

تغذیه مناسب کودکان و نوجوانان

از دیدگاه طب سنتی انسان ها در سنین مختلف مزاج های متفاوتی دارند. در کودکی و نوجوانی که از بدو تولد تا ۳۰ سالگی است، حرارت و رطوبت بر بدن غالب است. در سن جوانی که از ۳۰ تا ۳۵ سالگی را در بر می گیرد، مزاج گرم و خشک می شود. توجه به مزاج هر سن و تنظیم رژیم غذایی بر اساس آن، شخص را در جاده سلامتی قرار می دهد.

دوران کودکی و نوجوانی

کودک از آغاز تولد تا پایان سال دوم زندگی با سرعت در حال رشد است. از سال دوم به بعد اندکی از سرعت رشد کاسته می شود و مجدداً در نزدیکی بلوغ رشد سریع می شود.

با توجه به این نکته و در نظر گرفتن تکامل دستگاه ها و اندام های کودک در سال های اول زندگی بخوبی می توان به اهمیت نقش تغذیه در تامین رشد و تکامل کودک پی برد.

مناسب ترین غذا برای کودک در ۶ ماه اول زندگی فقط شیر مادر است و از آن به بعد غذاهای کمکی به تدریج وارد رژیم غذایی کودک می شوند. حکمای طب سنتی در گذشته دستورات و راهنمایی های مفیدی را در رابطه با تغذیه مادران شیرده ارائه نموده اند تا شیر مادر با بهترین کیفیت در اختیار کودک قرار گیرد.

بهترین مواد غذایی برای مادر شیرده عبارت است از گندم، گوشت بره، بزغاله، ماهی، کاهو، بادام و فندق ... که همانگونه که مشاهده می شود مواد غذایی لطیف، معتدل، در زمره آن قرار دارد استفاده از موادی از قبیل خردل، ادویه جات تند، نعناع، پیاز و سیر در زنان شیرده منع شده است. چرا که به هر نسبت که خون سالم و مناسبی در بدن زن شیرده تولید شود شیر او نیز سالم تر است.

استفاده از شیره انگور در زنانی که از رقیق بودن شیر خود شکایت دارند مفید است. مصرف اسفناج، کرفس، کنجد، چغندر، آشی که با نخود و جو پخته شده باشد، گوشت و مغز گوسفند و استفاده از رازیانه، تخم شوید و سیاهدانه در غذاها برای افزایش شیر و ارتقا کیفیت آن موثر است.

پس از دوران شیرخوارگی دوران کودکی و نوجوانی قرار دارد.

عوامل زیادی دریافت و عادات غذایی کودکان و نوجوانان را تعیین می کنند. عادت هایی از قبیل دوست داشتن و دوست نداشتن غذا در ابتدای کودکی شکل می گیرند و تا دوران بلوغ ادامه می یابند که در آن زمان هر گونه تغییر همراه با مقاومت خواهد بود.

قبل از اینکه کودک به مدرسه برود خانواده بیشترین نقش را در شکل گیری عادات غذایی کودک ایفا می کند. یک ارتباط غذایی خوب شامل تقسیم مسئولیت بین والدین و کودکان است.

از دیدگاه طب سنتی کودکان و نوجوانان که مزاجی گرم و تر دارند باید از خوردن مواد غذایی خشک کننده پرهیز کنند چراکه ایشان در سن رشد و نمو قرار دارند و وجود حرارت و رطوبت برای این امر ضروری است.

مواد غذایی مانند غذاهای تند، شور، مواد غذایی فراوری شده و پر ادویه، چیپس و پفک، غذاهای کارخانه ای و آماده، سوسیس و کالباس و سایر فست فودها و نوشابه های گازدار، آرمیوه های صنعتی و... این حرارت و رطوبت را از بین برده و مانع از رشد صحیح می شود.

دریافت زیاد نوشیدنی های فراوری شده و مقادیر بالای فروکتوز در غذاها و نوشیدنی های فراوری شده می تواند باعث افزایش تری گلیسرید پلاسما و مقاومت به انسولین شود.

در چندین مطالعه دریافت میزان پایینی کلسیم و چاقی با دریافت بالایی از نوشیدنی های شیرین شده در کودکان پیش دبستانی مرتبط بوده است. دریافت زیاد سدیم یا نمک نگرانی دیگر است. افزایش دریافت سدیم یا نمک در غذاهای فراوری شده منجر به افزایش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در کودکان می شود.

یک ناهار خوب در مدرسه عبارت است از ساندویچی که از نان کامل و یک غذای غنی از پروتئین (گوشت، تخم مرغ، کره و ...) تشکیل شده و از میوه تازه، سبزی یا هر دو،

یا شیر به عنوان دسر استفاده شود.

از سوی دیگر امروزه اعضای یک خانواده کمتر با هم غذا می‌خورند که قسمتی به خاطر برنامه کاری آنها، مصرف غذا جلوی تلویزیون و کاهش زمان تهیه غذا در خانه است.

در یک مطالعه، کودکان مدرسه ای که همراه خانواده خود شام می‌خورند، مقادیر میوه و سبزی بیشتر و غذاهای سرخ شده کمتری استفاده می‌کردند. محیطی که غذا در آن مصرف می‌شود نیز تاثیر زیادی بر روی اشتها و دریافت کودک خواهد داشت. انتظارات نا به جایی که والدین از فرزندشان دارند نزع بر سر سفره و سایر استرس‌های احساسی، همگی تاثیر نامطلوبی خواهد گذاشت. محیط مناسب غذا به گونه ای است که همراه با زمان کافی، آرامش و صحبت‌های خانوادگی باشد.

نسخه ای برای رفع ریزش و سفیدی مو

ترکیب حنا، وسمه، روغن کنجد و زرده تخم‌مرغ محلی می‌تواند از ریزش مو جلوگیری کند و موهای سفید را نیز سیاه می‌کند که در ادامه نحوه ساخت این ضماد آموزش داده شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم؛ برای رفع سفیدی و ریزش مو در طب سنتی نسخه‌های فراوان وجود دارد البته باید دانست که ریزش و سفید شدن مو به دلیل اختلال در اعضای داخلی بدن نیز ایجاد می‌شود.

تقویت معده و کبد می‌تواند از ریزش مو و سفید شدن موها جلوگیری کند البته ضمادهای مالیدنی بر سر نیز کمک‌کننده است و موجب سفت شدن ریشه موها و رفع غلظت در آن ناحیه می‌شود.

ضماد رفع سفیدی و ریزش مو

یک قاشق مرباخوری حنا همراه با نصف قاشق مرباخوری وسمه (باید دانست که همیشه مقدار وسمه نصف مقدار حنا است) همراه با یک عدد زرده تخم مرغ (ترجیحاً تخم مرغ محلی) مخلوط کنید، سپس روغن کنجد را آرام آرام به ضماد کف سر اضافه شود تا مانند ماست روان و شل شود.

این مقدار ضماد فقط برای کف سر کافی است البته می‌توان این مقدار را تا ۱۰ برابر افزایش داد و برای کل سر استفاده کرد.

ضماد را به کف سر زده و ماساژ داده شود؛ حداقل ۲ ساعت باید سر را با کلاه یا روسری که کف سر و موها با محیط بیرون تماس نداشته باشد، پوشاند.

انجام چنین عملی بر کف سر و استفاده از ضماد حنا، وسمه و روغن کنجد با زرده تخم مرغ حداقل باید ۴۰ شب انجام شود تا درمان کامل شود، نکته مهم و اولیه اینست که باید از غذاها و سبک زندگی مطابق مزاج استفاده کرد تا این درمان بیشترین اثر را داشته باشد.

افزایش شیر مادر با روشهای طبیعی

مادران شیرده به خصوص مادران اول زا، اغلب نگران این هستند که شیرشان برای نوزاد کافی نباشد. بیشتر مادران شیر کافی برای فرزندشان تولید می‌کنند به هر حال بعضی وقت ها هم پیش می‌آید که مادر در تولید شیر کافی ناتوان است.

علت تولید کم شیر توسط مادر می‌تواند یک بیماری خاص، مصرف قرص های ضد بارداری، تغییرات هورمونی خاص در بدن، کمبود مواد غذایی، قرارگیری نادرست نوزاد در هنگام شیردهی و کاهش دفعات شیردهی به علت ترک نوک پستان باشد.

شیر ناکافی پستان فرزند را در معرض خطر سوء تغذیه، ضعف سیستم

ایمنی ، ضعف حافظه و بسیاری مشکلات سلامت دیگر قرار می دهد.

چون شیر مادر یک منبع بسیار مهم برای نوزادان است، برداشتن گام هایی در جهت افزایش آن نیز اهمیت بالایی دارد. پزشک شما می تواند داروهایی برایتان تجویز کند. اما شما نیز می توانید خودتان با اقداماتی ساده و درمان های خانگی تولید شیرتان را افزایش دهید.

در این جا به ۱۰ روش برای افزایش تولید شیر اشاره می کنیم :

۱ کمپرس گرم

در بسیاری از موارد جریان خون ضعیف در سینه ها علت اصلی کمبود شیر مادر است. اگر مسئله این است شما می توانید قبل از دفعات شیردهی از یک کمپرس گرم روی سینه ها استفاده کنید تا جریان خون افزایش پیدا کند.

قبل از شروع شیردهی سینه هایتان را به آرامی به مدت پنج دقیقه ماساژ دهید.

یک پارچه تمیز را در آب گرم فرو برده و آن را بچلانید تا آب اضافی آن خارج شود.

از پارچه گرم برای ماساژ ملایم اطراف نوک پستان استفاده کرده و پستان را روی قفسه سینه فشار دهید.

بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه ماساژ ، به جلو خم شوید و شیردهی نوزاد را شروع کنید.

ضمنا می توانید وقتی در سینه ها احساس سنگینی دارید و نمی توانید فرزندتان را شیر بدهید ، از این روش به عنوان یک تکنیک کسب آرامش استفاده کنید. این کار به جاری شدن شیر کمک می کند.

۲ پودر تخم شنبلیله

شنبلیله یکی از درمان های سنتی خوب برای تحریک غدد شیری و تولید شیر است. شنبلیله حاوی فیتواستروژن هایی است که به افزایش تولید شیر کمک می کند. اعتقاد بر این است که شنبلیله فعالیت غدد عرق را افزایش می دهد و غدد پستانی در حقیقت غده های عرق تغییر یافته هستند.

یک قاشق غذاخوری تخم شنبلیله را در یک فنجان آب خیس کنید. تا یک شب بماند. صبح این آب را همراه با تخم شنبلیله ها چند دقیقه بجوشانید. در صافی ریخته و چای حاصل را هر روز صبح میل کنید تا نتایج مثبت آن را مشاهده نمایید.

به جای این کار می توانید سه کیسول شنبلیله درست کنید و ده روز اول سه بار در روز مصرف کنید. سپس برای ده روز بعد سه بار در روز هر بار دو کیسول مصرف نمایید و در آخر نیز برای ده روز سه بار در روز هر بار یک کیسول استفاده کنید.

توجه داشته باشید زنان مبتلا به دیابت و آسم نباید از روش های درمان با شنبلیله استفاده کنند. کاربرد پودر تخم شنبلیله در درمان افتادگی سینه بعد از شیردهی و بزرگ کردن و برجسته سازی سینه ها

۳ تخم رازیانه

تخم رازیانه هم به افزایش تولید شیر کمک می کند. این گیاه دارویی به عنوان یک شیر ساز عمل می کند یعنی ماده ای که موجب تولید بیشتر شیر توسط بدن می شود. علاوه بر آن تخم رازیانه به گوارش کمک کرده و مانع از دردهای کولیکی در نوزادان می شود.

یک قاشق غذاخوری تخم رازیانه را درون یک فنجان آب داغ بریزید. در فنجان را ببندید و بگذارید ۳۰ دقیقه دم بکشد. بعد آن را صاف کنید و چای حاصل را به مدت یک ماه دوبار در روز بنوشید.

روش دیگر این است که نیم فنجان از تخم رازیانه ، زیره سبز و نبات را در یک ظرف بریزید. محتویات را آسیاب کنید تا پودر نرمی به دست بیاید. یک قاشق چایخوری از آن را با یک فنجان شیر سه بار در روز به مدت یک یا دو هفته مصرف کنید.

ضمناً می توانید در غذاهای خود از تخم رازیانه استفاده کنید. تخم رازیانه نیز در بزرگ شدن سینه ها تاثیر خوبی دارد.

۴ زیره سبز

زیره سبز نیز در تولید شیر موثر است . علاوه بر آن گوارش را بهبود بخشیده و موجب جلوگیری از یبوست ، نفخ و اسیدی شدن معده می شود.

ضمناً منبع غنی آهن بوده و بعد از زایمان برای مادر بسیار مفید است.

یک قاشق چایخوری پودر زیره سبز را با یک قاشق چایخوری شکر مخلوط کنید. این ترکیب را هر روز در یک لیوان شیر گرم بریزید و قبل از رفتن به رختخواب به مدت چند هفته مصرف کنید.

روش دیگر این است که دو قاشق چایخوری زیره سبز را با نیم فنجان آب مخلوط کرده و بجوشانید. محلول را صاف کرده و نصف فنجان شیر و یک قاشق چایخوری عسل به آن اضافه کنید. خوب هم بزنید و یکبار در روز به مدت چند هفته از آن استفاده کنید.

ردارچین

بر اساس طب آیورودا یا طب سنتی هندی، دارچین نیز به افزایش ترشح شیر از سینه مادر کمک می کند. وقتی مادر شیرده دارچین می خورد طعم شیر او نیز بهتر می شود و اغلب نوزادان این شیر را بیشتر دوست دارند. علاوه بر آن مانع از تخمک گذاری زودهنگام بعد از زایمان شده و شروع قاعدگی را بعد از تولد نوزاد به تاخیر می اندازد.

کمی پودر دارچین را با نصف قاشق چایخوری عسل مخلوط کنید.

آن را همراه با یک لیوان شیر گرم مصرف کنید.

یک تا دو ماه هر شب قبل از خواب از این نوشیدنی استفاده کنید.

رأسیر

سیر یکی از بهترین افزایش دهنده های شیر مادر است و موجب تحریک تولید شیر می شود. به نظر می رسد که مادرانی که سیر می خورند زمان بیشتری به نوزادان خود شیر می دهند و نوزادان نیز طعم شیر مادر را بیشتر دوست دارند.

سه حبه سیر را ریز خرد کنید.

سیر خرد شده را درون یک فنجان آب بجوشانید تا مقدار آن به یک چهارم کاهش پیدا کند.

یک فنجان شیر به مخلوط اضافه کنید و دوباره روی حرارت قرار دهید تا بجوشد.

از روی شعله بردارید با نصف قاشق چایخوری عسل مخلوط کرده و آن را صاف کنید.

روزی یکبار ، صبح ها در تمام دوران شیردهی از این نوشیدنی استفاده کنید.

۷ ریحان

در آیورودا ریحان مقدس را برای کمک به افزایش تولید شیر در مادران شیرده به کار می برند. این گیاه درمانی جریان شیر را تحریک کرده و به آرامش اعصاب مادر کمک می کند. این گیاه که منبع بسیار خوبی از کاروتن ، نیاسین ، تیامین و آهن است مادر و نوزاد را سالم و عاری از بیماری نگاه می دارد.

در یک طرف یک فنجان آب و شش تا هشت برگ خرد ریز شده ی ریحان را بریزید.

این ترکیب را به مدت دو دقیقه بجوشانید.

حرارت را کاهش داده و به مدت ۵ دقیقه آن را دم کنید.

از روی حرارت برداشته و آن را صاف کنید.

کمی عسل برای خوش طعم شدن به آن بیفزایید.

بعد از تولد نوزاد تا چند ماه روزی دوبار از این نوشیدنی مصرف کنید.

۸ ترب کوهی

ترب کوهی از سبزیجات سبزرنگ است که بسیاری از مواد مغذی ضروری را در خود دارد و غدد پستانی را تحریک کرده و به باز شدن عروق اطراف سینه ها کمک می کند تا گردش خون را تقویت کرده و موجب افزایش شیر در پستان ها شود.

آب ترب کوهی تازه را بگیرید و هر روز صبح به مدت یک ماه نیم لیوان از آن مصرف کنید.

روش دیگر این است که یک مشت برگ ترب کوهی را در یک فنجان آب و کمی نمک برای چند دقیقه بجوشانید. آن را صاف کرده و برگ ها را با کره تفت دهید. دوبار درروز به مدت یک ماه این سبزی را مصرف کنید تا شیرتان بیشتر شود.

۹ جوی دو سر

جوی دو سر یکی از افزودنی های سالم به رژیم غذایی مادرانی است که می خواهند تولید شیر بیشتری داشته باشند. قبل از هر چیز جوی دوسر منبع بسیار خوبی از آهن است و کمبود آهن یکی از دلایل اصلی کمبود تولید شیردر سینه مادر می باشد. ثانيا جوی دو سر غذای آرامش بخشی برای بسیاری از زنان است. به این معنی که موجب آرامش و کاهش استرس مادر می شود.

خوردن یک ظرف جوی دو سر با شیر برای صبحانه هر روز صبح یکی از ساده ترین راه ها برای افزایش تولید شیر توسط مادر است.

۱۰ هویج و چغندر

هویج و چغندر حاوی مقادیر زیادی بتا کاروتن می باشند که گفته می شود تولید شیر را افزایش می دهند. ضمنا بتا کاروتن برای رشد نوزادان به طور کلی مفید است. علاوه بر این سبزیجات فوق دارای مواد معدنی و غذایی بسیار زیادی هستند که مادران شیرده به آنها نیاز دارند.

دو هویج و دو چغندر را در آبمیوه گیری آب بگیرید. نمک یا عسل به آن اضافه کنید تا طعم بهتری پیدا کند. دو بار در روز به مدت چند هفته از این نوشیدنی بنوشید.

روش دیگر این است که یک سالاد یا سوپ با هویج و چغندر درست کنید و هر روز میل کنید تا تولید شیر سینه هایتان بیشتر شود.

رهنمودهای دیگر

با نوشیدن مداوم آب در طول روز به بدن آبرسانی کنید .

از یک رژیم غذایی مفید پیروی کنید و سعی کنید میزان کالری دریافتی تان را افزایش دهید.

طرز نشستن خود برای شیردهی را بهبود بدهید تا شما و فرزندتان در هنگام شیردهی راحت باشید.

دفعات شیردهی را زیاد کنید. هر قدر بیشتر به نوزاد شیر بدهید ، شیر بیشتری تولید خواهید کرد.

از یک سینه به نوزاد شیر بدهید تا شیر آن کاملاً تخلیه شود بعد شیردهی با سینه دیگر را شروع کنید.

هر دو یا سه ساعت یکبار به مدت ۱۵ دقیقه از یک پمپ شیردوش استفاده کنید تا تولید شیر سینه ها افزایش پیدا کند.

در دوره شیردهی سیگار نکشید و نوشیدنی های الکلی مصرف نکنید.

با این درمان ها و اصول به سادگی می توانید تولید شیر سینه ها را بیشتر کنید. به هر حال قبل از این که به هر یک از این روش ها پردازید لازم است که یک کارشناس در باره کافی نبودن شیر شما نظر بدهد. پزشکتان در این باره می تواند شما را راهنمایی کند.

درمان کبد چرب با روشهای گیاهی و خانگی

در بیان ساده، بیماری کبد چرب به معنی تجمع چربی در سلولهای کبد می باشد. وجود چربی در کبد امری نرمال و طبیعی ست، ولی زمانی که چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد باشد، این وضعیت به عنوان بیماری کبد چرب در نظر گرفته می شود. افزایش چربی در کبد، این اندام را در برابر صدمات و بیماری های بیشتر آسیب پذیر می سازد که می تواند باعث التهاب و آسیب در این اندام گردد.

دو نوع بیماری کبد چرب وجود دارد: کبد چرب القا شده توسط الکل و کبد چرب غیر الکلی. دلیل اصلی بروز کبد چرب القا شده توسط الکل مصرف زیاد نوشیدنیهای الکلی می باشد. در کبد چرب غیر الکلی، چربی در بافت کبد به دلایلی غیر مرتبط با الکل افزایش می یابد.

غیر از مصرف زیاد الکل، ریسک فاکتورها یا عوامل خطر را برای بیماری کبد چرب شامل فشار خون بالا، کلسترول بالای خون، چاقی، دیابت نوع ۲، هپاتیت ویروسی، کاهش وزن سریع و سوء تغذیه هستند.

بطور کلی افراد مبتلا به بیماری کبد چرب، به ویژه در شروع بیماری، علائم مشخصی ندارند. با این وجود، برخی افراد ممکن است احساس ناراحتی در ناحیه شکمی، خستگی و کوفتگی، کاهش اشتها، یک احساس کلی خوب نبودن و نوعی بدحالی مبهم را تجربه کنند. به همین دلیل حائز اهمیت است که قبل از شروع هر گونه درمانی، تشخیص درست و مناسب در مورد این بیماری صورت گیرد.

در حال حاضر، درمان موثری برای بیماری کبد چرب وجود ندارد. با این وجود، این بیماری وضعیتی قابل برگشت می باشد و معمولاً می توان با تغییرات ساده ای در سبک زندگی، تغییراتی در رژیم غذایی و دنبال کردن درمانهای خانگی و طبیعی این بیماری را درمان نمود.

در اینجا به ۱۰ مورد از بهترین درمانهای خانگی و طبیعی برای بیماری کبد چرب اشاره می کنیم:

۱ سرکه سیب

سرکه سیب یکی از بهترین درمانها برای کبد چرب می باشد. این ماده به از بین رفتن چربی تجمع یافته در داخل و اطراف کبد کمک کرده و باعث کاهش وزن می شود. علاوه بر این، باعث عملکرد سالم کبد شده و التهاب کبد را کاهش می دهد.

۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب خالص و صاف نشده را داخل یک لیوان آب گرم بریزید.

به دلخواه می توانید مقداری عسل نیز به آن اضافه کنید. روزانه ۲ بار از این شربت قبل از وعده های غذایی تان بیاشامید. این درمان را به مدت چند ماه ادامه دهید.

۲ لیمو ترش

لیمو ترش حاوی مقادیر زیادی ویتامین C می باشد، آنتی اکسیدانی که به کبد در ساختن آنزیمی به نام گلوکوتیون کمک می کند. گلوکوتیون

سموم را خنثی می کند، بنابراین لیمو ترش به کبد در امر سمیت زدایی یاری می رساند. همچنین، مطالعه ای در این باره که در مجله فیزیولوژی و فارماکولوژی پزشکی و آزمایشگاهی در سال ۲۰۱۴ انتشار یافته است نشان می دهد که ترکیبی در لیمو ترش به نام نارینجین وجود دارد که به از بین رفتن التهاب کبد کمک می کند. دیگر خواص لیمو ترش

نصف یک لیمو ترش را بردارید و آن را داخل یک لیوان آب بفشارید. این محلول را ۲ تا ۳ بار در روز و برای چندین هفته مصرف کنید. بطور جایگزین می توانید، ۲ تا ۳ عدد لیموی ساطوری شده را داخل یک پارچ آب ریخته و این آب را در فواصل زمانی منظم بیاشامید.

۳ گل قاصدک

گیاه قاصدک به عنوان ترکیبی قدرتمند برای تقویت کبد به شمار می رود، از اینرو می تواند برای درمان بیماری کبد چرب نیز مورد استفاده قرار گیرد. این گیاه به سمیت زدایی کبد کمک کرده و باعث سوخت و ساز چربی تجمع یافته در کبد شده و عملکرد مناسب کبد را توسعه می بخشد. همچنین، مطالعه ای که در مجله غذا و سم شناسی شیمیایی در سال ۲۰۱۳ انتشار یافته است، نشان می دهد که عصاره برگ قاصدک به پیشگیری و درمان چاقی مرتبط با بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک می کند.

۱ قاشق چایخوری ریشه قاصدک خشک را داخل یک فنجان آب داغ بریزید. روی فنجان را بپوشانید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و مقدار کمی عسل برای طعم دهی به آن اضافه کنید و این دمکرده را بنوشید. روزانه ۳ فنجان از این دمنوش گیاهی را برای چند هفته مصرف کنید.

شما همچنین می توانید برگهای ترد و تازه قاصدک را به سالاد خود اضافه کنید یا برگهای پخته آن را به همراه غذا میل کنید. نکته مهم: اگر باردار هستید یا به دیابت مبتلا می باشید به هیچ وجه این گیاه را مصرف نکنید.

۴ چای سبز

بر طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ در مجله بین المللی داروهای مولکولی انتشار یافته است، چای سبز با دارا بودن مقادیر بالای

کتکین ها عملکرد کبد و تصفیه چربی در بیمارانی که از کبد چرب غیر الکلی رنج می برند را بهبود می بخشد. چای سبز به محدود کردن میزان چربی ذخیره شده در کبد کمک کرده و عملکرد کبد را اصلاح می کند. به علاوه، مصرف منظم چای سبز وزن بدن و درصد چربی بدن را کاهش می دهد. دیگر خواص چای سبز

هر روز ۳ تا ۴ فنجان چای سبز بنوشید تا از بیماری کبد چرب رهایی یابید و از کبد خود محافظت کنید. چای سبز همچنین به صورت عصاره مایع و کپسول موجود می باشد. قبل از مصرف مکمل های چای سبز حتما با پزشک خود مشورت کنید.

۵ زردچوبه

این ادویه معروف، سرشار از آنتی اکسیدانهای باارزش بوده و دیگر درمان خانگی موثر برای بیماری کبد چرب می باشد. بر طبق مقاله ای که در سال ۲۰۰۸ در مجله چینی داروسازی انتشار یافته است، زردچوبه می تواند به پیشگیری از بیماری کبد چرب کمک کند. با این حال، هنوز تحقیقات بیشتری برای اثبات این ادعا مورد نیاز است.

زردچوبه توانایی بدن را برای هضم چربیها بهبود بخشیده و بنابراین چربیها در کبد تجمع نمی یابند. این امر همچنین به فرایند سمیت زدایی کبد کمک می کند.

یک چهارم قاشق چایخوری پودر زردچوبه را در یک لیوان آب ریخته و آن را بجوشانید. این محلول را دو بار در روز و به مدت چند هفته بنوشید.

همچنین می توانید نصف قاشق چایخوری پودر زردچوبه را در یک لیوان شیر گرم ریخته و یک بار در روز بیاشامید. مکمل های زردچوبه نیز به شکل کپسول و تنتور موجود می باشد. ولی قبل از مصرف این مکمل ها با پزشک خود مشورت نمایید تا دوز صحیح و متناسب با وضعیت بیماری شما را تجویز کند.

۶ شیرین بیان

شما می توانید از شیرین بیان نیز برای مداوای مشکلات کبدی نظیر بیماری کبد چرب غیر الکلی استفاده کنید. بر طبق مقاله ای که در سال ۲۰۱۲ در مجله تحقیقات گیاه درمانی انتشار یافته است، عصاره

ریشه گیاه شیرین بیان به کاهش فعالیت آنزیم های ترانس آمیناز کبد به نامهای آلانین آمینو ترانسفراز یا ALT و آسپارات آمینو ترانسفراز یا AST در بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک می کند. این گیاه همچنین از آسیب کبدی ناشی از فلزات سنگین و سموم جلوگیری می کند.

نصف قاشق چایخوری ریشه شیرین بیان را به یک فنجان آب داغ اضافه کنید. درب فنجان را بپوشانید و اجازه دهید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کنید و مقدار کمی عسل بدان افزوده و این دمنوش گیاهی را ۲ بار در روز بیاشامید.

بصورت جایگزین، یک قاشق غذاخوری پودر شیرین بیان را با ۲ قاشق چایخوری عسل مخلوط کرده و یک بار در روز از این مخلوط میل کنید و مصرف آن را چندین هفته ادامه دهید.

اگر مایل به استفاده از مکمل های شیرین بیان هستید، حتما با پزشک خود مشورت کنید چون ممکن است مصرف این مکمل با برخی داروهای ویژه فشار خون، دیابت و کورتیکو استروئیدها تداخل داشته باشد.

۷. پاپایا

بر طبق طب سنتی هندی یا آیورودا، میوه و دانه های میوه پاپایا درمانهایی موثر برای بیماری کبد چرب به شمار می روند. به علاوه، پاپایا به سوزاندن سریع چربیهای موجود در رژیم غذایی که یکی از دلایل اصلی بیماری کبد چرب هستند، کمک می کند.

۵ تا ۶ عدد از دانه های خشک میوه پاپایا را ساییده و این پودر را با ۱ قاشق غذاخوری آب لیموی تازه مخلوط کنید. این مخلوط را ۲ بار در روز و به مدت ۱ ماه مصرف کنید.

هر روز یک تکه از میوه رسیده پاپایا را همراه با عسل میل کنید. سوپ پاپایا و سالاد این میوه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۸. انگور فرنگی هندی

انگور فرنگی هندی که با نام آملا نیز شناخته شده است، دیگر درمان موثر برای بیماری کبد چرب می باشد. مقادیر بالای آنتی اکسیدان ویتامین C موجود در این میوه به حفظ عملکرد درست کبد در سطح بهینه کمک می کند. این میوه همچنین به خروج سموم مضر از کبد کمک

می‌کند. به علاوه، آملا برای افرادی که دارای کلسترول خون بالا و فشار خون بالا یا دیابت هستند نیز مفید می‌باشد.

شما می‌توانید روزانه ۳ تا ۴ عدد از این میوه را میل کرده و یا به عنوان میوه ای در غذاهای خود بگنجانید. بطور جایگزین، ۱ قاشق چایخوری از پودر این میوه را در یک لیوان آب گرم حل کرده و ۲ بار در روز بنوشید.

۹ تغییر رژیم غذایی

یک رژیم غذایی گیاهی و سالم را که سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس‌دار و چربیهای سالم است را برای بهبود عملکرد کبد و درمان بیماری کبد چرب انتخاب کنید.

از مصرف تمام انواع شربت ذرت با فروکتوز بالا خودداری کنید. بطور کامل مصرف آرد سفید را قطع کرده و محصولات حاوی غلات و آرد سبوس‌دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ نظیر ماهی چرب، روغن ماهی، بذر کتان، گردو و توفو یا پنیر سویا را مصرف کنید.

مواد غذایی که کبد را سمیت زدایی و ترمیم می‌کنند نظیر بروکلی، کلم سبز، کلم و کلم بروکسل را زیاد مصرف کنید. توجه داشته باشید در حین پختن این سبزیجات، سعی کنید آنها را بطور ملایم بخارپز کنید تا ارزش غذایی آنها محفوظ بماند. روشهای صحیح طبخ مواد غذایی مقادیر زیادی میوه‌های غنی از فیبر نظیر سیب، گواوا، بلوبری و دیگر انواع میوه‌ها را مصرف کنید. با این وجود، در مصرف میوه‌های دارای قند بالا زیاده روی نکنید.

از مصرف غذاهای سرخ‌شده و پر ادویه و گوشت‌های چرب خودداری کنید. سعی کنید غذاهای با پایه گیاهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۱۰ هر روز ورزش کنید.

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به درمان بیماری کبد چرب کمک کند. داشتن یک برنامه ورزشی منظم به حفظ وزن بدن در یک محدوده ثابت کمک خواهد کرد و به همان اندازه از چاقی جلوگیری می‌کند. ورزش همچنین سرعت متابولیسم یا سوخت و ساز بدن را افزایش داده و به حفظ عملکرد مناسب کبد کمک می‌کند.

بنابراین روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر به تازگی ورزش

کردن را آغاز کرده اید، با یک برنامه ورزشی ملایم و کم اثر شروع کنید و به تدریج وارد یک برنامه ورزشی سنگین تر و با تاثیر بیشتر شوید. بهتر است که ورزش کردن را تحت نظر یک کارشناس ورزشی آغاز کنید.

پیاده روی، دویدن آرام و ورزشهای هوازی یا ایروبیک به ویژه برای کبد شما بسیار مفید می باشند. شنا، دوچرخه سواری و دیگر ورزشهای مفرح و سرگرم کننده نیز بسیار اثر بخش هستند. ۱۷ ورزش برای کاهش وزن موثر

نکات مهم دیگر:

اگر شما اضافه وزن دارید، بهتر است مراحل ضروری برای یک کاهش وزن تدریجی و ممتد را با مراجعه به یک متخصص تغذیه طی کنید. توجه داشته باشید که کاهش وزن سریع (یعنی کم کردن ۲ کیلوگرم یا بیشتر در یک هفته) می تواند به کبد آسیب برساند.

رژیم غذایی متعادل حاوی مقادیر کم چربیهای اشباع و مقادیر زیاد فیبر داشته باشید.

مصرف شکر را به حداقل برسانید و مصرف غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید.

مصرف مشروبات الکلی را بطور کامل قطع کنید.

اگر به دیابت مبتلا هستید، حتما میزان قند خون خود را در حد بهینه نگه دارید. درمانهای طبیعی و گیاهی دیابت

تمام اقدامات ضروری برای حفظ میزان کلسترول و تری گلیسیرید خون در حد استاندارد و سالم را رعایت کنید. روشهای طبیعی کاهش کلسترول خون

آشنایی با خواص رازیانه در حفظ سلامت بدن

رازیانه گیاهی معطر و خوشمزه می باشد که دارای استفاده های متعدد در آشپزی و به همان اندازه دارای خاصیت دارویی می باشد. اگر در حال حاضر این گیاه خوشبو و خوش طعم در ادویه های آشپزخانه شما قرار ندارد، قطعاً بعد از مطالعه خواص این گیاه آن را در لیست خرید خود و به عنوان جزئی اصلی در آشپزی قرار خواهید داد.

علاوه بر کاربرد شناخته شده این گیاه به عنوان خوشبو کننده دهان، این گیاه به بهبود تعداد زیادی از بیماریهای مزمن کمک کرده و سلامت بهتر را از طریق خواص اشتها آوری، باد شکن یا ضد نفخ بودن، ضد انقباض و تشنج، ضد التهابی، ضد میکروبی، خلط آوری، ادرار آور یا مُدر، ازدیاد کننده قاعدگی، تصفیه کننده، ضد سرطانی و آنتی اکسیدانی فراهم می کند.

این گیاه حاوی ویتامین C، پتاسیم، منگنز، آهن، فولات و فیبر می باشد. این گیاه همچنین غنی از مواد مغذی گیاهی بوده و غلظت بالایی از روغنهای فرار را دارا می باشد.

شما می توانید با پاشیدن تخم این گیاه بر روی نانها و کیک های خود قبل از پختن آنها، اضافه کردن این گیاه به سالادهای خود، افزودن ریشه های تازه رازیانه به سبزیجات سرخ شده یا جویدن تخم رازیانه بعد از غذا از منافع بیشمار این گیاه بر سلامت بدن خود بهره مند شوید.

با این وجود رازیانه دارای عوارض جانبی و تداخلاتی با برخی داروها و مواد غذایی دیگر می باشد که بهتر است با آنها نیز آشنا شویم.

در اینجا تعدادی از منافع رازیانه بر سلامت بدن را ذکر می کنیم:

مقابله با بوی بد دهان

جویدن مقدار کمی تخم رازیانه نفس شما را بعد از خوردن غذا خوشبو و تازه خواهد کرد و مخصوصاً باعث از بین رفتن بوی بد دهان بعد از

خوردن یک وعده غذایی با بوی زیاد خواهد شد.

رازبانه به دلیل داشتن خواص ضد میکروبی با میکروبهایی که باعث بوی بد دهان و نفس بدبو می شوند، مقابله می کند. خواص ضد باکتریایی و ضد التهابی رازبانه نیز باعث بهبود زخمها و آفت های لثه می گردد. علاوه بر جویدن تخم رازبانه، شما می توانید برای کاهش بوی بد دهان، دمنوش ولرم رازبانه را در دهان خود گردانده و غرغره کنید.

۲ کمک به گوارش

رازبانه بطور اساسی در بهبود مشکلات گوارشی نظیر سوء هاضمه، نفخ، نفخ شکم، یبوست، کولیک یا دل پیچه، گاز روده، سوزش معده و حتی سندرم روده تحریک پذیر سودمند می باشد.

این گیاه باعث تحریک هضم شده و به دلیل اثر بادشکنی که دارد دستگاه گوارش را التیام بخشیده و از تشکیل باد و گاز جلوگیری می کند. به علاوه، می تواند به ساخت مجدد سیستم گوارشی بعد از پرتو درمانی یا شیمی درمانی کمک کند.

جویدن یک قاشق چایخوری تخم رازبانه بعد از وعده های غذایی به هضم غذاها و بهبود معده درد و نفخ کمک می کند. زمانی که از سوء هاضمه رنج می برید، می توانید دمنوش رازبانه بنوشید یا نصف قاشق چایخوری پودر تخم رازبانه را همراه با آب و دو بار در روز مصرف کنید.

۳ درمان تجمع مایعات در بدن

درمان پف زیر چشم

نوشیدن دمنوش رازبانه طبق یک برنامه منظم باعث خروج مایعات اضافی از بدن شده و به عنوان یک داروی مٌدر عمل می کند. شما همچنین می توانید با قرار دادن دمنوش رازبانه زیر چشمهای خود، پف زیر چشم را که به خاطر تجمع مایعات در بدن ایجاد شده، را کاهش دهید.

به علاوه در راستای جلوگیری و درمان تجمع آب و مایعات در بدن، رازبانه به خروج سموم از بدن کمک کرده و احتمال ابتلا به بیماری های مجاری ادراری را کاهش می دهد. این گیاه همچنین دارای خواص

عرق آور بوده که عرق ریزی را زیاد می کند.

۴ کمک به کاهش وزن و کم کردن چاقی

رازیانه برای مقابله با چاقی فوق العاده می باشد، زیرا این گیاه اشتها را سرکوب کرده و احساس پُر بودن را ایجاد می کند. رازیانه تازه با بالا بردن میزان متابولیسم بدن و تجزیه چربیها به عنوان ماده از بین برنده چربی طبیعی عمل می کند. به علاوه، به علت مُدر بودن، رازیانه به کاهش تجمع مایعات که دلیل رایج اضافه وزنهاي موقتی می باشد، کمک می کند.

روشی ساده برای تسهیل و کمک به کاهش وزن با این گیاه این است که تخم رازیانه را بوداده و پودر کنید و از الک رد کرده و نصف قاشق چایخوری از آن را به همراه آب گرم ۲ بار در روز مصرف کنید.

۵ محافظت در برابر سرطان

ریشه رازیانه به کاهش خطر پیشرفت سرطان روده کمک می کند، زیرا این گیاه باعث خروج سموم سرطانزا از روده می شود.

به علاوه، این گیاه دارای یک ماده مغذی گیاهی ضد التهاب به نام آنتول است که دارای اثر ضد سرطانی می باشد. دانشمندان در تحقیقی مربوط به سال ۲۰۱۲ در دانشگاه تگزاس دریافتند که این ماده مغذی گیاهی می تواند رشد سلولهای سرطانی پستان را متوقف سازد. دیگر مواد مغذی گیاهی موجود در رازیانه نظیر کوئرستین و لیمونن نیز دارای اثرات ضد سرطانی هستند.

۶ بهبود مشکلات قاعدگی در زنان

بسیاری از فاکتورها نظیر استرس و رژیم غذایی ضعیف و نامناسب می توانند سیکل قاعدگی منظم در زنان را مختل سازند. تخم رازیانه دارای خاصیت زیاد کننده قاعدگی است که باعث تنظیم خونریزی قاعدگی می شود. این گیاه همچنین حاوی فیتواستروژن هایی است که به مشکلاتی نظیر سندرم پیش از قاعدگی، اختلالات یائسگی و بزرگ شدن سینه کمک می کند.

تحقیقی که توسط محققان ایرانی در دانشگاه علوم پزشکی بابل در سال

۲۰۱۲ انجام گرفته نیز نشان می دهد که رازیانه می تواند به کاهش علائم قاعدگی دردناک کمک کند.

جدای از منافی که بر قاعدگی دارد، رازیانه بطور سنتی به عنوان ماده ای شیرافزا برای افزایش تولید شیر در مادران شیرده استفاده می شده است. این گیاه همچنین به عنوان داروی گیاهی تقویت کننده میل جنسی در مردان و زنان عمل می کند.

۷ درمان بیماریهای دستگاه تنفسی

رازیانه دارای خاصیت خلط آوری ملایم می باشد که به بهبود عفونتهای مجاری تنفسی که با سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و گرفتگی سینوسها مرتبط هستند، کمک می کند.

به عنوان مثال، زمانی که دچار سرفه و گلودرد هستید، می توانید دمنوش گرم رازیانه را ۲ یا ۳ بار در روز بنوشید. همچنین، می توانید ۲ قاشق غذاخوری تخم رازیانه را در یک لیوان آب بجوشانید تا وقتی نصف آب بخار شود، سپس آن را صاف کرده و محلول حاصله را غرغره کنید.

۸ جلوگیری از بیماریهای قلبی

رازیانه می تواند احتمال حمله قلبی یا سکته را کاهش دهد. این گیاه منبع خوبی از پتاسیم است که به پایین آمدن فشار خون بالا کمک کرده و به همان اندازه حاوی فولات است که برای تبدیل مولکولهای خطرناک هوموسیستئین به فرم بی خطرشان ضروری می باشد.

همچنین، ریشه خام رازیانه غنی از فیبر بوده و به تنظیم ساخت کلسترول کمک می کند. این گیاه همچنین حاوی ویتامین C است که بعنوان یک آنتی اکسیدان عمل کرده و از بیماریهای قلبی از طریق جلوگیری از فعالیت رادیکال های آزاد، جلوگیری می کند.

۹ ارتقای سلامت چشمها

محققان در انستیتو تحقیقاتی و دارویی دهلی نو دریافته اند که رازیانه می تواند به کاهش فشار چشم کمک کرده و باعث گشاد شدن رگهای خونی می گردد. بنابراین، به پیشگیری یا درمان آب سیاه،

نوعی بیماری مربوط به بینایی، کمک می کند. با این وجود، تحقیقات و ارزیابی های بیشتری برای اثبات این موضوع مورد نیاز می باشد.

به علاوه، تحقیقی که توسط محققان هندی در دانشکده بیوتکنولوژی دانشگاه شیواجی انجام شده است، نشان می دهد که تخم رازیانه حاوی ترکیبی به نام ترانس آنتول است که می تواند از آسیب شبکیه چشم و از بین رفتن بینایی در بیماران دیابتی جلوگیری کند.

شما می توانید با نوشیدن روزانه دمنوش رازیانه از خواص متعدد این گیاه بهره مند شوید. همچنین، می توانید نصف قاشق چایخوری تخم رازیانه را در یک لیوان آب بجوشانید تا وقتی که آب جوشیده و نصف آن بخار شود. سپس آن را صاف کرده و بگذارید تا خنک شود و از آن به عنوان قطره چشمی برای درمان آسیبها و سوزش چشم استفاده کنید.

۱۰ تقویت حافظه و بهبود عملکرد مغز

رازیانه به عنوان یک تقویت کننده مغز عمومی عمل می کند. محققان دریافته اند که تخم رازیانه به بهبود کارایی ادراکی انسان کمک می کند. پیاز رازیانه و تخم آن همچنین حاوی مقادیر زیادی پتاسیم می باشند که باعث افزایش هدایت الکتریکی در سراسر بدن می گردد، در نتیجه باعث سلامت عملکرد مغز و توانایی های ادراکی فرد می شود.

به علاوه، آب رازیانه به عنوان گشادکننده عروق و افزایش دهنده ذخیره اکسیژن مغز عمل می کند. همچنین در بهبود افسردگی و به تاخیر انداختن شروع بیماریهای روانی موثر می باشد.

چگونه تری گلیسیرید خون را کاهش دهیم؟

تری گلیسیریدها نوعی از چربی ها یا لیپیدها هستند که در خون وجود دارند. بدن ما کالری یا انرژی هایی که مورد نیازش نیست را برای استفاده صحیح به تری گلیسیریدها تبدیل می کند. این چربیها در سلولهای چربی ذخیره می شوند و در مواقع لازم در خون به گردش در می

آیند تا انرژی مورد نیاز عضلات را برای فعالیت و انجام کار فراهم سازند. تری گلیسیریدها انواع مختلفی دارند شامل کلسترول، که بدن ما برای ساخت هورمون و ساختار سلولی به آن نیاز دارد.

میزان بهینه تری گلیسیرید برای عملکرد مناسب سلولها ضروری می باشد، ولی زیادی آن برای سلامتی مضر است.

افزایش تری گلیسیریدها می تواند به علت چاقی، سبک زندگی بدون تحرک، دیابت کنترل نشده، کم کاری تیروئید، بیماریهای کلیوی، رژیم غذایی پرکالری، سیگار کشیدن، نوشیدن زیاد مشروبات الکلی و فاکتورهای ژنتیکی ایجاد شود. برخی داروهای خاص نظیر استروئیدها و قرص های جلوگیری از بارداری هم می توانند باعث افزایش تری گلیسیریدها شوند.

مقدار بالای تری گلیسیرید نشانه‌دهنده سندرم متابولیک نیز می باشد که ترکیبی از چندین وضعیت یا مشکل شامل فشار خون بالا، قند خون بالا، تجمع چربی زیاد اطراف کمر و شکم، کم بودن مقدار لیپو پروتئین با دانسیته بالا یا HDL یا کلسترول خوب و تری گلیسیرید بالا می باشد.

بالا بودن تری گلیسیرید خون معمولا نشانه ای ندارد. با این وجود، می تواند احتمال بیماریهای قلبی، فشار خون بالا، سکته و مشکلات مربوط به کلسترول خون را افزایش دهد.

یک آزمایش خون ساده می تواند تعیین کند که آیا تری گلیسیرید خون در محدوده طبیعی و سالم قرار دارد یا نه.

میزان طبیعی و نرمال تری گلیسیرید - کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در هر دسی لیتر

میزان بالای تری گلیسیرید ، لب مرز - ۱۵۰ تا ۱۹۹ میلی گرم در هر دسی لیتر

میزان بالای تری گلیسیرید - ۲۰۰ تا ۴۹۹ میلی گرم در هر دسی لیتر

میزان خیلی بالای تری گلیسیرید - ۵۰۰ میلی گرم در هر دسی لیتر و بیشتر

اگر میزان تری گلیسیرید خون شما بالاست، می توانید این میزان افزایش یافته را با تغییراتی در سبک زندگی، رژیم غذایی مناسب و تعدادی درمان‌های خانگی ساده کاهش داده و به محدوده طبیعی و سالم برگردانید. همزمان با مواردی که بیان شد، شما بایستی مصرف داروهایی را که توسط پزشک برای این مشکل تجویز شده است را ادامه دهید.

در اینجا به ۱۰ مورد از درمان های خانگی برای کاهش میزان تری گلیسیرید ها اشاره می شود:

را سیر

سیر یکی از بهترین درمانها برای کاهش میزان تری گلیسیریدها می باشد. مقاله ای که در سال ۲۰۰۶ در مجله تغذیه منتشر شده است بیان کرده که گنجاندن سیر در رژیم غذایی به پایین آمدن میزان تری گلیسیریدها، قند خون و میزان کلسترول کمک می کند. سیر خام دارای تاثیر بیشتری نسبت به سیر پخته در کنترل کردن این سه پارامتر می باشد، زیرا سیر خام فعالیت پایین آوردندگی چربی دارد.

روزانه ۲ تا ۳ حبه سیر خام را با معده خالی به مدت ۲ تا ۳ ماه مصرف کنید. همچنین می توانید سیر تازه را در تهیه سس سالادتان به عنوان چاشنی بگنجانید. یا اینکه، بعد از مشورت با پزشک از مکمل های سیر استفاده کنید.

رأسرکه سیب

سرکه سیب هم به کاهش تری گلیسیریدها و به همان اندازه به کاهش کلسترول کمک می کند. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۸ در مجله علوم زیستی پاکستان منتشر شده است نشان می دهد که سرکه سیب به بهبود پروفایل لیپیدی سرم (یعنی میزان چربیهای خون) در محدوده نرمال از طریق کاهش تری گلیسیریدها و کلسترول بد یا LDL و بالا رفتن کلسترول خوب یا HDL در موشهای آزمایشی دیابتی کمک می کند. سرکه

سیب همچنین در درمان کبد چرب نیز موثر می باشد.

یک قاشق چایخوری سرکه سیب خالص و فیلتر نشده را در یک لیوان آب بریزید.

کمی عسل به آن اضافه کنید.

این محلول را ۲ بار در روز به مدت حداقل چند ماه مصرف کنید. همچنین می توانید سرکه سیب را با پرتقال تازه، سیب، انگور یا دیگر آرمیوه ها مخلوط کرده و مصرف کنید.

۳ تخم گشنیز

تخم گشنیز درمان سنتی معروفی برای تری گلیسیرید بالا ی خون به شمار می رود. بر طبق تحقیقی که در سال ۲۰۰۸ در مجله زیست شناسی محیط زیست انتشار یافت، کاهش معنی داری در میزان تری گلیسیرید و کلسترول در حیواناتی که از تخم گشنیز تغذیه کرده بودند، وجود داشت. این امر به علت عملکرد و تاثیر پایین آورندگی چربی تخم گشنیز بر روی سوخت و ساز چربیها می باشد.

یک تا دو قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را داخل یک فنجان آب بریزید.

آب را جوشانده و صاف کنید و اجازه دهید تا خنک شود.

این محلول را یک یا دوبار در روز و به مدت چند ماه بیاشامید.

۴ فلفل قرمز

فلفل قرمز به عنوان ادویه طعم دهنده غذاها شناخته شده می باشد، و همچنین بطور طبیعی به پایین آمدن تری گلیسیریدها کمک می کند. فلفل قرمز حاوی نوعی ترکیب آکالوئیدی به نام کاپسی سین می باشد که باعث کاهش تری گلیسیریدها و LDL کلسترول در افراد چاق می شود. همچنین باعث کاهش وزن نیز می شود.

نصف تا یک قاشق چایخوری فلفل قرمز را داخل یک فنجان آب داغ بریزید. این محلول را ۲ بار در روز به مدت چند هفته بیاشامید.

روش دیگر استفاده از مکمل های فلفل قرمز است. با پزشک خود برای انتخاب دوز مصرفی مناسب و اینکه با وضعیت شما مطابق باشد، حتما مشورت کنید.

۵ دارچین

دارچین می تواند به کاهش تری گلیسیرید ها کمک کند. بر طبق تحقیقی که در سال ۲۰۰۳ در مجله درمان دیابت منتشر شد، دارچین میزان قند و چربی را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود می دهد. مصرف ۱ تا ۶ گرم دارچین در هر روز به پایین آمدن تری گلیسیریدها و به همان اندازه LDL کلسترول در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند. تاثیر دارچین بر دیابت نوع ۲

حدود یک چهارم قاشق چایخوری دارچین را به جودوسر اضافه کرده و در هنگام صبح مصرف کنید. همچنین می توانید مقداری پودر دارچین را روی اسموتی ها، سوپها و سالادهای خود پاشیده و میل کنید. دارچین همچنین بصورت کپسول و مکمل در اکثر داروخانه ها یافت می شود. بعد از مشورت با پزشک می توانید از این مکمل ها استفاده کنید.

۶ برنج تخمیر شده با کپک قرمز

در داروسازی چینی، برنج تخمیر شده با کپک قرمز درمانی معروف برای کاهش تری گلیسیریدها به حساب می آید. این برنج حاوی گروهی از استاتین های (نوعی داروی کاهنده کلسترول و چربی خون) طبیعی است و اثر تنظیم کنندگی شناخته شده بر روی غلظت چربیها و پروتئین واکنشی سی (CRP) دارد. این امر باعث کمک به پایین آمدن میزان تری گلیسیریدها و به همان اندازه مقدار کلسترول می شود.

می توانید این برنج را طبق راهنمای روی بسته یا بر اساس راهنمایی پزشک مصرف کنید.

نکته مهم: در دوران بارداری، شیردهی یا اگر مبتلا به بیماریهای کبدی یا کلیوی هستید، از مصرف برنج تخمیر شده با کپک قرمز پرهیز کنید. زمانی که از محصولات برنج تخمیر شده استفاده می کنید هوشیار باشید زیرا برخی از آنها ممکن است حاوی لوواستاتین و دیگر مواد شیمیایی باشند که می تواند باعث عوارض جانبی گردد.

۷ قارچ ری شی

قارچ ری شی به علت دارا بودن مقادیر بالای مواد مفید برای قلب

نظیر استرول ها، گانودریک اسیدها، کومارین، مانیتول و پلی ساکاریدها برای سیستم قلبی عروقی بدن سودمند می باشد. گانودریک اسید موجود در قارچ ری شی به پایین آمدن میزان تری گلیسیرید کمک می کند، کلسترول اضافی را از خون بر می دارد، فشار خون را پایین می آورد، چسبندگی پلاکتها را کاهش می دهد و حتی به اصلاح نامنظمی (آریتمی) ضربان قلب کمک می کند.

برای کاهش تری گلیسیریدها، می توانید عصاره قارچ ری شی را مصرف کنید. دوز مصرفی مناسب بستگی به فاکتورهایی نظیر سن و وضعیت سلامت جسمی شما دارد، بنابراین حتما ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

۱۸ افزایش مصرف فیبر

فیبر، اینکه غذایی که شما می خورید چطور در بدن جذب و گردش یا بد را تنظیم میکند و مواد غذایی با فیبر بالا می توانند بطور معنی داری تری گلیسیرید و LDL کلسترول خون را کاهش دهند.

هر دو فیبر محلول و فیبر نامحلول به کاهش تری گلیسیریدها کمک می کنند. فیبر محلول همانند یک ژل به تری گلیسیرید اضافی متصل می شود، در این صورت به راحتی می تواند از بدن دفع گردد. همچنین جذب چربیها و قند را کاهش داده و کند می کند. فیبر نامحلول به کنترل گرسنگی ناگهانی و شدید کمک کرده و جذب مواد مغذی از غذای مصرف شده را افزایش می دهد که این امر به کاهش وزن کمک می کند.

مواد غذایی غنی از فیبر محلول نظیر جودوسر، موز، نخودها و توت فرنگی را مصرف کنید.

مواد غذایی غنی از فیبر نامحلول مثل غلات سبوس دار، محصولات تهیه شده از گندم سبوس دار، لوبیاهای، سبزیجات سبز رنگ و دیگر انواع سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

اگر در حال حاضر می خواهید مصرف مواد غذایی غنی از فیبر را آغاز کنید، مصرف این مواد غذایی را بتدریج افزایش دهید تا از ایجاد نفخ و گاز جلوگیری کنید. همزمان با این کار، مصرف آب را افزایش دهید تا به عملکرد فیبر کمک کرده و جلوی ایجاد یبوست را بگیرید.

۱۹ اسیدهای چرب امگا ۳

مطالعات نشان می دهند که اسیدهای چرب امگا ۳ به کاهش تری

گلیسیریدها از طریق کاهش تولید LDL یا کلسترول بد توسط کبد، سرعت بخشیدن به حذف و پاکسازی کیلومیکرون و VLDL از خون و تبدیل اسیدهای چرب به انرژی (اکسیداسیون اسیدهای چرب) کمک می کنند.

منابع غذایی چربیهای امگا ۳ شامل ماهی سالمون، ماهی خال مخالی، ماهی کاد، گردو، بقولات، سبزیجات پر برگ سبز رنگ، روغن بذر کتان و روغن دانه سویا هستند.

شما می توانید از مکمل های امگا ۳ نیز استفاده کنید. برای مصرف دوز صحیح و طول مدت استفاده از مکمل حتما با پزشک خود مشورت کنید.

۱۰ ورزش منظم

فعالیت فیزیکی بسته به میزان تری گلیسیرید خون و ریسک فاکتورهای فردی در شما ، می تواند نقش کلیدی را در کاهش میزان تری گلیسیرید بازی کند. فعال بودن به کاهش وزن که به کاهش تری گلیسیریدهای خون منجر می شود، کمک خواهد کرد. به علاوه، ورزش باعث پایین آمدن کلسترول و فشار خون می گردد. ورزش برای کاهش وزن

مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ که در مجله فیزیولوژی کاربردی به چاپ رسیده است، بیان می کند که ورزش استقامتی با شدت بالا و تند دارای تاثیر بیشتری نسبت به ورزش با شدت ملایم در کاهش تری گلیسیرید بالا رفته بعد از صرف غذا می باشد. از اینرو، با گنجاندن ورزش استقامتی با شدت بالا در برنامه روتین و روزانه خود می توانید تری گلیسیرید بالای خون را کاهش دهید.

بهتر است برای انتخاب ورزش مناسب با شرایط ویژه جسمی تان با پزشک مشورت کنید.

نکات مهم دیگر:

اگر دچار اضافه وزن هستید، کم کردن ۵ تا ۱۰ درصد وزنتان به کاهش میزان تری گلیسیرید کمک خواهد کرد. مصرف شکر و قند خود را با پرهیز از نوشابه ها و دیگر نوشیدنیهای حاوی شکر محدود کنید. مصرف فروکتوز را از طریق کاهش مصرف میوه های خشک

نظیر کشمش و خرما محدود کنید.
یک رژیم غذایی کم چرب را دنبال کنید.
محصولات لبنی پرچرب خود را با انواع کم چرب جایگزین کنید.
مصرف چربیهای اشباع که در گوشت قرمز، مرغ، کره، پنیر، شیر پرچرب و نارگیل و روغن پالم وجود دارند را کاهش دهید.
چربیهای غیر اشباع چندگانه سالم نظیر روغن آفتابگردان، ذرت و سویا را مصرف کنید.
چربیهای غیر اشباع منفرد سالم نظیر روغن کانولا و روغن زیتون را مصرف کنید.
از نوشیدنیهای الکلی اجتناب کنید.
از مصرف مواد غذایی تصفیه شده و فرآوری شده که می توانند باعث بالا رفتن میزان انسولین بدن گردند و تری گلیسیرید را افزایش دهند، پرهیز کنید.

مواد غذایی مفید در تقویت میل جنسی

داشتن میل جنسی طبیعی و نرمال سرزندگی عاطفی و بدنی را افزایش داده و می تواند صمیمت بین زوجین را مستحکم تر سازد. فاکتورهای زیادی می توانند در میل جنسی زنان تعیین کننده باشند، نظیر تغییرات هورمونی، داروهای نظیر قرص های ضد بارداری، کم خوابی، خشکی واژن و کمبود عزت نفس .

پیدا کردن دلایل اصلی این مشکل به اندازه داشتن یک تغذیه سالم که غنی از مواد مغذی ویژه باشد می تواند میل جنسی از دست رفته و کاهش یافته را مجددا احیا کند و مسیر یک زندگی لذت بخش را هموار سازد.

رژیم غذایی نقش مهمی در تعیین میل جنسی دارد. قطعا زمانی که

احساس سنگینی و نفخ کنید میل شما به رابطه جنسی کاهش می یابد. اما به جز تغذیه سالم، مواد غذایی ویژه دیگری نیز وجود دارند که مصرف آنها باعث افزایش میل جنسی و احساس جذابیت جنسی خواهد شد.

۱ استیک

گوشت قرمز، مخصوصاً گوشت گوساله و بره، منبع خوبی از روی می باشد، روی ماده مغذی تقویت کننده میل جنسی است که در صدف خوراکی و میگو نیز وجود دارد. روی یا زینک، میزان تستوسترون را افزایش داده و تولید پرولاکتین را کاهش می دهد، پرولاکتین هورمونی است که می تواند میل جنسی را سرکوب کند.

۲ ماهی های چرب مثل سالمون

ماهی سالمون منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و باعث کاهش التهاب در بدن و تقویت سلامت قلب و عروق می گردد. اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند خلق و خوی منفی را از بین برده و میل جنسی را افزایش دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در این ماهی چرب گردش خون را در بدن بهبود می بخشد. بهبود گردش خون برای افزایش جریان خون به اندام های تناسلی ضروری می باشد. این ماهی ها همچنین می توانند میزان دوپامین (هورمون عصبی شادی و احساس خوب) را در مغز افزایش دهند که روندی عمده برای بهتر شدن خلق و خو می باشد.

مصرف حداقل ۲ وعده ۱۰۰ گرمی از این ماهی و انواع مشابه (شاه ماهی، ماهی خال خالی و قزل آلا دریاچه) را در هفته توصیه می شود.

۳ تخم مرغ

آیا دوست دارید که صبحانه را در تختخواب میل کنید و به دنبال آن یک رابطه جنسی لذت بخش را تجربه کنید؟ حتما املت یا نیمرو را برای صبحانه تان انتخاب کنید. پروتئین موجود در تخم مرغ می تواند انرژی و تمرکز شما را افزایش دهد، دو چیزی که همیشه می توانید در رابطه جنسی تان از آنها سود ببرید. به علاوه، تخم مرغ منبع خوبی از ویتامین B6 می باشد که به تعادل هورمونی بدن کمک کرده و میل جنسی را تنظیم می کند.

ر۴ شکلات

شکلات یک داروی فوق العاده تقویت کننده میل جنسی است و حاوی منیزیم می باشد که می تواند باعث ایجاد آرامش زاید الوصفی گردد. و شما بهتر می دانید که از بین بردن استرس رمز اساسی برای داشتن حس و حال بهتر می باشد. بر طبق مقاله ای که در مجله جامعه دیابتی آمریکا انتشار یافته است، شکلات تلخ حاوی ترکیبی به نام فنیل اتیل آمین است که نشان داده شده که باعث آزاد شدن اندروفین های مشابهی می شود که در رابطه جنسی تولید آنها تشدید می گردد.

ر۵ جو دوسر

وعده صبحانه شما می تواند واقعا میزان تستوسترون را افزایش دهد؛ هورمونی که در مردان باعث میل جنسی می گردد. به علاوه، جو دوسر حاوی آرژینین است که برای درمان اختلال نعوظ در مردان استفاده می شده است و نشان داده شده که موجب بهبود جریان خون به ناحیه کلیتوریس در زنان نیز می شود. به همین دلیل انتخابی خوب برای تقویت میل جنسی هم در زنان و هم در مردان می باشد.

ر۶ هلو

این میوه خوشمزه و لذیذ حاوی مقادیر زیادی ویتامین C می باشد که مطالعات نشان داده است که می تواند میل جنسی را در زنان افزایش دهد. همچنین به افزایش جریان خون کمک می کند که این امر نشان می دهد با مصرف این میوه میل جنسی سریع تر بیدار می شود.

ر۷ دانه کاج

دانه کاج سرشار از آرژینین است که به افزایش جریان خون از طریق اتساع رگهای خونی کمک می کند. به علاوه، آرژینین در بدن به نیتریک اکسید تبدیل می شود، ترکیبی که در قرص ویاگرا (دارویی که در درمان و بهبود اختلال نعوظ استفاده می شود) وجود دارد. بنابراین برای تقویت میل جنسی سعی کنید مقداری از این مغز را همراه با مغز پسته و بادام در رژیم غذایی تان بگنجانید.

۸ آووکادو

آووکادو حاوی چربیهای تامین کننده سلامت قلب، ویتامین B6 و فولیک اسید است که همگی به سوخت بدن و افزایش انرژی کمک می کنند. ویتامین B6 به تولید هورمون در مردان کمک کرده و نقش کلیدی را برای داشتن میل جنسی قوی در مردان بازی می کند. ولی این میوه باعث افزایش میل جنسی در زنان نیز می شود.

۹ شاه توت

این میوه غنی از مواد شیمیایی گیاهی هم میل جنسی را افزایش می دهد و هم تحمل و پایداری جنسی را بالا می برد. برای بیشترین تاثیر، توصیه می شود که چند ساعت قبل از برقراری رابطه جنسی ۱۰ عدد شاه توت یا یک قاشق چایخوری از بذر آن مورد استفاده قرار گیرد.

۱۰ هندوانه

برخی مقالات بیان می کنند که افراد در فصل تابستان بیشتر مایل به برقراری رابطه جنسی هستند و بسیار جالب توجه است اگر بگوییم که این میوه پرترفدار تابستانی می تواند تاثیر زیادی در رابطه جنسی داشته باشد. محققان در دانشگاه A&M تگزاس دریافته اند که هندوانه حاوی ماده مغذی به نام سیترولین است که می تواند اثری مشابه قرص ویاگرا بر بدن داشته باشد. سیترولین در بدن به آرژینین تبدیل شده و آرژینین میزان نیتریک اکسید را افزایش داده و رگهای خونی را گشاد می کند، دقیقاً مشابه تاثیر عمده ای که قرص ویاگرا بر بدن دارد و می تواند اختلال نعوظ را درمان کرده و حتی از آن پیشگیری کند.

۱۱ جنسینگ

جنسینگ حاوی ترکیبی است که رضایت جنسی را افزایش داده و می تواند به پیشگیری و کاهش اختلال نعوظ کمک کند. مطالعه ای که توسط دکتر Oz در سال ۲۰۰۲ انجام شده است نشان داد که جنسینگ قرمز کره ای به بهبود ۶۰٪ بیماران مبتلا به اختلال نعوظ کمک می کند.

۱۲ بادام

بر طبق برخی افسانه های قومی، فقط بو و عطر بادام می تواند به عنوان عامل تقویت کننده میل جنسی در زنان به شمار رود. با اینکه هنوز واقعیت علمی کافی برای اثبات این افسانه وجود ندارد، ولی بادام دارای فواید زیادی در تقویت میل جنسی می باشد. بادام غنی از روی است که برای تولید تستوسترون و بهبود میل جنسی هم در زنان و هم در مردان ضروری می باشد.

۱۳ کلم بروکلی

با افزودن فرم های خام، سرخ شده یا پخته کلم بروکلی به سالادها یا غذاهای آن می توانید میل جنسی را افزایش دهید. این تاثیر به علت وجود ویتامین C در این سبزی می باشد. ویتامین C به گردش خون در اندام ها کمک کرده و باعث بهبود میل جنسی در زنان می شود.

۱۴ میخک

این ادویه فوق العاده برای میل جنسی می تواند بطور متنوعی در آشپزی مورد استفاده قرار گیرد. در هند، میخک برای درمان ناتوانی جنسی مردان از قرنهای گذشته استفاده می شده است. محققان دریافته اند که عصاره میخک باعث افزایش فعالیت جنسی در موشهای نر سالم می شود. میخک همچنین باعث از بین رفتن بوی بد دهان می گردد که در رابطه جنسی نقش مثبتی دارد. همچنین می توانید پودر میخک را در پخت انواع غذاها استفاده کنید. کمی زیره سبز و دارچین به همراه میخک برای طعم دهی غذاها می تواند هم طعم دلپذیری به غذای آن بخشیده و هم باعث افزایش میل جنسی گردد.

۱۵ انجیر

یک راه حل غذایی ساده برای افزایش میل جنسی هم در زنان و هم در مردان وجود دارد: انجیر. انجیر به عنوان محرک فوق العاده ای برای باروری و تقویت ترشح فرمونها در نظر گرفته می شود. قبل از رابطه جنسی ۵ عدد انجیر بخورید تا تغییر در میل جنسی را مشاهده کنید.

۱۶ زعفران

زعفران درمانی موثر برای رفع مشکلات معده و رابطه جنسی به شمار می رود. محققان دریافته اند که زعفران می تواند رابطه جنسی را بهبود بخشد. برای استفاده می توانید مقداری پودر زعفران را در آب داغ ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد سپس به برنج یا غذاهای دیگر تان اضافه کنید.

۱۷ کاهو

یک بشقاب کوچک سالاد به همراه کمی سرکه و روغن زیتون به شما کمک خواهد کرد تا دور کمرتان را باریک کرده و به علاوه میل جنسی تان را افزایش دهید. کاهو حاوی مواد تسکین دهنده و آرام بخشی است که باعث فعال شدن هورمونهای جنسی می گردد.

۱۸ زنجبیل

زنجبیل به تنظیم گردش دمایی بدن، سمیت زدایی مخاطی و همچنین تقویت میل جنسی کمک می کند. چه در فرم های خام، مکمل یا به شکل افزودنی به غذاها و نوشیدنی ها به کار رود، زنجبیل باعث افزایش میل جنسی می گردد، همچنین از سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی جلوگیری می کند.

۱۹ میوه ها و سبزیجات

میوه ها و سبزیجات به علت داشتن مقادیر بالای آنتی اکسیدانها می توانند به شما سرزندگی و میل جنسی بالا هدیه کنند. مطالعه ای که بر روی ۵۹ زن مبتلا به سندرم متابولیک انجام شده است نشان می دهد که زنانی که رژیم غذایی با میزان بالای سبزی و میوه مصرف کرده بودند، بهبود بیشتری در رابطه جنسی و میل جنسی شان مشاهده گردید. برای تاثیر بیشتر سعی کنید میوه ها و سبزیجات غنی از آنتی اکسیدانها نظیر توتها ، گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین و سبزیجات با برگهای سبز پررنگ مثل اسفناج را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

میوه هایی نظیر انجیر، موز و آووکادو می توانند میل جنسی را هم در زنان و هم در مردان افزایش دهند. این میوه ها به دلیل دارا بودن ویتامین ها و مواد معدنی مهم بطور بالقوه ای جریان خون را

به اندام های تناسلی افزایش داده و باعث بهبود سلامت جنسی فرد می گردند.

۲۰ غلات سبوس دار

بر خلاف غلات تصفیه شده نظیر آرد سفید و برنج بدون سبوس، غلات سبوس دار مواد مغذی خود را در طی فراوری از دست نمی دهند. غلات سبوس دار حاوی فیبر بیشتر، آنتی اکسیدانها و ویتامین های B می باشند. ویتامین B نقش مهمی را در میل جنسی بازی می کند. سعی کنید نانها و پاستاهایی که از گندم سبوس دار تهیه شده اند را مصرف کنید و برنج قهوه ای را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

مواد غذایی که باعث افزایش میل جنسی در مردان می شوند.

برخی مواد غذایی باعث افزایش جریان خون به اندام تناسلی مردان می شوند. برخی از آنها شامل:

سیر و پیاز: با اینکه برای بوی دهان مناسب نیستند ولی به بهبود گردش خون کمک می کنند.

موز: این میوه سرشار از پتاسیم می تواند به کاهش فشار خون کمک کرده و می تواند برای قسمت های جنسی مهم سودمند بوده و عملکرد جنسی را تقویت کند.

فلفل: این ادویه طبیعی با کاهش فشار خون و التهاب به جریان خون کمک می کند.

اسیدهای چرب امگا ۳

ویتامین B1

تخم مرغ

مواد غذایی مفید در تقویت نیروی جنسی از دیدگاه طب سنتی

میوه ها: انگور شیرین، انار شیرین، گلابی، خربزه شیرین رسیده، خرما، انجیر، نارگیل. برای مزاج های گرم هندوانه، خیار و هلو نیز مفید است.

سبزیجات: نعناع، تره، شلغم، ترب، شنبلیله، کلم، شاهی، هویج، کرفس، شیدر، مارچوبه، کنگر. برای مزاج های گرم همه سبزی های تر حتی کاهو، کدو، خرفه و تخم خرفه نیز مناسب است. خوردن سبزیجات تازه که با روغن بادام یا کنجد پخته شده باشند میل جنسی را زیاد

می کند.

حبوبات: نخود، باقالی، لوبیا و هر دانه ای که نفاخ باشد و غذائیت آن زیاد باشد. در تقویت نیروی جنسی نخود از همه قوی تر است. اگر آن را در آب بخیسانید و هر صبح یک مشت از آن بخورید بسیار مقوی است. اگر سرد مزاجان آن را با کمی زنجبیل بخورند بهتر است.

خشکبار: پسته، فندق، بادام درختی، گردو، مویز. یک قاشق غذاخوری از پودر مخلوط پسته، بادام، فندق و گردو را در یک لیوان شیر حل کرده و با دو عدد خرما میل کنید. هسته خرما را درآورده و مغز بادام درختی را که پوست قهوه ای آن برداشته شده باشد را در خرما گذاشته و با هم میل نمایید.

گوشت ها: گوشت گوسفند و بره، گوشت شتر، خروس خانگی، مرغابی، جوجه مرغ، مرغ پرگوشت، جوجه کبوتر، گنجشک، میگو، ماهی تازه (برای گرم مزاجان)، خاویار، تخم پرندگان مخصوصا تخم کبک، کبوتر، گنجشک، تخم مرغ، تخم مرغابی و اردک، سرد مزاجان در صورت مصرف، ماهی را با زنجبیل، فلفل، میخک و دارچین بخورند. ماهی را باید با روغن زیتون یا کنجد بپزید و با پیاز خام میل کنید.

نکته: هر گوشتی که برای تقویت نیروی جنسی در غذا مصرف می شود، نباید در روغن سرخ شود. گوشت سرخ شده از تاثیر غذایی اش کاسته می شود و بهره چندان ندارد.

لبنیات: شیر گاو و روغن آن، سرشیر گاو با شکر، شیر شتر، شیر گوسفند، شیر بز. شیر شتر در تقویت غریزه جنسی بسیار موثر است. ماست در گرم مزاجان می تواند مفید باشد. شیر تازه با میخک، دارچین و عسل بسیار سودمند است.

ادویه جات: فلفل، دارچین، زنجبیل، میخک، زعفران، سیر، پیاز خصوصا بریان شده، شفاقل، خولنجان، شکر سرخ، عسل. اگر به نمک مصرفی در غذاها زنجبیل پودر شده اضافه شود بسیار موثر است.

نوشیدنی ها: آب عسل، آب نخود، شربت مویز.

غذاها: شیر برنج، کله پاچه، آبگوشت قلم، خورشت کنگر، خورشت کرفس، آش هویج با کلم و گوشت، آش شلغم، انواع خاگینه ها، کوکوها و قلیه ها که از سبزیجات و گوشت های نامبرده درست شده باشد، کوکوی تره با زرده تخم مرغ، زرده تخم مرغ نیم بند، سوپ جوجه، مربای زنجبیل،

مربای شفاقل، مربای هویج، مربای هویج برانگیزاننده نیروی جنسی است به خصوص اگر با شکر و عسل و زنجبیل درست شود.

برای خوابی راحت این دمنوش ها را بنوشید

مرزنگوش یکی از عصاره‌های گیاهی بسیار آرامش‌بخش و معطر است که در تسکین گرفتگی‌ها، بسیار مؤثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آشپزباشی، یکی از شیوه‌های شگفت‌انگیزی که از آن راه می‌توان روح و روان را تغذیه کرد و فکر و ذهن را برای خوابی عمیق و راحت آماده ساخت، استفاده از رایحه‌های خوش است. بوئیدن این رایحه‌ها، موجب آرامش و از میان بردن تنش‌ها و اضطراب‌ها می‌شود و جسم نیز، با جبران انرژی‌های از دست رفته، خود را به حالت تعادل می‌رساند.

عصاره‌های گیاهی فراوانی وجود دارد که برای آرامش و رفتن به خوابی عمیق، مفید و موثرند. در زیر، چند گونه از این عصاره‌ها معرفی می‌شود که معمولاً در دسترس نیز می‌باشند. توجه داشته باشید تنها عصاره‌هایی اثرگذاری لازم را دارند که کاملاً خالصاند و ناخالصی نداشته باشند.

با بونه

عصاره گل با بونه، یکی از بهترین تسکین‌دهنده‌هاست که مصرف آن، به ایجاد آرامش و برخورداری از خواب آرام و راحت کمک می‌کند. ارزش این گیاه - که خاصیت دارویی و درمانی دارد - موجب آرامش روح و روان خسته و فرسوده می‌شود و پناهگاه امنی برای موقعیت‌های اضطراب‌آمیز است. بوئیدن این رایحه، کمک می‌کند تا به مسائل و مشکلاتی که ذهن ما را به خود مشغول کرده، بهتر نگاه کنیم و راه‌حلی برای آن‌ها

بیابیم.

کندر

عصاره گیاه کندر، آرامبخش و محافظ روح و روان است. این رایحه، ایجاد حس رها شدن می‌کند؛ رها شدن از نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی که ذهن را درگیر خود کرده است. با آرامش یافتن ذهن و روان، توانایی و قدرت مقابله با سختی‌های زندگی افزایش می‌یابد.

این رایحه، موجب می‌شود ما عمیق‌تر نفس بکشیم و در اثر تنفس‌های عمیق، حس بهتری پیدا کنیم و خود را از دلشوره‌هایی که سبب بی‌خوابی می‌شود، برهانیم.

رنگ بنفش ملایمی که از این عصاره آزاد می‌شود، با تأثیر بر روی ضمیر ناخودآگاه، روح و روان ما را بیدارتر و هوشیارتر می‌سازد.

یاسمن

عصاره معطر و زیبای یاسمن، خارق‌العاده و بی‌نظیر است. این عصاره، همزمان احساس لطافت و ظرافت زنانه و دلیری و نیرومندی مردانه را ایجاد می‌کند و موجب حس برابری و تعادل می‌گردد. همچنین، ما را از حس «جنگیدن با خود» رها می‌سازد و امکان خوابی آرام و راحت را فراهم می‌کند.

با بوئیدن این رایحه‌ی شگفت‌انگیز، احساس گرمی و اعتماد به نفس می‌کنیم و در نتیجه، تصمیمات و انتخاب‌های مثبت و بهتر و طبعاً خواب با کیفیت و خوبی خواهیم داشت.

رایحه‌ی یاسمن، دو رنگ قرمز و سفید را به ما منتقل می‌کند. قرمز، رنگ زندگی است و سفید، رنگ پاکی! از این‌رو، موجب تعادل، هماهنگی و توجه به هر دو جنبه‌ی مادی و معنوی زندگی می‌شود.

مرزنگوش

یکی از عصاره‌های گیاهی بسیار آرامش‌بخش و معطر است که در تسکین گرفتگی‌ها و انقباض‌های عضلانی، بسیار مؤثر است و با درمان این انقباض‌ها، از بی‌خوابی‌های شبانه جلوگیری می‌کند. مرزنگوش، همچنین ما را از چنگال احساسات ناخوشایند می‌رهاند و گرمی و آرامش خاصی می‌بخشد تا بتوانیم ارتباط خوبی با زندگی خود برقرار کنیم.

این رایحه، به ما کمک می‌کند تا خود را از چنبره‌ی حس‌های آزارنده (خشم، تنفر و...) رها سازیم و با احیای توانمندی‌های خلاق، مسیر زندگی را با آرامش و راحتی طی کنیم. این تأثیرات حسی و روحی مرزنگوش، به خاطر اثرات طبیعی این رایحه بر روی جسم است.

این رایحه، همچنین محرک جریان خون است و سبب گشادگی و باز شدن عروق و مویرگ‌ها می‌گردد. به همین دلیل، ایجاد گرمی و جنب‌وجوش می‌کند. دو رنگ آبی و نارنجی، در فضای ارتعاشی رایحه‌ی مرزنگوش دیده شده است. رنگ آبی، آدم را ترغیب می‌کند تا به نیازهای درونی و خواسته‌های احساسی خود توجه کند و رنگ نارنجی، ما را به حسی از شادی و خلاقیت می‌رساند که ناشی از رسیدن به همان نیازها و خواسته‌هایمان می‌باشد.

گل سرخ

رایحه‌ی گل سرخ، تعادل و آرامش در فرد ایجاد می‌کند و خواب آرام و راحتی به همراه می‌آورد. بوی بسیار خوش این گل، لحظه‌ای هم که شده، آدم را از دنیای خاکی، نگرانی‌ها و سختی‌های آن دور می‌سازد و به تعادل روحی و روانی می‌رساند.

این رایحه، روی قلب اثر می‌گذارد و آدمی را شایسته‌ی داد و ستد عشق و محبت می‌کند؛ بدون آن که چشمداشتی یا شرط و شروطی داشته باشد. رنگ این رایحه، صورتی است و ما را به آرامی به سمت خودآگاهی از عشق ورزیدن به دیگران سوق می‌دهد. زمانی که ارزش عشق و محبت را با تمام وجود در می‌یابیم و نسبت به آن آگاهی پیدا می‌کنیم، می‌توانیم دیگران را نیز از این نیروی سرشار، بهره‌مند سازیم.

برگ سنا معجزه در کاهش وزن و لاغری + روش دم کردن آن

سنا" گیاهی است که بیشتر به شکل بوته‌ای بوده، برگ آن خواص دارویی فراوانی دارد. این گیاه بومی آفریقا و هندوستان بوده و به صورت وحشی و کشت شده یافت می‌شود، گونه‌ای از گیاه سنا در جنوب ایران و در حوالی خلیج فارس می‌روید، ولی به دلیل نیاز زیاد به این گیاه، عمده آن وارداتی است.

سنا گیاهی است که خاصیت ملین‌کنندگی دارد و برای درمان یبوست توصیه می‌شود. این گیاه توسط سازمان غذایی و دارویی آمریکا به عنوان ملینی خانگی و گیاهی تایید شده است. با این حال چای سنا برای لاغری و عاملی برای پاک‌سازی سموم از بدن بکار می‌رود.

چای سنا بوسیله‌ی دم کردن برگ گیاه سنا تهیه می‌شود. گیاه سنا دارای گل‌ها و غلاف زرد رنگ است. این گیاه در مناطق بیابانی رشد می‌کند.

در کشور های مختلفی این گیاه برای درمان مشکلات گوارشی، بیماری‌های پوستی و بیماری‌های تنفسی قدمت چندین ساله دارد. طرفداران سنا اعتقاد دارند که این گیاه تاثیر بسزایی در روان‌کنندگی دارد که دفع سموم را از بدن تسریع می‌کند.

خیلی از مردم از برگ‌های این درخت مستقیماً دمنوش کرده و می‌نوشند. بهتر است چای سنا را از فروشگاه‌های معتبر تهیه بفرمایید. چای کیسه‌ای و یا چای سنا عاری از رزین‌ها و ترکیبات آلاینده است.

خواص برگ سنا برای لاغری و کاهش وزن

یکی از راه‌هایی که افراد برای لاغر شدن به سمت آن گرایش دارند، استفاده از گیاهان دارویی برای کاهش وزن و لاغری است که در خیلی از موارد اگر به طور صحیح استفاده شود، مفید خواهد بود. البته مانند تمام کمک‌کننده‌های لاغری آنچه که اهمیت دارد این است که قبل از استفاده از این گیاهان برای لاغر شدن باید به ورزش و نوع تغذیه نیز توجه داشت. یکی از گیاهان دارویی موثر استفاده از برگ سنا برای لاغری است.

طبق نظر پزشکان طب سنتی و طبیعت‌درمانگران، برای برطرف کردن چاقی

شکم، اولین درمانش سنای مکی و گل سرخ است، به این منظور بایستی، برگ سنا و گل سرخ را مخلوط کرده، مانند چای معمولی دم کرده و مصرف شود. سنای مکی این خاصیت را دارد که چربی بدن اعم از چربی خون، چربی دور شکم و کبد چرب را درمان و از بدن خارج می کند. البته همه مسهلها این خاصیت را دارند ولی سنا این خاصیت را بیشتر دارد و اثر گذارتر است.

نحوه تاثیر برگ سنا برای لاغری

سنا با تاثیرات متقابلی که بر باکتریهای مجاری گوارشی دارد، منجر به بروز انقباضات روده ای می شود. این انقباضات در اثر آنتراکینونها به وجود می آید که در سنا وجود دارند. همچنین برگ سنا حاوی گلیکوزیدها (گروهی از ترکیبات ارگانیک) می باشد، این ترکیبات با نرم کردن ماهیچه ها به هنگام عبور غذاهای هضم شده از روده ها، در قالب ملین عمل می کنند و بدین ترتیب به افزایش حجم مدفوع و خروج آن از روده کمک می کنند. پروسه مذکور بواسطه زنجیره ای از اسیدهای چرب انجام می گیرد که باعث بهتر شدن عمل گوارش، تخمیر و نیز تبدیل موفقیت آمیز گلیکوزیدها به عوامل ملینی می شود و از این طریق به کاهش وزن و لاغر شدن کمک می کند.

طریقه مصرف برگ سنا برای لاغری

برای امنیت خاطر شما ممکن است دمنوش سنا را برای تقویت فرآیند کاهش وزن استفاده کنید. شما باید از نحوه ی استفاده ی صحیح از این گیاه اطمینان حاصل نمایید.

۱- امروزه تنوع زیادی از برگ سنا در بازار موجود است. اطمینان حاصل نمایید که دمنوش شما بدون کافئین باشد تا بر روی الگوی خواب شما تاثیری نگذارد. در حالیکه شکل کپسولی سنا هم در دسترس است اما توجه داشته باشید که دمنوش سنا با سرعت بیشتری جذب بدن شما می شود.

۲- در ابتدا آب را بجوش آورید. چای سنا را در آب جوش ریخته و بگذارید بمدت حداقل ۵ دقیقه دم بکشد. بعضی از افراد از آب لیمو هم به عنوان یک طمع دهنده استفاده می کنند. شما ممکن است مقداری عسل هم برای بهبود بیشتر طمع به آن اضافه کنید.

۳- برای تاثیر بیشتر شما می توانید از این دمنوش روزانه دو بار استفاده کنید.

۴- زمانی که شما دمنوش سنا را می نوشید در کنار آن از غذاهای مناسب تغذیه کنید تا اثر حداکثری داشته باشد. شما بهتر است از غذاهایی نظیر مرغ، ماهی، سالاد سبز و میوه جات تغذیه کنید. نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز ضروری است. این کار باعث بهبود فرآیند گوارشی شما می شود.

۵- ورزش همراه با چای سنا توصیه می شود. هیچ گونه قانون و فرمول ثابتی وجود ندارد، اما روزانه ۳۰ دقیقه ورزش مناسب می باشد. شما ممکن است فرمی از ورزش را در نظر بگیرید که با آن راحت تر هستید.

نحوه تاثیر برگ سنا برای لاغری

سنا با تاثیرات متقابلی که بر باکتری‌های مجاری گوارشی دارد، منجر به بروز انقباضات روده‌ای می‌شود. این انقباضات در اثر آنتراکینونها به وجود می‌آید که در سنا وجود دارند. همچنین برگ سنا حاوی گلیکوزیدها (گروهی از ترکیبات ارگانیک) می‌باشد، این ترکیبات با نرم کردن ماهیچه‌ها به هنگام عبور غذاهای هضم شده از روده‌ها، در قالب ملین عمل می‌کنند و بدین ترتیب به افزایش حجم مدفوع و خروج آن از روده کمک می‌کنند. پروسه مذکور بواسطه زنجیره‌ای از اسیدهای چرب انجام می‌گیرد که باعث بهتر شدن عمل گوارش، تخمیر و نیز تبدیل موفقیت آمیز گلیکوزیدها به عوامل ملینی می‌شود و از این طریق به کاهش وزن و لاغر شدن کمک می‌کند.

آشنایی با ۱۰ آنتی بیوتیک طبیعی

آنتی بیوتیک‌ها داروهایی هستند که برای درمان و جلوگیری از بیماری‌های عفونی مورد استفاده قرار می‌گیرند. استفاده صحیح از آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند منجر به مرگ یا جلوگیری از رشد باکتری

های بیماری را که بیماری‌هایی مانند عفونت گوش، مشکلات معده و بیماری‌های پوستی و ... را ایجاد می‌کنند، شود.

انواع مختلفی از آنتی‌بیوتیک‌ها برای جلوگیری از باکتری‌های مختلف و برخی از انگل‌ها استفاده می‌شود. پزشکان بسته به نوع میکروب عامل عفونت، آنتی‌بیوتیک خاصی را تجویز می‌کنند.

با این حال آنتی‌بیوتیک‌ها نمی‌توانند با عفونت‌های ناشی از ویروس‌ها مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا، اغلب سرفه‌ها و گلودرد مقابله نمایند. آنها همچنین در مقابل عفونت‌های قارچی نیز موثر نیستند.

امروزه آنتی‌بیوتیک‌ها به یکی از پرکاربردترین داروهای تجویز شده توسط پزشکان تبدیل شده است. این مسئله خطرناک است زیرا استفاده بیش از حد و یا نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند منجر به مقاومت به آنتی‌بیوتیک‌ها شود.

بعلاوه استفاده بیش از حد از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باکتری مفید و دفاعی طبیعی بدن را که در روده زندگی می‌کنند، از بین برده و باعث ایجاد عوامل جانبی مانند اسهال، تهوع و ناراحتی خفیف معده می‌شود.

بقرات در سخنی جالب گفته است که "اجازه دهید که غذاهای شما داروهای شما باشند و داروهای شما غذاهای شما" این سخن در شرایطی که شما با وجود آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی فراوان از آنتی‌بیوتیک‌های مصنوعی استفاده می‌کنید، بسیار درست و منطقی به نظر می‌رسد.

غذاهای زیادی به عنوان آنتی‌بیوتیک طبیعی عمل می‌کنند و در درمان بسیاری از بیماری‌ها موثر هستند. بر خلاف آنتی‌بیوتیک‌های مصنوعی، آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی با عفونت‌های قارچی و ویروسی نیز مبارزه می‌کنند. بعلاوه آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی باکتری‌های مفید بدن را از بین نمی‌برند.

این آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی به تنهایی برای درمان عفونت‌های جدی و خطرناک کافی نیستند. برای عفونت‌های جدی مانند حصبه، سل و غیره

بهتر است که این آنتی بیوتیک های طبیعی به عنوان درمان کمکی همراه با آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک مورد استفاده قرار گیرند.

حتما دوره درمان تجویز شده توسط دکتر را تکمیل نمایید، در غیر این صورت عدم تکمیل دوره درمان می تواند منجر به رشد باکتری ها و حتی مقاومت آنها به داروها شود و در نتیجه بیماری جدی تر شود.

در اینجا ما ۱۰ آنتی بیوتیک طبیعی را به شما معرفی خواهیم کرد.

۱ سیر

سیر یک آنتی بیوتیک طبیعی و همچنین یک داروی ضد قارچی و ضد ویروسی می باشد. در مطالعه ای که در سال ۱۹۹۹ توسط مجله میکروب ها و عفونت ها چاپ گردید مشخص شده که آلیسین (ترکیبات سولفور) موجود در سیر به عنوان آنتی بیوتیک طبیعی عمل می نماید.

بعلاوه سیر به عنوان یک منبع سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی برای سلامت عمومی بدن مفید می باشد. همچنین سیر به کشتن انگل های روده ای نیز کمک می کند.

نحوه استفاده:

روزانه ۲ تا ۳ حبه سیر خام را با شکم خالی میل نمایید. همچنین می توانید از سیر در غذاهای تان استفاده نمایید. همچنین استفاده از مکمل های سیر می تواند از شما در مقابل عوامل بیماری زا و بیماری های مختلف محافظت نماید. قبل از مصرف مکمل با دکترتان مشورت نمایید.

۲ عسل

پزشکان طب سنتی عسل را به عنوان یکی از بهترین آنتی بیوتیک های طبیعی در نظر گرفته اند. همچنین عسل دارای خواص ضد میکروبی، ضد التهابی و ضد عفونی کننده می باشد. بر اساس مطالعه ای که در سال ۲۰۱۴ انجام شده مشخص شده که عسل قابلیت مبارزه با عفونت ها را در چندین سطح دارد و این کار را برای باکتری ها برای افزایش مقاومت در برابر عسل سخت می کند.

ترکیب منحصر به فرد عسل شامل هیدروژن پروکسید، اسیدیت، اثر اسمزی، غلظت بالای شکر و پلی فنل ها کمک می کند که سلول های باکتریایی را از بین ببرد.

برای استفاده از خاصیت آنتی بیوتیکی عسل همواره از عسل خام و ارگانیک استفاده نمایید. همچنین عسل مانوکا (Manuka) گزینه مناسبی می باشد و برای درمان زخم های موضعی مناسب است.

نحوه استفاده:

برای تقویت سیستم ایمنی تان مقدار مساوی عسل و دارچین را ترکیب نمایید و روزی یکبار از آن میل نمایید. اضافه کردن عسل به چای و آبمیوه راه مناسب دیگری برای استفاده از فواید عسل می باشد.

۳ روغن پونه کوهی

بر اساس مطالعه دانشگاه جورج تاون در سال ۲۰۰۱ مشخص شده که روغن پونه کوهی یک روش درمانی موثر در مقابل باکتری های مقاوم به دارو می باشد. کارواکرول یکی از ترکیبات موجود در روغن پونه کوهی می باشد که بیشتر از آنتی بیوتیک های مصنوعی به کاهش عفونت کمک می کند.

همچنین روغن پونه کوهی دارای خواص آنتی اکسیدانی، ضد عفونی کنندگی، ضد ویروسی، ضد التهابی، ضد انگلی و ضد درد می باشد.

نحوه استفاده:

برای درمان عفونت های پا و ناخن چند قاشق چایخوری پونه کوهی را به یک تشت پر از آب گرم اضافه کنید. برای چند هفته، روزانه به مدت چند دقیقه پاهای تان را در آن قرار دهید.

برای درمان سینوس و عفونت های تنفسی فوقانی چند قطره روغن پونه کوهی را در یک قابلمه آب جوش ریخته و بخار آن را استنشاق کنید. این کار را روزی یکبار تا زمان بهبودی انجام دهید.

۴ عصاره برگ زیتون

اثر آنتی بیوتیکی طبیعی عصاره برگ زیتون می تواند انواع مختلف

عفونت های باکتریایی را درمان کند. مطالعه انجام شده در سال ۲۰۰۳ نشان می دهد که برگ زیتون دارای پتانسیل ضد میکروبی بالایی در برابر قارچ ها و باکتری ها می باشد.

همچنین عصاره برگ زیتون دارای خواص ضد التهابی می باشد. بعلاوه برگ زیتون دارای توانایی از بین بردن رادیکال های آزاد نیز می باشد.

نحوه استفاده:

شما می توانید عصاره برگ زیتون را برای مصارف خارجی، در خانه درست کنید. تعدادی برگ زیتون تازه و خرد شده را درون یک ظرف شیشه ای درب دار بریزید. مقداری الکل خوراکی بر روی برگ ها بریزید تا کامل روی برگ ها را بپوشاند. سپس درب شیشه را بسته و آن را در مکانی تاریک به مدت ۴ تا ۵ هفته نگهداری نمایید. سپس توسط تور آن را صاف نموده و عصاره صاف شده را به شیشه دیگری منتقل نمایید؛ حالا عصاره برگ زیتون دست ساز شما آماده برای استفاده می باشد. یکی از گزینه های دیگر مصرف عصاره برگ زیتون به شکل مکمل می باشد. استفاده از کپسول های ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی گرمی، روزی ۲ مرتبه دوز مناسب می باشد. با این حال قبل از استفاده از مکمل با دکترتان مشورت کنید.

۵ زردچوبه

در طب سنتی چینی و هندی از خواص آنتی بیوتیکی زردچوبه برای کمک به از بین بردن باکتری های بیماری زا استفاده می شود و زردچوبه قدرت دفاعی بدن در مقابل باکتری ها را افزایش می دهد. بعلاوه زردچوبه از ایجاد عفونت های باکتریایی در محل زخم جلوگیری می کند.

بر اساس مقاله چاپ شده در مجله عوامل ضد میکروبی و شیمی درمانی، بررسی فعالیت ضد میکروبی کورکومین در مقابل هلیکوباکتر پیلوری نتایج مثبتی را در پی داشته است. کورکومین یک ماده فعال در زردچوبه می باشد.

نحوه استفاده:

۱ قاشق غذاخوری پودر زردچوبه و ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری عسل را ترکیب نمایید و آن را در یک شیشه در بسته نگه دارید. روزی دوبار نصف قاشق چایخوری این ترکیب را استفاده نمایید. شما همچنین می توانید روزی ۲ مرتبه از مکمل های زردچوبه (۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم) استفاده نمایید. با این حال ابتدا با دکترتان مشورت نمایید.

۶ سرخارگل یا آکیناسه

سرخارگل

سرخارگل یک آنتی بیوتیک طبیعی می باشد که می تواند زخم ها و عفونت های باکتریایی را درمان نماید. این گیاه سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و بنابراین بدن می تواند با چندین عفونت مبارزه نماید.

نحوه استفاده:

استفاده از کرم یا پماد موضعی سرخارگل (روزی چند مرتبه) می تواند برای ضد عفونی و درمان اگزما و پسوریازیس مفید واقع شود. همچنین سرخارگل می تواند زخم های باز و دیگر مشکلات پوستی مرتبط با باکتری ها را درمان نماید.

برای کمک به دفع عفونت های باکتریایی روزانه ۱ تا ۲ فنجان چای سرخارگل بنوشید.

شما همچنین می توانید روزی ۲ تا ۳ مرتبه از مکمل های ۳۰۰ میلی گرمی استفاده کنید. قبل از مصرف این مکمل ها با دکتر خود مشورت نمایید.

توجه: این گیاه را بیشتر از ۱ هفته یا ۱۰ روز مصرف نکنید مگر در مواقعی که پزشک تجویز نموده است. بعلاوه این گیاه برای افرادی که از اختلالات خود ایمنی رنج می برند مناسب نمی باشد.

۷ زنجبیل

خاصیت آنتی بیوتیکی طبیعی زنجبیل به پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری های باکتریایی کمک می کند. زنجبیل تازه دارای اثرات آنتی بیوتیکی در مقابل پاتوژن های مواد غذایی مثل سالمونلا می باشد. همچنین زنجبیل دارای اثرات ضد باکتریایی در مقابل عفونت های تنفسی

و پریودنتال (بافت های اطراف دندان مثل لثه و استخوان ها) می باشد.

نحوه استفاده:

چای زنجبیل یک اقدام پیشگیرانه عالی در مقابل عفونت های باکتریایی می باشد. برای تهیه چای زنجبیل حدود ۵/۲ سانتی متر زنجبیل تازه را رنده کنید و درون نصف فنجان آب ریخته و حدود ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید. سپس آن را صاف نموده و مقداری عسل و آبلیمو به آن اضافه کرده و آن را بنوشید.

همچنین می توانید از زنجبیل تازه یا خشک در غذاهای خود استفاده نمایید. ضمناً می توانید با مشورت دکتر از کپسول زنجبیل استفاده کنید.

۸ گیاه مهر طلایی

خاصیت آنتی بیوتیکی طبیعی گیاه مهر طلایی به خوبی در درمان عفونت های باکتریایی داخلی و موضعی کاربرد دارد. مهر طلایی دارای ترکیبی به نام بربرین می باشد که به کشتن بسیاری از انواع باکتری های بیماری زا کمک می کند.

بربرین همچنین گلبول های سفید خون را فعال ساخته و آنها را در مقابل عفونت تقویت کرده و در نهایت به تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

نحوه استفاده:

برای مصرف داخلی، یک قاشق چایخوری پودر ریشه مهر طلایی را در یک فنجان آب داغ ریخته و اجازه دهید دم بکشد سپس آن را صاف کرده و بنوشید. روزی یکبار از این چای بنوشید.

برای مصرف خارجی، ۱ قاشق چایخوری پودر ریشه مهر طلایی را با روغن چند کپسول ویتامین E مخلوط نموده و روزی ۳ بار آن را بر روی منطقه آسیب دیده بمالید.

توجه: در یک برهه زمانی بیشتر از چند هفته از این گیاه به منظور مصرف داخلی استفاده ننمایید.

۹ عصاره بذر گریپ فروت

عصاره بذر گریپ فروت (GSE) یک ضدعفونی کننده، ضد قارچ و ضد ویروس طبیعی می باشد. در واقع آن در مقابل بیش از ۸۰۰ نوع ویروس و باکتری، بیش از ۱۰۰ گونه قارچ و انگل و بسیاری از پارازیت ها (انگل ها) موثر می باشد.

بعلاوه GSE دارای میزان آنتی اکسیدان بالایی بوده و سیستم ایمنی طبیعی بدن را تقویت می کند.

با توجه به مطالعه ای که در سال ۲۰۰۲ انجام شده و در مجله طب مکمل و جایگزین چاپ شده است مشخص گردیده که عصاره بذر گریپ فروت در غلظت مشخصی خاصیت ضد میکروبی در مقابل طیف وسیعی از ارگانیزم های گرم مثبت و گرم منفی داشته است.

نحوه استفاده:

برای عفونت های پوستی، چند قطره GSE را به یک قاشق غذاخوری آب اضافه کرده و سپس بر روی ناحیه آسیب دیده بمالید. نیازی به شستن آن وجود ندارد.

از این ترکیب به عنوان پاک کننده پوست، درمان کننده آکنه و مرطوب کننده دست و صورت استفاده نمایید. ۲ تا ۳ قطره GSE را روی دست تان ریخته و صورت تان را با آن ماساژ دهید و سپس آن را بشوئید. برای درمان خارجی، ۱۰ تا ۱۵ قطره GSE را در نصف لیوان آب ریخته و روزی ۲ تا ۳ مرتبه از آن بنوشید.

۱۰ چریش (یاس هندی)

چریش نیز یک آنتی بیوتیک طبیعی می باشد. چریش به مبارزه با باکتری های عامل آکنه و جوش کمک می کند. برخلاف داروهای آنتی بیوتیک چریش بدون ایجاد مقاوت باکتریایی در طولانی مدت با باکتری ها مقابله می کند.

به علاوه، چریش به علت ماهیت ضدباکتریایی از انواع مختلف مشکلات دهان مانند حفره، پلاک، التهاب و دیگر بیماری های لثه جلوگیری می نماید.

از چریش به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده اصلی محصولات آرایشی و

محصولات مراقبت از پوست برای جلوگیری از عفونت های پوستی استفاده می شود.

نحوه استفاده:

قرص چریش به دفع سموم بدن و از بین بردن انگل ها کمک می کند. برای استفاده از دوز مناسب با دکتر خود مشورت نمایید.

روش های طبیعی درمان سوزش ادرار

بسیاری از مردم گاهی اوقات با ناراحتی های مختصر ادراری روبرو می شوند؛ ولی هنگامی که شما در حین ادرار درد داشته باشید ممکن است مبتلا به دیزوری (سوزش ادرار) باشید.

دیزوری احساس درد، سوزش و ناراحتی در مجاری ادراری در هنگام ادرار می باشد. در برخی از موارد دیزوری ممکن است با احساس گرمای بیش از حد بدن نیز همراه باشد.

خود دیزوری یک بیماری نیست ولی می تواند نشانه بیماری های دیگر باشد. دیزوری در سنین بین ۱۸ تا ۵۰ سالگی بین زنان و مردان رایج می باشد. مطالعات نشان داده که زنان بیشتر از مردان در معرض این بیماری قرار دارند.

شایع ترین علت ناراحتی ادراری در زنان عفونت باکتریایی مجاری ادراری می باشد. در مردان اورتریت و شرایط خاص پروستات می تواند منجر به ایجاد این مشکل شود.

دلایل شایع دیگری که ممکن است باعث ناراحتی های

ادراری شوند عبارتند از: سنگ کلیه، کلامیدیا، التهاب مثانه (عفونت مثانه)، تب خال تناسلی، عفونت کلیه، التهاب پروستات، بیماری های مقاربتی (STDs)، عفونت های واژن و عفونت های قارچی (واژن). بهداشت نامناسب و کم آبی نیز ممکن است از عوامل ایجاد این مشکل باشند.

تشخیص درست به فهم علت ایجاد این مشکل و اتخاذ درمان مناسب کمک خواهد کرد. در همین حین برخی درمان های خانگی می تواند به جلوگیری و درمان درد و سوزش مرتبط با دیزوری کمک کند.

در اینجا به ۱۰ داروی خانگی برای درمان دیزوری اشاره خواهیم نمود.

۱ افزایش مصرف آب

افزایش مصرف آب به درمان ناراحتی های ادراری شما کمک می کند. آب با دفع سموم و باکتری های عفونت را از بدن به رفع مشکلات ادراری شما کمک خواهد کرد.

به علاوه افزایش مصرف آب از کم آب شدن بدن که می تواند شرایط شما را وخیم تر کند، جلوگیری می نماید. همچنین آب دمای اضافی بدن شما را به سطح نرمال رسانده و باعث افزایش دفعات ادرار می شود.

نحوه استفاده:

مقدار زیادی آب در طول روز بنوشید. همچنین شما می توانید از میوه و سبزیجات آبدار استفاده نمایید. ضمناً سوپ ها، اسموتی ها و آبمیوه ها به حفظ آب بدن تان کمک خواهد کرد.

۲ کمپرس آب گرم

شما می توانید با استفاده از کمپرس آب گرم دردتان را کاهش دهید. گرما به کاهش فشار مثانه و کاهش درد شما کمک خواهد نمود.

نحوه استفاده:

کمپرس آب گرم را به مدت ۵ دقیقه در پایین شکم تان قرار دهید. پس

از چند دقیقه دوباره این کار را تکرار کنید. شما همچنین می توانید پد گرم کننده برای رهایی از درد استفاده کنید.

۳ سرکه سیب

سرکه سیب دارای خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی بوده و به مبارزه با عفونت های عامل ناراحتی ادراری کمک می کند. بعلاوه سرکه سیب غنی از آنزیم ها، پتاسیم و سایر مواد معدنی مفید بوده و به بازگرداندن pH بدن به حالت طبیعی کمک می کند.

نحوه استفاده:

۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب خام و ۱ قاشق چایخوری عسل خام را به لیوان آب گرم اضافه نمایید. روزی ۲ مرتبه از این ترکیب بنوشید. همچنین ۱ تا ۲ فنجان سرکه سیب را به وان پر از آب اضافه نمایید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید. این کار را روزی یک مرتبه تا بهبودی کامل انجام دهید.

۴ جوش شیرین

جوش شیرین نیز به کاهش دیزوری (سوزش ادرار) کمک می کند. این ترکیب قلیایی کمک می کند که اسیدیته ادرار کاهش پیدا کند و این امر به نوبه خود به کاهش احساس سوزش هنگام ادرار و همچنین کاهش دفعات ادرار کمک می کند. به علاوه جوش شیرین به حفظ تعادل pH بدن نیز کمک می کند. دیگر خواص جوش شیرین

نحوه استفاده:

یک قاشق چایخوری جوش شیرین را به یک لیوان آب اضافه نموده و تا حل شدن کامل هم بزنید. این محلول را با معده خالی بنوشید. این کار را به مدت یک هفته هر روز انجام دهید.

۵ ماست ساده

ماست ساده، پروبیوتیک و بدون شکر برای درمان سوزش ادرار مفید می باشد. محیط کشت فعال (پروبیوتیک) از رشد باکتری های مضر جلوگیری کرده و رشد باکتری های مفید را افزایش می دهد. این امر به نوبه خود به مبارزه با هر گونه عفونتی که باعث ایجاد سوزش ادراری می شود، کمک کرده و تعادل pH واژن را حفظ می کند.

نحوه استفاده:

روزانه ۲ تا ۳ فنجان ماست ساده میل کنید. همچنین شما می توانید از اسموتی های ماست نیز استفاده کنید. همچنین شما می توانید یک تامپون یا پد بهداشتی را در ماست زده و به مدت ۲ ساعت درون واژن خود قرار دهید. این کار را روزانه ۲ بار تا زمانی که مشکل سوزش شما برطرف شود، انجام دهید.

۶ لیمو

لیمو نیز به خوبی به کاهش برخی از علائم مرتبط با ناراحتی های ادراری کمک می کند. لیمو علی رغم اسیدی بودن دارای اثر قلیایی کنندگی بر روی بدن است. بعلاوه سیتریک اسید و خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی قوی آن به جلوگیری از این مشکل سوزش ادرار می کند.

نحوه استفاده:

آب یک عدد لیمو را درون یک لیوان آب ولرم بریزید. ۱ قاشق چایخوری عسل خام به آن اضافه کرده و به خوبی آن را ترکیب نمایید. به صورت منظم هر روز صبح با معده خالی از آن بنوشید.

۷ زنجبیل

خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی زنجبیل می تواند به مبارزه با عفونت که ممکن است باعث دفع ادرار دردناک شود، کمک کند.

نحوه استفاده:

۱ قاشق غذاخوری خمیر (له شده) زنجبیل و ۱ قاشق غذاخوری عسل خام

را با هم ترکیب نمایید. روزی یکبار از این ترکیب میل نمایید. روش دیگر اینست که یک قاشق غذاخوری آب زنجبیل را به یک لیوان شیر یا آب ولرم اضافه نموده و هر روز از آن بنوشید. گزینه دیگر نوشیدن روزانه ۱ یا ۲ فنجان چای زنجبیل می باشد.

۸ خیار

خیار به دلیل ماهیت ادرارآور بودن اش یک درمان قدیمی و مفید برای درمان سوزش ادرار می باشد. خیار دارای حدود ۹۵ درصد آب بوده و بنابراین به حفظ آب بدن و دفع سموم مضر بدن کمک می کند. به علاوه خاصیت خنک کنندگی آن کمک می کند که دمای بدن نرمال شود.

نحوه استفاده:

۱ فنجان آب خیار و ۱ قاشق غذاخوری عسل خام و ۱ قاشق غذاخوری آبلیمو را با هم ترکیب نمایید و روزی ۲ بار از آن بنوشید. همچنین روزانه ۲ تا ۳ خیار بخورید.

۹ تخم گشنیز

تخم گشنیز به کاهش سوزش ادرار کمک می کند. خواص ضدباکتریایی تخم گشنیز به حفاظت از مجاری ادراری در مقابل عفونت ها کمک می کند.

تخم گشنیز سیستم گوارشی را از سموم مضر پاک کرده و به ادرار طبیعی کمک می کند. به علاوه آن به کنترل دمای اضافی بدن که می تواند این شرایط را بدتر کند، کمک می کند.

نحوه استفاده:

۱ قاشق چایخوری تخم گشنیز را به مدت چند دقیقه در ۱ فنجان آب بجوشانید. سپس اجازه دهید خنک شود و آن را صاف نموده و روزی ۲ بار از آن بنوشید.

روش دیگر اضافه کردن ۱ قاشق غذاخوری پودر تخم گشنیز به ۳ فنجان آب می باشد. روی آن را پوشانده و بگذارید به مدت ۱۲ ساعت خیس بخورد. سپس کمی شکر زرد به آن اضافه نموده و آن را هم بزنید. ۱ فنجان این محلول را روزی ۳ مرتبه بنوشید.

این درمان خانگی را تا زمانی که دردتان از بین برود ادامه دهید.

۱۰ تخم شنبلیله

بر اساس طب سنتی هندی تخم شنبلیله راه حل موثری برای درمان سوزش ادرار می باشد. با توجه به اینکه تخم شنبلیله pH واژن را تنظیم می نماید، به جلوگیری از هر گونه عفونت کمک می کند.

همچنین تخم شنبلیله از تجمع سموم در بدن جلوگیری می کند.

نحوه استفاده:

نصف قاشق چایخوری پودر تخم شنبلیله را به یک لیوان دوغ اضافه نمایید و روزی ۲ بار از آن بنوشید.

روش دیگر اینست که ۱ قاشق چایخوری پودر تخم شنبلیله را با یک قاشق چایخوری عسل خام ترکیب نموده و روزی ۲ تا ۳ بار از آن میل کنید.

گزینه دیگر اینست که ۱ قاشق چایخوری تخم شنبلیله را به مدت یک شب در آب بخیسانید. سپس آن را صاف نموده و نصف قاشق چایخوری عسل خام به آن اضافه کنید. با معده خالی آن را بنوشید.

یکی از این راه حل ها را هر روز تا زمانی که مشکل تان برطرف شود، استفاده نمایید.

بهترین روشهای گیاهی درمان بواسیر (هموروئید)

در ایران افراد زیادی مبتلا به هموروئید یا بواسیر هستند. اغلب افراد مبتلا به هموروئید محدوده سنی بین ۴۵ تا ۶۵ سال دارند.

اصولا این مشکل زمانی رخ می دهد که رگ های درون مقعد و رکتوم متورم و ملتهب می شوند. تعدادی از عواملی که

باعث ایجاد این مشکل می شوند عبارتند از: جاذبه، سابقه خانوادگی، یبوست، یک رژیم غذایی کم فیبر، بلند کردن اجسام سنگین، چاقی، آلرژی غذایی، عدم فعالیت فیزیکی، بارداری و نشستن یا ایستادن طولانی مدت.

هموروئید به طور عمده ۲ نوع داخلی و خارجی دارد. هموروئید داخلی در داخل رکتوم پیشرفت می کند ولی هموروئید خارجی تنها در زیر پوست اطراف مقعد قرار دارد.

برخی از علائم رایج هموروئید لخته شدن خون، توده اطراف مقعد، خونریزی در هنگام دفع مدفوع، سوزش در نزدیکی ناحیه مقعد و تمایل به دفع مدفوع حتی وقتی که هیچ مدفوعی وجود ندارد.

اگر هموروئید برای مدت طولانی چک نشود و مورد درمان قرار نگیرد می تواند منجر به عوارضی مانند خونریزی مزمن، مرگ بافت ها و حتی سرطان مقعد و روده بزرگ شود. خوشبختانه درمان هموروئید سخت نبوده و با استفاده از مواد طبیعی و ساده علائم آن بهبود پیدا می کند.

در اینجا به ۱۰ داروی خانگی برای درمان بواسیر اشاره خواهیم نمود.

۱ یخ

اولین درمان خانگی بسیار موثر هموروئید یخ می باشد. یخ کمک می کند که رگ های خونی منقبض شده و تورم کاهش پیدا کند و درد شما بلافاصله تسکین یابد.

نحوه استفاده:

یک بسته یخ یا یک تکه یخ پیچیده شده در پارچه را مستقیماً به مدت ۱۰ دقیقه روی محل آسیب دیده قرار دهید.

شما حتی می توانید از یک بسته کوچک سبزیجات منجمد (مثل نخود فرنگی یا ذرت) استفاده نمایید. بسته را درون یک پارچه پیچیده و روی مقعد خود قرار دهید. این کار را سه بار در روز و به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید.

۲ آلوئه ورا

یکی از بهترین مواد طبیعی برای درمان بواسیر آلوئه ورا می باشد. خواص ضد التهابی و درمانی آلوئه ورا به کاهش تحریک و سوزش هموروئید کمک می کند. آلوئه ورا می تواند برای درمان هر دو نوع هموروئید داخلی و خارجی کارساز باشد.

نحوه استفاده:

برای درمان هموروئید خارجی مقدار کمی ژل آلوئه ورا را به مقعدتان مالیده و به آرامی ماساژ دهید. این درمان ساده درد و سوزش مقعد را تسکین می دهد.

برای درمان خارجی بواسیر، برگ آلوئه ورا را به صورت نواری برش داده و قسمت های خار مانند آن را ببرید. سپس این قطعات برش داده شده را منجمد نمایید. نوارهای آلوئه ورا سرد و منجمد شده را برای درمان هموروئیدهای دردناک استفاده نمایید تا درد، سوزش و خارش شما برطرف گردد.

۳ آبلیمو

آب لیمو ترش

آبلیمو حاوی مواد مغذی متنوعی می باشد که با تقویت مویرگ ها و دیواره رگ های خونی می تواند منجر به بهبودی هموروئید شود.

نحوه استفاده:

یک تکه پنبه را به آبلیموی تازه آغشته نموده بر روی مقعد خود قرار دهید. در ابتدا مقداری احساس درد و سوزش وجود دارد اما خیلی زود درد شما برطرف خواهد شد.

راه دیگر اینست که نیمی از لیمو را در داخل یک فنجان شیر داغ ریخته و آن را بنوشید. این کار را هر ۳ ساعت یکبار انجام دهید تا به نتیجه دلخواه برسید.

همچنین می توانید آبلیمو، آب زنجبیل، آب نعناع و عسل (هر کدام نصف قاشق چایخوری) را با هم ترکیب نموده و روزی یکبار از آن بنوشید.

۴ روغن بادام

روغن بادام که دارای خواص نرم کنندگی و میزان جذب بافتی بالا می باشد برای درمان هموروئید خارجی مفید است.

نحوه استفاده:

مقداری پنبه را به روغن بادام خالص آغشته نموده و بر روی ناحیه آسیب دیده قرار دهید. روغن بادام با مرطوب کردن و رفع التهاب مقعد سوزش و خارش این ناحیه را برطرف می نماید. این کار را چندین در روز انجام دهید.

۵ روغن زیتون

روغن زیتون دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی بوده و بیشتر برای درمان هموروئید خارجی مورد استفاده قرار می گیرد. این روغن خاصیت ارتجاعی رگ های خونی را افزایش داده و و بدین ترتیب به کاهش التهاب و کوچک کردن اندازه رگ های خونی متورم در مجرای مقعد کمک خواهد کرد.

نحوه استفاده:

روزانه یک قاشق غذاخوری زیتون مصرف نمایید. روغن زیتون به کاهش التهاب کمک نموده و چربی های غیراشباع آن عملکرد سیستم دفع مدفوع را بهبود می بخشد.

آب مقداری برگ آلو را گرفته و آن را به روغن زیتون اضافه کنید. این ترکیب را برای درمان هموروئیدتان استفاده نمایید. این ترکیب درد و تورم را شما بهبود خواهد بخشید.

۶ غلات سبوس دار

اگر از هموروئید رنج می برید خوردن محصولات غلات کامل را آغاز نمایید. غلات حاوی مقدار زیادی فیبر بوده و در تسکین علائم هموروئید و خونریزی بسیار موثر می باشد.

این مواد مغذی به تمیز کردن دستگاه گوارش کمک کرده و از یبوست جلوگیری نموده و اجازه می دهد روده بزرگ موثرتر عمل نماید.

غذاهای غنی از فیبر می تواند مدفوع را نرم کرده و حجم آن را افزایش دهد و در نتیجه به کاهش زور زدن در هنگام دفع مدفوع کمک می کند. از جمله بهترین غلات ها می توان به جوی دو سر، جو، ذرت، برنج قهوه ای، ارزن، کوینولا و گندم اشاره کرد.

۷ گیاه فندق افسونگر یا هامالیس

خواص قابض (ضداسهال) بودن و شفادهندگی گیاه فندق افسونگر به کاهش ناراحتی های مرتبط با بواسیر کمک خواهد کرد. خاصیت قابض بودن این گیاه به منقبض شدن رگ های ملتهب و تسکین درد، خارش و تورم کمک می کند.

نحوه استفاده:

مقداری پنبه را به عصاره گیاه فندق افسونگر آغشته نموده و بر روی مقعد خود قرار دهید. این کار را حداقل ۳ بار در روز انجام دهید.

۸ سرکه سیب

سرکه سیب دارای خاصیت قابض کنندگی بوده و به منقبض کردن رگ های خونی متورم کمک کرده و تورم و سوزش هموروئیدهای داخلی و خارجی را تسکین می دهد.

نحوه استفاده:

برای درمان هموروئید خارجی به آرامی یک پنبه آغشته به سرکه سیب را بر روی ناحیه ملتهب قرار دهید. در ابتدا کمی احساس سوزش خواهید کرد خیلی زود خارش و سوزش شما تسکین می یابد. این کار را روزی چند بار برای کاهش تورم انجام دهید.

برای درمان هموروئید داخلی یک قاشق چایخوری سرکه سیب را به یک لیوان آب اضافه نموده و حداقل روزی ۲ بار از آن بنوشید. برای داشتن طعم بهتر می توانید کمی عسل نیز به آن اضافه کنید.

۹ چای تی بگ

چای سیاه

تانیک اسید موجود در چای نوعی قابض طبیعی می باشد که به کاهش تورم و درد مرتبط با هموروئید کمک خواهد کرد.

نحوه استفاده:

چای تی بگ را در آب داغ زده و سپس خارج نمایید و اجازه دهید تا کمی سرد شود. تی بگ مرطوب و گرم را حدود ۱۰ دقیقه بر روی رگ های متورم قرار دهید. این کار را روزی ۲ تا ۳ بار انجام دهید. همچنین شما می توانید از تی بگ سرد و استفاده برای این کار استفاده کنید.

۱۰ آب

هنگامی که مبتلا به بواسیر داخلی یا خارجی می شوید مصرف آب خود را افزایش دهید. سعی کنید روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

مصرف آب کافی کمک می کند که سیستم داخلی شما تمیز شده و کل بدن تان آبدار شود. آب دفع مدفوع را تسهیل نموده و مدفوع را نرم تر نموده و خروج آن را ساده تر می نماید. هنگامی که شما به اندازه کافی آب و سایر مایعات را مصرف نکنید روند خروج مواد زاید از بدن تان کند شده و احتمال تجمع مدفوع در روده ها بیشتر می شود. نتیجه نهایی مدفوع سفت تر خواهد بود که می تواند مشکل بواسیر را بدتر کند.

اگر شما مبتلا به هموروئید مزمن هستید که باعث خونریزی شدید می شود به دکتر مراجعه کنید.

فواید آب نگهداری شده در ظروف

مسی

امروزه در این دنیای مدرن که ما از فیلترهای UV برای تصفیه آب آشامیدنی استفاده می کنیم مفهوم استفاده از آب ذخیره شده در ظروف مسی بسیار قدیمی و دمده به نظر می رسد. با این حال استفاده از این روش در متون طب سنتی توصیه شده و فواید آن توسط مطالعات علمی جدید تایید شده است.

ذخیره آب در ظروف مسی باعث یک فرآیند تصفیه طبیعی می شود. ظروف مسی می تواند میکروارگانیسم های موجود در آب را کشته و آب را کاملا مناسب برای نوشیدن کند.

بعلاوه آب ذخیره شده در ظروف مسی (ترجیحا به مدت ۱۰ ساعت) کیفیت خاصی را به دست می آورد.

مس یکی از مواد معدنی کمیاب ضروری است که برای سلامت بدن حیاتی می باشد. مس دارای خواص ضد میکروبی، ضد سرطانی، ضد التهابی و آنتی اکسیدانی بوده و به خنثی کردن سموم کمک می کند.

برخلاف برخی از عناصر غذایی بدن نمی تواند مس را سنتز کند و شما نیاز دارید آن را توسط مواد غذایی دریافت نمایید.

بهترین منابع غذایی مس عبارتند از غذاهای دریایی، گوشت، غلات سبوس دار، لوبیا، عدس، آجیل، شکلات، حبوبات، سیب زمینی، نخود فرنگی و برخی از سبزیجات دارای برگ سبز تیره.

مصرف روزانه ۲ تا ۳ لیوان آب ذخیره شده در ظروف مسی نیز مس مورد نیاز بدن تان را تامین می کند.

بر اساس طب سنتی نوشیدن آب غنی از مس با شکم خالی عملکرد صحیح اندام های مختلف و چندین فرآیند متابولیکی را تامین می کند.

در اینجا به ۱۰ مورد از فواید آب ذخیره شده در ظروف مسی اشاره خواهیم کرد.

۱. پیشگیری از بیماری های منتقل شونده توسط آب

مس به شکل موثری بسیاری از باکتری های عامل بیماری های منتقل شونده توسط آب را از بین می برد. مس به ویژه در برابر باکتری های اشرشیاکلای و آئورئوس که عامل بیماری های اسهال، اسهال خونی و زردی هستند، موثر می باشد.

مطالعه ای که در سال ۲۰۱۱ توسط محققان دانشگاه ساوت همپتون انجام شد، نشان داد که مس در مقابل سویه جدید اشرشیاکلای موثر است. همچنین مس می تواند از گسترش عفونت جلوگیری کند.

بنابراین اگر شک دارید که آب الوده است آن را در ظروف مسی ذخیره نمایید تا مطمئن شوید آب سالم و تمیز می نوشید.

۲. حفظ سلامت دستگاه گوارش

هنگام اسیدی بودن دستگاه گوارش، یبوست و سوء هاضمه آب مس دار می تواند به شما کمک کند. مس کمک می کند معده شما پاک و سم زدایی شود تا از حذف مواد مضر مطمئن شوید. همچنین آب مس دار عملکرد کبد و کلیه را تنظیم کرده و جذب مواد مغذی از غذا را تضمین می نماید.

همچنین آب مس دار یک درمان عالی برای هر نوع عفونت معده می باشد.

برای کمک به کار کردن صحیح دستگاه گوارش هر روز صبح با معده خالی یک لیوان آب ذخیره شده در ظروف مسی را بنوشید.

۳. کمک به کاهش وزن

آب مس دار علاوه بر کمک به سیستم گوارشی شما به حذف سلول های چربی نیز کمک می کند و این به نوبه خود باعث از دست دادن چربی اضافه بدن و حفظ وزن نرمال بدن می شود.

در واقع آب مس دار یک جایگزین بسیار مناسب برای نوشیدنی های پرکالری مثل نوشیدنی های شیرین، نوشیدنی های کافئین دار و نوشابه ها می باشد.

با این حال برای کاهش وزن تان باید به رژیم غذایی کلی تان توجه

نموده و تمرینات سالم ورزشی را نیز دنبال کنید.

۴ افزایش سلامت قلب

مس به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کرده و نقش مهمی را در جلوگیری از بیماری های قلبی ایفا می کند. مس فشار خون و ضربان قلب را کاهش داده و میزان کلسترول و تری گلیسیرید را کاهش می دهد.

بعلاوه مس از تجمع پلاک ها در عروق جلوگیری نموده و باعث جریان بهتر خون به قلب می شود. از سوی دیگر کمبود مس می تواند باعث افزایش کلسترول، فشار خون، هموسیستئین و اوریک اسید شود.

اگر شما در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی هستید برای بهبود سلامتی تان از آب مس دار استفاده کنید.

۵ افزایش سلامت پوست

مس یکی از اجزای اصلی در تولید ملانین است و ملانین در تعیین رنگ چشم ها، مو و پوست نقش مهمی را ایفا می کند. همچنین ملانین به حفظ سلامت پوست از آسیب ناشی از آفتاب و افزایش سرعت بهبود زخم ها و از بین بردن جای زخم ها (اسکار) کمک می کند.

به علاوه مس تولید سلول های جدید را که به پر شدن لایه های سطحی پوست کمک می کند، افزایش می دهد و باعث می شود پوستی نرم، فاقد لکه و روشن داشته باشید.

۶ کاهش کم خونی

مس به جذب آهن که نقش کلیدی در مقابله با کم خونی دارد کمک می کند. کسی که تعداد گلبول های قرمز خون اش پایین تر از حد نرمال است مبتلا به کم خونی می باشد.

از جمله علائم کم خونی می توان به ضعف عمومی، خستگی، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس و پوست رنگ پریده اشاره نمود.

اگر شما مبتلا به کم خونی هستید از مکمل های آهن استفاده نمایید. همچنین افزایش مصرف آب مس دار به فرآیند کلی جذب و استفاده از آهن در بدن تان کمک خواهد کرد.

۷ کند کردن روند پیری پوست

مس یک آنتی اکسیدان بسیار قوی است که از علائم پیری زودرس جلوگیری می کند. مس از سلول ها در مقابل آسیب رادیکال های آزاد جلوگیری نموده و باعث کاهش ایجاد چین و چروک، لکه و افتادگی پوست می شود. همچنین مس به تولید سلول های جدید و سالم پوست کمک می کند.

اگر شما نگران ظهور نشانه های پیری در پوست خود هستید از آب نگهداری شده در ظروف مسی استفاده کنید.

۸ تحریک (افزایش عملکرد) مغز

درون مغز یک انتقال دائمی پالس های عصبی در ناحیه ای که سیناپس نامیده می شود از نورونی به نورون دیگر وجود دارد. پوششی به نام غلاف میلین از آکسون نورون ها برای اطمینان از توانایی انتقال عصبی محافظت می نماید.

مس به سنتز فسفولیپیدهای کمک کننده در تشکیل غلاف میلین کمک می کند و این دلیلی برای ضروری بودن مس در عملکرد صحیح مغز می باشد.

علاوه بر این دارای خاصیت ضدتشنجی می باشد که از تشنج جلوگیری می کند. همچنین نبود مس در دوره بارداری به ناقص شدن مغز و شبکه های عصبی در جنین منجر می شود.

۹ مقابله با التهاب

مس دارای خاصیت ضدالتهابی بسیار قوی می باشد. مس به از بین بردن دردهای ناشی از التهاب کمک می کند. همچنین مس در درمان آرتروز موثر است.

این ویژگی ضدالتهابی حتی می تواند به درمان طیف گسترده ای از مشکلات مانند جوش، آسم، سینوزیت، تب یونجه، بیماری التهابی روده و حتی سرطان کمک کند.

برای تسکین ورم مفاصل و دردهای التهابی دیگر روزانه چند لیوان آب مس دار بنوشید.

۱۰ تنظیم غده تیروئید

مس یکی از مهم ترین عناصر معدنی است که غده تیروئید شما برای عملکرد صحیح به آن نیاز دارد. کمبود کس می تواند منجر به اختلال در عملکرد غده تیروئید شود که نقش کلیدی را در اندام های مهم زیادی از جمله قلب، کبد، کلیه ها و پوست ایفا می کند.

سعی کنید برای بهبود عملکرد تیروئید روزانه مقداری آب حاوی مس بنوشید.

فواید ماساژ سر در از بین بردن استرس و سردرد

با کمک ماساژ سر شما می توانید تمام عملکردهای نادرست بدن را از بین ببرید زیرا در این ماساژ شما با جمجمه که کل اعصاب بدن در آنجاست و تمام استرس ها از آنجا آغاز می شود در تماس هستید.

فواید ماساژ سر

ماساژ سر یکی از تکنیک های از بین بردن استرس است. ماساژ سر کمک می کند تا از شر سردرد خلاص شوید. شما می توانید برای ماساژ به سالن های زیبایی و ماساژ بروید و یا خودتان سرتان را ماساژ دهید. هر نوع ماساژی دارای فواید منحصر به فرد خودش می باشد و ماساژ سر نیز فواید خاص خود را دارد. علاوه بر کاهش استرس و رفع سردرد ماساژ سر فواید فراوان دیگری دارد که ما به برخی از آنها اشاره خواهیم نمود.

آرامش ذهن و روان

احیای بدن و مغز
بهبود تمرکز
افزایش گردش خون در نقاط مختلف سر
تسکین درد
تقویت ریشه مو

تغذیه بهتر موها و جلوگیری از ریزش مو)
ریزش مو و درمانهای گیاهی موثر بر آن)
تقویت و سلامتی موها و تسریع رشد آنها)
انواع ماسک موی طبیعی و فوق العاده با حنا
و طرز تهیه انواع ماسک موی خانگی فوق
العاده)

نحوه ماساژ دادن سر

ماساژ سر کار بسیار ساده ایست که هر کسی با رعایت
چند نکته اساسی قادر به انجام دادن آن خواهد بود که
ما در اینجا به این نکات اشاره خواهیم کرد.
شما می توانید از هر روغنی برای ماساژ سر استفاده
کنید ولی روغن نارگیل بهترین روغن برای انجام این
ماساژ است.

اگر از روغن خوراکی مانند روغن نارگیل استفاده می
کنید آن را کمی گرم کنید تا ولرم شود.
با انگشتان تان به آرامی روغن را روی پوست سرتان
بمالید.

با ملایمت پوست سر را ماساژ دهید و با زور و سرعت
زیاد این کار را انجام ندهید.
هنگام ماساژ چشم خود را ببندید و احساس کنید که
سرتان گرم تر شده است.

هنگام ماساژ سر اگر پیشانی و گردن خود را نیز ماساژ
دهید به نتایج بهتری خواهید رسید.
از روغن های معطر برای ماساژ سر استفاده نکنید چون

باعث سردرد شما می شود.
سعی کنید به طور منظم قبل از خواب سر خود را ماساژ
دهید تا خواب خوبی داشته باشید.

روش های طبیعی سفید کردن دندان ها

مواد غذایی و ترکیبات طبیعی زیادی وجود دارند که همه
ما روزانه از آنها استفاده کرده و از خواص بی‌شمار
آنها مطلع نیستیم. در این میان می توان به سرکه سیب،
پوست پرتقال و لیمو، پوست موز و میوه هایی نظیر توت
فرنگی و لیمو ترش اشاره کرد که دارای خواص سفید
کنندگی دندان می باشند. شما می توانید به جای
استفاده از خمیر دندان های سفید کننده از این
ترکیبات طبیعی و میوه ها برای سفید کردن دندان های
خود استفاده کرده و از دیگر مزایای این مواد غذایی
پر منفعت بر سلامت دهان و دندان نیز بهره مند گردید.

سرکه سیب

سرکه سیب به خوبی لثه ها را تمیز می کند و لکه های روی دندان،
مخصوصاً لکه های ناشی از نیکوتین و قهوه را از بین می برد. اثبات
شده که سرکه سیب یک سفیدکننده طبیعی دندان است اما شما در
استفاده از آن باید تداوم داشته باشید و حداقل یک ماه از آن
استفاده کنید تا نتیجه آن را ببینید. البته سرکه سیب به خاطر
اسیدی بودن می تواند به مینای دندان آسیب برساند به همین خاطر پس
از مسواک زدن با سرکه سیب باید با یک خمیر دندان معمولی که
ترجیحاً بدون فلوراید است دندان های تان را مسواک بزنید و یا دهان
تان را به خوبی بشویید.

پوست پرتقال و لیمو

پوست پرتقال و لیمو جزء سفیدکننده های دندان هستند. من حدس می زنم که تا شما از پوست پرتقال و لیمو استفاده نکنید به قدرت سفیدکنندگی آنها پی نخواهید برد. البته پوست پرتقال و لیمو هم محتوای اسیدی دارند و روی مینای دندان اثر می گذارند و به همین خاطر پس از استفاده از آنها باید دهان تان را با یک ماده مطمئن به خوبی بشویید. یکی از بهترین شست و شو دهنده های دهان و دندان هیدروژن پراکسید است که بوی بد دهان را از بین می برد و همچنین دارای خواص ضد باکتریایی نیز می باشد. هیدروژن پراکسید را به نسبت یک به یک با آب ترکیب کرده و حداقل به مدت ۱ دقیقه درون دهان تان قرقره کنید.

توت فرنگی

جالب است بدانید که کاترین زتا جونز بازیگر معروف هالیوودی از توت فرنگی برای سفید کردن دندان هایش استفاده می کند. تایرا بنکس بازیگر و مجری تلویزیونی معروف امریکایی در یکی از برنامه های خود از این سفید کننده طبیعی استفاده کرد و ۴ توت فرنگی را له کرد و با این ترکیب جالب مسواک زد. وقتی این دو بازیگر معروف از توت فرنگی برای سفید کردن دندان های شان استفاده می کنند به نظر می رسد که استفاده از این ترکیب برای سفید کردن دندان ها ارزش امتحان کردن را دارد.

لیمو ترش

عصاره لیمو ترش برای از بین بردن لکه های قدیمی سیاه بسیار مفید است. آب یک لیمو ترش را بگیرید و با پارچه ای تمیز آن را روی دندان های تان بکشید. همچنین می توانید با جوش شیرین، نمک و لیموترش یک خمیر دندان دستی و طبیعی درست کنید و از آن برای مسواک زدن دندان استفاده کنید. خواص لیمو ترش و تاثیر آن بر درخشندگی پوست و مو

پوست موز

پوست موز یک سفید کننده مناسب برای دندان است. قسمت داخلی پوست

یک موز رسیده را روی دندان های تان بمالید تا براق و سفید شوند

خوردن میوه و سبزیجات

خوردن برخی میوه ها و سبزیجات تازه مانند کرفس، جعفری، سیب، هویج و خیار به سفید کردن دندان ها و از بین بردن لکه های روی دندان کمک می کند.