی سرشار از باکتری کفیر طعم‌دار کنید. می‌توانید سر که سیب را جایگزین آب‌لیمو و آب‌غوره کنید و از باکتری‌ها و اسیدآمینه‌های مفیدی که در آن وجود دارد، برای هضم بهتر غذا، از بین بردن سوزش سر دل، حفظ سلامت سیستم لنفاوی و بالا بردن سیستم ایمنی بدنتان کمک بگیرید. محققان می‌گویند با خوردن سر که سیب زمینه‌ر را برای ورود باکتری‌های مفید به بدنتان فراهم می‌کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدنتان می‌شود.

یکشنبه ● ۱۷ بهمن ۱۳۹۵ ● شماره نود و یک

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

روده‌هایتان را تنظیم کنید

هر روز ۲۵ گرم فیبر بخورید

| ● ژینب رثوفی ● |
|---|
| <div><div> </div><div> مترجم ●</div></div> |

کم‌کار شدن روده‌ها و یبوست شدید، گرسنگی مداوم و احساس اشت‌های کاذب و دچار شدن به مشکلاتی مثل بالا رفتن سطح کلسترول خون، همه می‌تواند حاصل پایین بودن ذخیره فیبر در بدنتان باشد.

■ چرا باید فیبر بخورید؟

از نظر محققان، کسانی که به اندازه کافی فیبر مصرف نمی‌کنند، نه‌تنها به چاقی موضعی دچار می‌شوند، بلکه صاحب روده‌های تنبل و بیمار هم می‌شوند. از نظر محققان در یک رژیم غذایی سالم مقدار قابل توجهی فیبر و سبزیجات فیبردار جا دارد و اگر میزان فیبر غذاهایتان کافی باشد، نه‌آل‌زایمر سراغتان می‌آیدونه چاقی ویبوست.

■ چقدرش کافی است؟

درست است که به گفته محققان کسانی که به اندازه کافی فیبر مصرف می‌کنند، اندامی متناسب دارند و بیماری‌های قلبی هم

ترمیم پوست آسیب‌دیده با داروهای خانگی

ردپای زمستان را از پوستتان پاک کنید!



بیهوده انتظار تمام شدن زمستان را نکشید؛ حتی تمام شدن زمستان هم نمی‌تواند شما را از این آسیب‌های پوستی نجات دهد. وقتی رسیده که باور کنید نگرانی کسانی که همیشه با خشکی، ترک خوردن و پوست‌پوسته شدن پوست دست‌به‌گریبان هستند را هیچ چیز مثل یک ماسک یا کرم خانگی نمی‌تواند برطرف کند. اگر با تمام شدن فصل سرما، باز هم با چنین مشکلاتی دست‌به‌گریبان هستید، این راه‌ها را امتحان کنید. می‌توانید بهترین داروهای پوست را در خانه خودتان بسازید.

■ ژل آب‌رسان بسازید

ترکیب گلاب با روغن اسطوخودوس، یکی از بهترین مرهم‌ها برای آب‌رسانی به پوست‌های خشک و آسیب‌دیده است. می‌توانید هرروز چند قطره از این مخلوط را روی پوستتان ماساژ دهید و بعد از مدتی تأثیرش را در حفظ شادابی و طراوت پوست مشاهده کنید.

■ با کیسول جوانی آشنا شوید

ویتامین E می‌تواند به پوست آسیب‌دیده شما جان دهد و خشکی‌اش را از بین ببرد. اگر اهل خوردن مکمل‌های ویتامین E نیستید و یا طبق نظر پزشکتان نباید آن‌ها را مصرف کنید، می‌توانید برای خودتان یک کرم ویتامین E درست کنید. برای این کار می‌توانید از داروخانه کیسول ویتامین E بخرید و محتویات چند کیسول را در یک کاسه کوچک بریزید و بریزید و یک قاشق روغن زیتون به آن‌ها اضافه کنید. بعد از ساخته شدن این کرم خانگی، آن را روی دستتان ماساژ دهید تا خشکی و پوست‌پوسته بودنش برطرف شود.

می‌توانید سر که سیب را جایگزین آب‌لیمو و آب‌غوره کنید و از باکتری‌ها و اسیدآمینه‌های مفیدی که در آن وجود دارد، برای هضم بهتر غذا، از بین بردن سوزش سر دل، حفظ سلامت سیستم لنفاوی و بالا بردن سیستم ایمنی بدنتان کمک بگیرید. محققان می‌گویند با خوردن سر که

رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم‌زیستن



کتینو | ۱۳



برای دوری از یک بیماری شایع، چطور زندگی کنیم و چه بخوریم؟

اقدام علیه دیابت!

احتمال ابتلا به دیابت را بالا می‌برد. از نظر محققان افرادی که در چنین شرایطی کار می‌کنند، بین ۲ تا ۴۶ درصد بیشتر از دیگران مبتلا به دیابت می‌شوند.

■ کمبود ویتامین دارید؟

مصرف به اندازه برخی از ویتامین‌ها می‌تواند به کنترل شدن سطح قند خونتان کمک کند. اگر در رژیم غذایی‌تان جای کافی برای خوراکی‌های حاوی ویتامین C، A، و D باز کرده‌اید، نیازی نیست چندان نگران ابتلا به دیابت نوع دو باشید. محققان می‌گویند این ویتامین‌ها خطر دیابتی شدن را پایین می‌آورند.

■ چه باید خورد؟

اگر احساس می‌کنید یکی از این عوامل ممکن است شما را به دیابت دچار کند، دور سوسیس و کالباس را خط بکشید و در عین حال در رژیم غذایی روزانه‌تان این تغییرات را ایجاد کنید. به باور متخصصان خوراکی‌هایی که در ادامه آورده‌ایم، می‌توانند سطح قند خون شما را پایین نگه دارند.
نان سبوس‌دار: برای اینکه خطر ابتلا به دیابت را تا ۲۵ درصد پایین بیاورید، سراغ غلات سبوس‌دار بروید. محققان می‌گویند کسانی که بلغور جو، برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار می‌خورند، کمتر به دیابت مبتلا می‌شوند. البته از نظر محققان از میان همه انواع خوراکی‌های کربوهیدرات‌دار، نان می‌تواند میان‌وعده مناسب‌تری برای دیابتی‌ها باشد. پس اگر به این مشکل دچار شده‌اید یا به خاطر سابقه خانوادگی‌تان می‌ترسید دیابت بگیرید، همیشه یک‌تکه نان در کیفتان داشته باشید تا به‌محض افت قند خون سراغش بروید.

گردو: یکی از مفی‌ترین تنقلات برای دیابتی‌ها گردوست. اگر هرروز ۵۵ گرم گردو بخورید، بعد از سه ماه عملکرد رگ‌های خونی‌تان بهتر می‌شود، سطح کلسترول LDLخونتان پایین می‌آید و احتمال ابتلایتان به دیابت هم کمتر می‌شود. اما تنها این فایده‌ها با خوردن هرروزه گردو به بدنتان نمی‌رسد، محققان می‌گویند گردوخورا قلب سالم‌تری نیز دارند.

گوچه‌فرنگی، سیب‌ز مینی، موز: اگر سهم سبزیجات و میوه‌هایی مثل گوچه‌فرنگی، سیب‌ز مینی و موز را در رژیم غذایی‌تان بیشتر کنید، دیابت سراغ‌تان نمی‌آید. این خوراکی‌ها سرشار از پتاسیم هستند و گذشته از حفظ سلامت قلب و کلیه‌های شما، با خطر دیابتی شدنتان هم مبارزه می‌کنند. بررسی‌های محققان ثابت کرده است که کمبود پتاسیم، دلیل ابتلای بسیاری از بیماران دیابتی به این مشکل است و حتی از نظر محققان، دلیل ابتلای بسیاری از سیاهپوستان به این بیماری، کمبود پتاسیم در بدن آنان است.

ماس‌ت: مصرف یک وعده بیشتر از ماست در روز خطر ابتلا به دیابت را ۱۸ درصد پایین می‌آورد. محققان می‌گویند فراورده‌های لبنی، به‌ویژه ماست، یکی از بهترین داروها برای پیشگیری از ابتلا به دیابت هستند. مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد مصرف ۴ تا ۵ واحد ماست در هفته، خطر ابتلا به دیابت را پایین می‌آورد.

تخم‌مرغ: کمبود ویتامین D احتمال دچار شدن شما به دیابت را بالا می‌برد. اگر سه خاطر کار با شرایط زندگی‌تان نمی‌توانید در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید و ذخیره ویتامین D بدنتان را بالا ببرید، به خوراکی‌هایی که می‌توانند این ویتامین را به بدنتان برسانند پناه ببرید. تخم‌مرغ یکی از بهترین منابع دریافت این ویتامین است که با مصرف آن خطر دیابتی شدنتان کمتر می‌شود.

منبع: ریدرز دایجست

| ملی‌لی اسلامی ● |
|--|
| <div><div> </div><div> روزنامه‌نگار ●</div></div> |

حتی اگر همه اعضای خانواده‌تان گرفتار دیابت شده‌اند، معنایش این نیست که شما هم دیابت می‌گیرید و اگر در زن‌هایتان رد آشکاری از این بیماری نذارید، با هم معنایش این نیست که دیابت هرگز سراغتان نمی‌آید. دیابت که پرهزینه‌ترین بیماری غدد در جهان نام گرفته، در هردو تائیه ۱۰ قربانی می‌گیرد و به گفته محققان، ۷۰ درصد مبتلایان آن از بیماری خود خبر ندارند. اگر می‌خواهید بفهمید احتمال ابتلای شما به این بیماری چقدر است و برای پیشگیری از آن چه باید بکنید، در ادامه این مطلب با ما همراه باشید.

■ چاقید؟

اضافه‌وزن و چاقی یکی از موثرترین عوامل در ایجاد این بیماری است. این در حالی است که به گفته محققان، افراد چاق تنها با کم کردن ۵ درصد وزنشان، ۷۰ درصد احتمال دیابتی شدنشان را کاهش می‌دهند.

■ پشت‌میزنشین یا بازنشسته‌اید؟

اکم‌تحریکی یکی دیگر از عوامل زمینه‌ساز دیابت است. محققان معتقدند پشت‌میزنشین‌ها یا کسانی که ساعات زیادی از روزشان را مقابل تلویزیون می‌گذرانند، در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند، درحالی‌که بررسی‌ها نشان می‌دهد یک‌بار در هفته ورزش کردن، احتمال دچار شدن به این بیماری ناتوان‌کننده را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

■ شیفتی کار می‌کنید؟

اگر شیفت‌های کاری‌تان چرخشی است، بایدبیشتر از دیگران مراقب سطح قند خونتان باشید. محققان می‌گویند کار کردن در این شرایط، احتمال ابتلا به دیابت نوع دو را تا ۴۲ درصد بالا می‌برد. از نظر آن‌ها تغییر در ساعات خواب‌بیداری می‌تواند فعالیت غدد را تحت تأثیر قرار دهد و در درازمدت زمینه‌ساز ابتلا به دیابت شود.

■ تیروئیدتان کم‌کار است؟

دچار بودن به برخی بیماری‌های می‌تواند خطر دیابتی شدن را بالا ببرد. یکی از بیماری‌هایی که می‌تواند زمینه ابتلا به دیابت را فراهم کند، کم‌کاری تیروئید است. به گفته محققان کم‌کاری تیروئید خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۱۳ درصد افزایش می‌دهد. همچنین از نظر محققان افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید، که دارای علائم پیش دیابت هستند، ۴۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

■ گروه خونی AB دارید؟

زنانی که گروه خونی B دارند، ۳۰ درصد بیشتر از کسانی که گروه خونی‌شان O است، در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند و صاحبان گروه خونی A، ۲۱ درصد بیشتر از کسانی که گروه خونی‌شان O است دیابت می‌گیرند. گروه‌های خونی AB ۱۷ درصد بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به دیابت نوع دو قرار دارند.

■ با ری‌بستان خوب نیستید؟

تنش‌های محیط کار، ساعات کار طولانی، کار کردن با رئیس بدخلق یا همکارهای ناسازگار و نداشتن امنیت شغلی،

● بهبود ●

● دکتر علی‌رضا عباسیان ●

طب سنتی در مورد

خشکی دهان چه می‌گوید؟

همه افراد ممکن است به خشکی دهان مبتلا شوند. خشکی دهان که به دلیل کاهش ترشح طبیعی بزاق ایجاد می‌شود می‌تواند فرد را دچار مشکلاتی مثل کاهش حس چشایی، مشکل در بلع و جویدن غذا، صحبت کردن و همچنین بیماری‌ها و عفونت‌های لته‌ای و دندانی کند. خشکی دهان به علل مختلفی ممکن است ایجاد شود. ابتلا به بعضی از بیماری‌ها و خشکی مزاج اصلی‌ترین علل بروز این عارضه است. طب سنتی با توجه به طبع و مزاج افراد راهکارهایی درمانی دارد که می‌تواند موثر باشد.

■ رطوبت را به بدنتان برگردانید

بدن به‌طور کلی یک سیستم است و اعضای آن جدا از همدیگر نیستند. وقتی قسمتی از بدن دچار خشکی می‌شود سایر قسمت‌های بدن آب را جذب می‌کند و برعکس هنگامی که قسمتی از بدن مرطوب می‌شود به دیگر نقاط بدن رطوبت خود را پس می‌دهد. وقتی قسمتی از بدن مثل دهان دچار خشکی می‌شود این عارضه علامتی است از خشکی کل بدن. برای رفع خشکی دهان اگر فقط رطوبت را به فضای دهان برگردانیم برطرف شدن خشکی موقتی خواهد بود اما اگر رطوبت را به کل سیستم بدن بتوانیم برگردانیم در این صورت ثمر خواهد بود و نتیجه بهتری حاصل می‌شود. بنابراین هنگامی که کل بدن را روغن مالی می‌کنیم رطوبت را به کل بدن برمی‌گردانیم که می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. خشکی دهان در طبع‌های مختلفی دیده می‌شود و هر فردی بسته به اینکه چه طبعی دارد می‌تواند از راهکارهای ارائه‌شده استفاده کند.

■ افرادی که خشک مزاج هستند

صاحبان طبع خشک ساده، که خشک مزاج هستند، مخاط دهان و بینی‌شان خشک است. گاهی در چشم‌ها احساس خارش و سوزش می‌کنند و ممکن است یبوست مزاج داشته باشند. این افراد یک ساعت قبل از حمام می‌توانند کل بدنشان را با روغن بادام شیرین روغن مالی کنند و بعد از یک ساعت که روغن به‌خوبی جذب پوست و بدنشان شد استحمام کنند. هنگام استحمام به جای صابون از شامپوهای بدن مرطوب کننده استفاده کنند. بعد از استحمام هم نقاطی که احساس خشکی بیشتری می‌کند مثل صورت و دست‌ها را با کرم‌های مرطوب کننده یا همان روغن بادام شیرین چرب کنند. از روغن زیتون، روغن کنجد و روغن بنفشه هم می‌توان استفاده کرد. البته روغن زیتون باید حتما تازه باشد چون روغن زیتون کهنه خود خشکی پوست ایجاد می‌کند.

■ افراد دارای طبع صفراوی

افراد صفراوی مزاج به‌خصوص صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوند طعم دهانشان تلخ است. رنگ پوستشان مایل به زرد است و سفیدی چشم آن‌ها کمی به زردی گرایش دارد. بدنشان به خواب کمی نیاز دارد و با میزان کمی از خواب هم بدنشان سرحال می‌شود و افرادی فعال و پرکار هستند. این افراد زود از کوره درمی‌روند و عصبانی می‌شوند و زود هم آرام نمی‌گیرند و مدت‌مانی باید بگذرد تا عصبانیتشان فروکش کند. صفراوی مزاج‌ها بوی عرق تندو تیزی دارند و مستعد خشکی دهان و سایر مخاط‌ها هستند. صرف سکنجبین‌ها به این افراد کمک زیادی می‌کند. سکنجبین شربتی است که از سرکه و عسل یا سرکه و شکر درست می‌شود. خوردن غذاهایی مثل کاهو، خیار، ماست و دوغ به برطرف شدن خشکی بدن و دهان این افراد کمک می‌کند. نگه داشتن تخم خرفه در دهان به خشکی دهان این افراد کمک می‌کند. می‌توانند تخم خرفه را در دوغ بریزند و میل کنند.

■ بیماری‌های زمینه‌ای را درمان کنید

ابتلا به بعضی بیماری‌ها هم می‌تواند خشکی دهان را ایجاد کند مثل سندروم شوگرن، دیابت، اضطراب، پارکینسون، عفونت‌های باکتریایی و ویروسی. افراد مبتلا به دیابت، پارکینسون و عفونت‌های باکتریایی و ویروسی هم می‌توانند با مصرف داروهای تحریک‌کننده بزاق، خشکی دهان خود را برطرف کنند و استفاده از اشک مصنوعی و پمادهای نرم‌کننده چشم، خشکی چشم را تا حد زیادی بهبود بخشند. اضافه کردن روغن بذر کتان به رژیم غذایی هم می‌تواند برای خشکی چشم آن‌ها مفید باشد. افراد مبتلا به دیابت، پارکینسون و عفونت‌های باکتریایی و ویروسی هم با مراجعه به پزشک باید اقدام به درمان بیماری کنند. با درمان بیماری علائم خشکی دهان کاهش پیدا می‌کند.

متخصص طب سنتی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران