



نوشیدنی گوارا برای شفاف کردن پوست

انسان‌ها نیاز دارند که برخی مواقع به بدن خود استراحت دهند و در عین حال با خوردن غذاهای سالم و نوشیدنی‌های گوارا، زمان خوشی را سپری کنند.

با این حال، تمامی فعالیت‌هایی که انجام می‌دهیم در نهایت باعث تولید سموم در بدن می‌شود که می‌تواند برای ما مضر باشد. عوامل مختلفی همچون رژیم غذایی و سبک زندگی مانند سیگار کشیدن و یا مصرف مشروبات الکلی می‌توانند سطح سموم را در بدن افزایش دهد. با این وجود، امروز می‌خواهیم نوشیدنی را معرفی کنیم که در صورت مصرف روزانه به دفع سموم بدن کمک می‌کند و باعث ایجاد شادابی پوست و افزایش تندرستی می‌شود.

نوشیدنی سم زای چغندر، سیب و هویج چغندر که ایرانی‌ها از دیرباز یکی از طرفداران اروپا قرص آن هستند و با نام لبو در میان مردم شناخته می‌شود یکی از سبزیجات سرشار از مواد مغذی است. چغندر، سیب و هویج هر سه دارای سطح بالایی از آنتی اکسیدان هستند. تحقیقات جدید نشان داده است چغندر دارای موادی مانند اسید اسکوربیک، کاروتنوئید، فنولیک اسید و فلاونوئید است. بتالین یکی دیگر از موادی است که به صورت فراوان در چغندر یافت می‌شود.

سیب نیز سرشار از ویتامین هها، روی و سایر مواد معدنی است. همچنین سیب که هضم آن برای معده بسیار راحت است و به دلیل آنکه سرشار از فیبر است برای کارکرد مناسب دستگاه گوارش بسیار مفید خواهد بود. در هویج نیز به وفور ویتامین آ و ای و نیز آنتی اکسیدان‌های مناسب وجود دارد.

برای تهیه این نوشیدنی سم زدا، یک چغندر متوسط، یک سیب متوسط و یک هویج متوسط را به تکه‌های کوچک خرد کرده و یک لیتر آب به آن اضافه کنید. این مواد را برای ۴ ساعت و یا در طول شب در مکان خنک قرار دهید. سپس آب این مخلوط را هر روز صبح مصرف کنید. می‌توانید این نوشیدنی را ۳ تا ۴ بار در طول روز مصرف کنید.

این نوشیدنی می‌تواند با دفع سموم بدن، به داشتن پوستی شفاف و بدنی سالم و انسان کمک کند. توصیه می‌شود سالانه چند بار از این نوشیدنی در بازه‌های چند روزه استفاده شود.

کبد ۲۰ درصد ایرانی‌ها چرب است

محمد امانی در ارتباط با هیاتیت و عوارض این بیماری، اظهار داشت: پیشرفت هیاتیت می‌تواند به نارسایی کبد، سیروز و در مواردی سرطان کبد منجر شود، که در نهایت فرد باید پیوند شود. لذا، پیشگیری از پیشرفت هیاتیت، می‌تواند خیلی مهم باشد. زیرا، علاوه بر حفظ سلامت فرد، از تحمیل هزینه های سرسام آور به نظام سلامت نیز جلوگیری خواهد شد.

وی با عنوان این مطلب که هیاتیت اصطلاحاً به التهاب کبد گفته می‌شود، گفت: هیاتیت به انواع حاد و مزمن و نیز به انواع مسری و غیر مسری تقسیم می‌شود. موارد حاد معمولاً پر سر و صدا هستند و بیشتر با علایم شبیه درد بدن، خستگی، سرماخوردگی و زردی همراه است و خود به خود یا با درمان معمولاً بهبود یافته یا مزمن می‌شود.

وی به هیاتیت مسری اشاره کرد و گفت: این نوع هیاتیت شامل نوع B و C است و شایع‌ترین نوع هیاتیت غیر مسری نیز هیاتیت ناشی از کبد چرب غیر الکلی است.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که در حال حاضر حدود ۱.۵ میلیون نفر در کشور مبتلا به هیاتیت B و حدود ۵۰۰ هزار نفر مبتلا به هیاتیت C هستند، افزود: در مورد کبد چرب و هیاتیت ناشی از آن میزان ابتلا بالا است و به نظر می‌رسد حدود ۲۰ درصد افراد جامعه مبتلا به کبد چرب باشند.

امانی با اشاره به بی علامت بودن هیاتیت در خیلی از افراد، گفت: بعضاً علائم هیاتیت به صورت خستگی، بی‌حالی، عدم رفع خستگی بعد از خواب، به هم خوردن چرخه خواب و پیداری، احساس سنگینی روی کبد، گاه‌ا لک پوستی و جوش و در مراحل پیشرفته با آب آوردن شکم (اسیت) واریس مری و خونریزی گوارش می‌تواند ظاهر شود.

وی با عنوان این مطلب که در حال حاضر برای هیاتیت B و C درمان وجود دارد، ادامه داد: با صنعتی شدن جامعه، چاقی و کم تحرکی، کبد چرب و التهاب ناشی از آن در حال افزایش است و متأسفانه شایع‌ترین علت پیوند کبد در ایران از سمت بیماری مزمن هیاتیت B و C به سمت سیروز ناشی از کبد چرب تغییر کرده است.

طالبی و این همه خاصیت؟

وقتی نوبت به بتاکاروتن می‌رسد،انواع زرد و نارنجی طالبی دارای بتاکاروتن قابل توجهی است. بتاکاروتن طالبی از بتاکاروتن زردآلو، گریپ‌فروت، پرتقال‌ها، هلو، نارنگی، شلیل و انبه بیشتر است. بتاکاروتن نوعی کاروتنوئیداست. کاروتنوئیدها رنگدانه‌هایی هستند که به میوه‌ها و سبزیجات رنگ ش می‌دهند. پس از خوردن غذا، بتاکاروتن یا به ویتامین **A**. تبدیل می‌شود یا به عنوان یک آنتی اکسیدان قدرتمند عمل می‌کند تا در مبارزه با رادیکال‌های آزاد که به سلول‌های بدن شما حمله می‌کنند، عمل کند. ویتامین **C** طالبی سرشار از ویتامین **C** است. این ویتامین برای رگ‌های خونی، غضروف، ماهیچه، کلانز در استخوان‌ها و مواردی مشابه بسیار مفید است. این ویتامین با بیماری‌هایی مانند آسم، سرطان و دیابت مبارزه می‌کند. افزون بر این‌ها ویتامین **C** می‌تواند با سرماخوردگی مبارزه کند

حقیقت « عرفه» شناخت امام زمان(عج) است

خدای متعال منصوب شده و امید است روز به روز معرفت ما به امام بیشتر شود. چرا بر دعای عرفه حضرت سیدالشهدا(ع) در این روز تأکید می‌شود، چه محتوایی در این دعاست که می‌تواند مخاطب را در روز عرفه به اوج ارتباط با خدای متعال و راز و نیاز با او برساند؟ دعای عرفه حضرت سیدالشهدا(ع) - محتوایی فوق‌العاده دارد، زیرا در کنار ذکر نعمتهای الهی، تقصیرات بنده را نیز بیان کرده و بالاترین درخواستها را به درگاه او عرضه می‌دارد؛ یعنی «رهایى از آتش» که اگر محقق شود تمام خواسته‌های انسان اجابت شده است. برای همین است که امام(ع) در فرایى از این دعا می‌فرماید: «خدايا! آن کس که تو را یافت چه کم دارد و آنکه تو را نیافت، چه دارد؟!» این یعنی انس و معرفت خداوند، همه کمبودهای انسان را جبران و مشکلاتش را حل می‌کند.

گفت و گو : آئمه مستقیمی



طبیعی استفاده می کنند که از محصولات شیمیایی استفاده نمی کنند.این شما یید که تصمیم می گیرید رژیم غذایی تان شامل چه موادی باشد. شما همچنین می توانید در بازاراز کشاورزان محلی خودخرید کنید تا مطمئن باشید که محصولات ارگانیک را تهیه کرده اید. نکته دیگر: آفت کش ها معمولابه قسمت بیرونی میوه ها و سبزی ها زده می شوند بنابراین شما می توانید غذاهای این چنینی را انتخاب نکنید و یا پوستشان را جدا کنید.

۷- مواد ارگانیک تهیه کنید

کشاورزان ارگانیک از آفت کش های

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۲۷

۹ مرداد ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com @serajname

سبک زندگی و پزشکی و معارف

۲

چرا از خواب که بیدار می شویم، بدن درد داریم؟

هنگام به خواب رفتن، احساس خوبی داریم اما وقتی از خواب بیدار می شویم، یک جرتقیل بایدباید و ما را از زمین بکند.صبح ها همه چیز دردناک است و دلایلش این نیست که در حالت بدی خوابیده اید یا بالشتان خوب نبوده.

مشخص شده است که وقتی می خوابید، بدن شروع به سرکوب کردن التهاب ها می کند. در نتیجه وقتی از خواب بیدار می شویم احساس درد می کنیم. به خاطر همین است که سخت از جایمان بلند می شویم و یا حتی به زور حرف می زنیم.

محققان سلول های انسان و موش ها را با بیماری التهابی آرتریت روماتوئید مورد آزمایش قرار دادند. مدت ها است معلوم شده بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید در زمان های مختلف روز، علائم متفاوتی را تجربه می کنند. بسیاری از این بیماران هنگام برخاستن از خواب، گرفتگی شدید عضلات را تجربه می کنند.

آنچه محققان فهمیدند این است که وقتی موش ها در معرض نور ثابت قرار می گیرند، پنجه هایشان بیشتر متورم می شود و سطح التهاب راها در خونشان افزایش پیدا می کند. در تاریکی این تولید کنندگان التهاب کاهش پیدا می کنند.

نوعی پروتئین خاص در سلول هایمان وجود دارد که روی تیبک تاک ساعت شبانه روزی بدن تسلط دارد. به نظر می رسد یکی از پروتئین هایی که درگیر ساعت درونی بدنمان است (به نام کریپتوکروم) التهاب را هم تحت تاثیر قرار می دهد.

محققان بر این باورند که با آزمایش های بیشتر قادر خواهند بود بگویند تاثیر داروهای ضد التهاب چه موقع از روز بیشتر خواهد بود یا حتی درمانی را پیدا کنند که این پروتئین ها را هدف قرار دهد تا سطح التهاب پایین بیاید. با این حال دانشمندان هنوز راه طولانی ای را برای رسیدن به این هدف در پیش دارند در حال حاضر می دانید که ریتم شبانه روزی تان می تواند روی مقدار درد اول صبح تاثیر داشته باشد پس به جای اینکه علیه آن عمل کنید روی بهبودش کار کنید، مخصوصا اگر همین حالا هم با درد مفاصل درگیر هستید.

داشتن ریتم منظم شبانه روزی به چه معناست؟ این یعنی ساعات مشخص و مرتبی برای خوابیدن داشته باشید و به آن پایبند بمانید. حتی در آخر هفته ها نیز این ریتم را حفظ کنید تا سطح التهاب پایین بماند.

آشپزی با این نوع سیب زمینی ها خطرناک است!

غذاهای بسیاری را می شود با ترکیب سیب زمینی و مواد خوراکی تهیه کرد. به دلیل مصرف بالای سیب زمینی ممکن است ما به صورت عمده این محصول را خریداری و برای مدت زمان طولانی نگه داریم. قبل از هر چیزی باید بدانیم که نباید سیب زمینی و پیاز را در یخچال و زیر نور خورشید قرار دهیم. ایده آل ترین مکان برای این محصولات در داخل کابینت بدون رطوبت است. در ادامه «یرنا زندگی»، برای آشنایی بیشتر با این موضوع همراهی می کند.

آیا می شود سیب زمینی های جوانه زده را استفاده کرد؟ به عقیده مرکز سم های طبیعی، سیب زمینی هایی که جوانه می زنند را باید دور ریخت. سولانین و کاکونین، دو ماده سمی هستند که در سیب زمینی های جوانه زده یافت می شوند. این دو ماده برای سلامتی ما بسیار مضر هستند، همچنین سیب زمینی های سبز شده (که نور خورشید تولید ماده کروفیل در سیب زمینی می شود و به رنگ سبز در می آیند) را باید دور بریزید. البته که ماده کروفیل سمی نیست ولی این نشان از افزایش فعالیت تولید سم است. سم سیب زمینی در پوست و جوانه های آن وجود دارد.

این سیب زمینی های سمی چه ضرری دارند؟

سم سیب زمینی وقتی وارد بدن ما می شوند موجب بیماری هایی از جمله بیرون روی، حالت تهوع، تب، سردرد و دل درد می شود. برای مطمئن بودن از سلامت سیب زمینی ها، بهتر است همیشه آنها را پوست بکنیم.

برای جلوگیری از سبز شدن و جوانه زدن سیب زمینی بهتر است با مقدار مصرف خود خریداری کنیم و در جای مناسب نگهداریم.

