

خواص بی نظیر دانه های کدو تنبل که از آنها

بی خبر هستید

دانه‌های کدو تنبل خواص بسیار زیادی دارد و به درمان بیماری‌های مختلف کمک می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دربین سیفی جات کدوتنبل کم‌ترموردتوجه قرار می‌گیرد درحالی که سرشار از فایده است.
علی رغم تمام خواصی که برای کدو بیان شده است دانه‌های کدو هم بسیار مفید است و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها می‌تواند کمک کننده باشد.

معمولا افراد به دلیل ناآگاهی از خواص تغذیه‌ای و درمانی، دانه‌های کدوتنبل را دور می‌ریزند، در حالی که این دانه‌ها یکی از بهترین و سالم‌ترین مواد غذایی و میان وعده‌ها محسوب می‌شوند.

مبارزه با سرطان

امروزه داشتن سبک زندگی نادرست سبب شده است تا آمار ابتلا به بیماری سرطان تا حد قابل توجهی افزایش یابد و افراد زیادی با این بیماری درگیر شوند، اما طبق مطالعات انجام شده محققان به این نتیجه رسیده اند که مواد معدنی در دانه‌های کدو وجود دارد و می‌تواند این بیماری را ازبین ببرد و حتی از ابتلا به انواع سرطان‌ها جلوگیری کند.

درمان بی خوابی

چرا برخی افراد مدام

احساس گرسنگی می کنند؟



گرسنگی یک نیاز روانی به کالری، آب و نمک است که در اثر عوامل مختلفی تحریک می‌شود. با این حال شناسایی علت گرسنگی مداوم، حائز اهمیت است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ اگر به باشگاه می‌روید و سخت ورزش می‌کنید، افزایش اشتها امری طبیعی محسوب می‌شود. همچنین اگر باردار هستید، احتمالا شاهد افزایش اشتهای خود خواهید بود. با این حال، اگر بدن هیچ دلیلی همیشه احساس گرسنگی می‌کنید، احتمالا مشکلی از نظر پزشکی وجود دارد.

بی خوابی: از دلایل دیگر احساس گرسنگی نداشتن خواب کافی و خوب در شب است به عبارتی اگر شب آرام و راحتی را پشت سر نگذاشته باشید، دو هورمونی که با اشتها ارتباط دارند، ترشح می‌شوند. کمبود خواب باعث افزایش هورمون گرلین که محرک اشتها است و کاهش هورمون لپتین که محرک احساس سیری است، می‌شود.

مصرف برخی داروها: ممکن است برخی از داروهایی که برای رفع بیماری‌ها استفاده می‌کنید، باعث افزایش اشتها شود. داروهای ضدافسردگی و کورتیکواستروئیدها اشتها را افزایش می‌دهند و باعث می‌شوند دائما احساس گرسنگی کنید.

افسردگی: گرسنگی بیش از حد و به دنبال آن مصرف مداوم مواد غذایی می‌تواند یک مکانیسم مقابله با افسردگی یا اضطراب باشد. مغز افراد افسرده به اندازه کافی سروتونین؛ یعنی هورمون احساس خوب را ترشح نمی‌کند و همین روند منجر به گرایش به مصرف غذاهای پرکالری و کربوهیدرات‌ها می‌شود.

استرس: زمانی که تحت فشار هستید، بدن هورمون‌های استرس یعنی آدرنالین و کورتیزول بیشتری ترشح می‌کند. افزایش این هورمون‌ها باعث می‌شود بدن احساس کند مورد حمله قرار گرفته و به انرژی نیاز دارد. در نتیجه اشتهای شما افزایش می‌یابد. همچنین استرس سطح ماده شیمیایی سروتونین را در مغز کاهش داده و باعث احساس گرسنگی کاذب می‌شود.

پرکاری تیروئید: لرزش دست‌ها و گرسنگی زیاد می‌تواند یکی از نشانه‌های پرکار بودن غده تیروئید باشد. اگر غده تیروئید در بدن فعالیت زیاد داشته باشد، منجر به تولید بیش از حد هورمون‌های تیروئید، افزایش سوخت و ساز بدن و احساس گرسنگی مداوم خواهد شد. البته گرسنگی ناشی از پرکاری تیروئید اغلب همراه با خستگی، بد خلقی، شکنندگی ناخن‌ها، ریزش مو و ... است.

چاقی: اگرچه پرخوری می‌تواند منجر به افزایش وزن شود، اما در یک سیکل معیوب چاقی نیز خود عاملی برای احساس گرسنگی مداوم است. چربی بیش از حد در بدن منجر به افزایش سطح انسولین در بدن می‌شود ضمن این که سلول‌های چربی بدن را نسبت به هورمون سیری یعنی لپتین کمتر حساس می‌کند.
کم آب بدن: علائم کم آبی بدن (خواب‌آلودگی و کمی انرژی) خیلی شبیه علائم گرسنگی است؛ به همین دلیل هم ممکن است شما تصور کنید برای رفع این حالات و افزایش انرژی باید غذا بخورید. وقتی شما تشنه هستید، دهانتان خشک می‌شود؛ حالتی که با خوردن غذا موقتا از بین می‌رود. در چنین شرایطی پیشنهاد می‌شود فرد ۱۰ دقیقه قبل از خوردن غذا یک لیوان بزرگ آب یا جای معطر کم رنگ بنوشد. اگر بعد از ۱۰ دقیقه همچنان احساس گرسنگی کرد، در آن صورت اقدام به خوردن کند. انجام این کار گاهی می‌تواند از ورود چند صد کالری اضافی به بدن شما جلوگیری کند.

سلامت



اگر شما جز آن دسته از افرادی هستید که از بی‌خوابی رنج می‌برند یا در طول شب از خواب مناسب و با کیفیتی برخوردار نیستید با مصرف این دانه‌های کوچک می‌توانید به راحتی بی‌خوابی خود را درمان کنید. به‌طور طبیعی در بدن تیریتوفان اسید آمینه‌ای است که به تولید ملاتونین و سروتونین می‌پردازد تا از این طریق چرخه بیداری و خواب را تنظیم کند. در واقع مصرف دانه‌های کدو تنبل به شما این قابلیت را می‌دهد تا بر بی‌خوابی خود غلبه کنید و راحت‌تر به خواب بروید.

منبع عالی برای منیزیم

نقش منیزیم در بدن بسیار کلیدی بوده است وبیش از صدها واکنش شیمیایی در بدن برای به نتیجه رسیدن به منیزیم احتیاج دارند. منیزیم یکی از هزاران مواد معدنی مهمی

خواص معجزه آسای پودر سنجد

پودر سنجد را چگونه تهیه و مصرف کنیم

اگر می‌توانید، خودتان تعدادی سنجد تازه را با پوست و گوشت و هسته آسیا کنید اما اگر آسیا ندارید یا نگران

هستید، هسته سنجد، آسیای شما را

خراب کند، می‌توانید پودر سنجد

آماده تهیه کنید.

یک قاشق غذاخوری

پودر را در یک لیوان

شیر، بریزید و با یک

قاشق غذاخوری عسل آن

راشیرین کنید و روزانه یک

وعده از آن را با غذا یا

میان وعده میل کنید.

با ۱۴ روز خوردن این معجون

ساده، معجزه آن را مشاهده کنید؛ ۷۰ یا

۷۲ روز مصرف آن، مکمل درمانی بسیار

مناسبی برای مبارزه با پوکی

استخوان و آلزایمر است.

از دیگر فواید سنجد

می‌توان به این

موارد اشاره کرد:

- بهترین

دارو برای رفع

کمبود ویتامین C

و K در بدن است

- دارای خاصیت

آنتی‌اکسیدانی قوی است

- خاصیت ضدالتهابی دارد و التهابات معده و روده را می‌زداید

- ضداسهال و قایض است؛ جوشانده برگ سنجد، بهترین دارو

برای اسهال کودکان است

- پودر هسته سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد

دارد و آرتروز را درمان می‌کند

- ضد تب و درد است

- بادشکن و ضدنفخ است

هر آنچه باید از یخ درمانی بدانید

در طب سنتی چینی اعتقاد بر این است که قرار دادن یخ روی نقطه

فنگ‌فو در گردن به بهبود برخی مشکلات در بدن کمک می‌کند که در ادامه به بعضی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، طبیعی است که انسان‌ها آرزو دارند که تا زمانی که زنده‌اند جوان بمانند. ما همیشه به دنبال جدیدترین روش‌ها برای جوان ماندن هستیم، اما نباید فراموش کنیم که عملکرد خوبی دارند. طب سوزنی و یخ درمانی سال‌هاست که برای درمان شرایط مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند. در این مطلب اطلاعاتی در مورد نقطه فنگ‌فو Feng Fu و یخ درمانی ارائه می‌شود که به حفظ سلامت و شادابی شما کمک می‌کند.

چطور یخ را روی نقطه فنگ‌فو Feng FU قرار دهیم؟

روی شکم دراز بکشید و یک قطعه یخ کوچک را روی نقطه فنگ‌فو قرار دهید. نقطه فنگ‌فو نقطه‌ای است در پشت گردن، زیر جمجمه و درست در محلی که رویش موها تمام می‌شود. یخ را در این نقطه قرار دهید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید. در این مدت کاملاً رلیکس باشید. متخصصین طب سوزنی توصیه می‌کنند این کار دو بار در روز انجام شود.

می‌توانید قطعه یخ را با کمک یک تکه پارچه روی گردن خود ثابت کنید. اگر چند ثانیه اول احساس سرمای شدید داشتید، نگران نباشید. بعد از چند ثانیه این احساس برطرف شده و احساس گرما می‌کنید. قبل از استفاده از روش یخ درمانی یا طب سوزنی با پزشک مشورت کنید.

طب سنتی در چین بر این باور است که ترکیب نقطه فنگ‌فو و یخ درمانی باعث جوانسازی تمام بدن می‌شود. تحریک این نقطه با یخ به دریافت انرژی بیشتر و در نتیجه بهبود سلامت کل بدن کمک می‌کند. به این ترتیب بهتر است هر روز بر روی نقطه فنگ‌فو یک تکه یخ قرار دهید.

توصیه‌هایی جهت پیشگیری از سردرد در پیاده‌روی اربعین

زائرانی که در پیاده‌روی اربعین حسینی حضور می‌یابند برای جلوگیری از ابتلا به سردرد

لازم است رعایت برخی نکات را جدی بگیرند.

به گزارش ایسنا و بنابر اعلام پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر؛ برای جلوگیری از ابتلا به سردرد در وهله اول همه زائران اربعین حسینی حتما یک بطری آب (فمقمه) یک لی ۲ لیتری برای نوشیدن مداوم آب به همراه داشته باشند؛ همچنین استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک آفتابی و سایه انداز (چتر و سایه بان) برای جلوگیری از تابش شدید نور خورشید به ویژه در افراد مبتلا به سردردهای میگرنی بسیار ضروری است.

زائران اربعین با توجه به پیاده‌روی طولانی و گرمای هوا روزی یک عدد لیمو ترش را به

است که وجود میزان مشخصی از آن در بدن لازم و ضروری خواهد بود. در بین انواع خوراکی‌ها دانه‌های کدو تنبل از میزان بسیار زیادی منیزیم برخوردار است و تنها با مصرف نصف لیوان از این دانه‌ها ۹۵ درصد منیزیم مورد نیاز بدن تامین می‌شود.

منبع غنی ویتامین‌ها

شاید برای شما غیر قابل باور باشد اما اگر می‌خواهید بصورت یکجا مقدار زیادی از ویتامین‌های E، K، D، B C را دریافت کنید مصرف تخمه کدو تنبل را به شما توصیه می‌کنیم. وجود مقدار زیادی از ویتامین C در این خوراکی برای درمان و پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا بسیار موثر خواهد بود.

درمان افسردگی

وجود مقدار زیادی تریپتوفان در دانه‌های کدو سبب می‌شود تا سروتونین مورد نیاز بدن تولید و تامین شود. ترشح این ماده در بدن احساس شادی و نشاط را به شما القا می‌کند و در نهایت به درمان افسردگی و خوش اخلاق‌تر شدن در طول روز کمک می‌کند.

اگر در موقعی حتی دچار گر گرفتگی و اسپاسم عضلانی شدید تنها با خوردن مقدار کمی تخمه کدو می‌توان این مشکلات را برطرف کرد، زیرا منیزیم موجود در این دانه‌ها سبب خواهد شد تا دمای بدنتان متعادل و گرفتگی عضلاتتان برطرف شود.

درمان دیابت

دانه‌های کدو سرشار از اسید نیکوتینیک و دیگر موادی است که به کنترل قند خون و پیشگیری از ابتلا به دیابت و بهبود ترشح انسولین در بدن کمک می‌کند.

مزایای خیساندن پاها

در سرکه



سرکه می‌تواند خاصیت حفاظتی در برابر باکتری‌ها، قارچ‌ها و سایر میکروب‌های مضر داشته باشد و از همین رو قرار دادن پاها درون محلول آب و سرکه خواص بالقوه برای سلامت پاها دارد. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، سرکه استفاده های گوناگونی از جمله در آشپزی و تمیزکاری یا به عنوان داروی جایگزین دارد، چرا که به دلیل حاوی بودن آستیک اسید* دارای خواص ضد میکروبی است.

سرکه می‌تواند به بهبود مشکلاتی مانند بوی پا، بیماری قارچی پای ورزشکاران و زگیل ها کمک کند. انواع مختلف سرکه حاوی مقادیر متفاوت استیک اسید هستند. به طور مثال سرکه سفید حاوی حدود چهار تا هفت درصد استیک اسید و سرکه سیب حاوی حدود پنج تا شش درصد استیک اسید است. برای خیساندن پاها در محلول سرکه دستورالعمل زیر را انجام دهید:

- یک فنجان سرکه داخل یک لگن بریزید.

- دو فنجان آب گرم به آن اضافه کنید.

- اضافه کردن یک فنجان سرکه و دو فنجان آب گرم را تا جایی که لگن پر شود، ادامه دهید.

- پاها را برای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه درون لگن قرار دهید.

- این روند را روزانه تکرار کنید تا مشکل پاهایتان برطرف شود.

بعید است نوع سرکه ای که فرد استفاده می‌کند تفاوت قابل توجهی در اثربخشی این درمان داشته باشد با این حال بهتر است از کاربرد سرکه های گیاهی و میوه‌ای به دلیل در برداشتن مواد اضافی اجتناب کنید.

چرا سرکه برای پاها مفید است؟

پوست روی پا به دلیل کم آبی و قرار گرفتن در محیط‌هایی که باکتری‌ها یا قارچ‌ها می‌توانند در آن رشد کنند، مستعد ابتلا به برخی مشکلات است. سرکه حاوی بسیاری از خواص مفید است که می‌تواند به حل این مشکلات کمک کند.

- **بوی بد پاها:** بوی بد پاها می‌تواند به دلیل عرقی باشد که می‌تواند در اطراف پاها تجمع یابد. برخی افراد حتی زمان‌هایی که ورزش یا فعالیت های شدید دیگری ندارند، دچار تعریق پاها می‌شوند. بعضی اوقات بوی پا به دلیل رشد باکتری‌ها و قارچ روی پاها و داخل کفش تشدید می‌شود. از آن جایی که سرکه خاصیت ضد میکروبی دارد، خیساندن پاها در محلول سرکه برای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه می‌تواند به کشتن باکتری‌ها یا قارچ‌های عامل بوی پا کمک کند. پاها را با یک صابون نرم معمولی بیش و پس از خیساندن در سرکه تمیز کنید.

- **بیماری پای ورزشکاران:** پای ورزشکاران یک بیماری پوستی عفونی است که به دلیل قرار گرفتن در معرض قارچ های خاص رخ می‌دهد. این بیماری به دلیل آن که کفش‌ها محیطی گرم، تاریک و مرطوب برای رشد قارچ‌ها فراهم می‌آورند، ایجاد می‌شود و اغلب بین انگشتان پا رخ داده و باعث خشکی، حساسیت و آسیب‌پذیر شدن پوست نسبت به جراحات می‌شود. با برهنه بودن در محیط‌های عمومی مانند باشگاه‌ها یا استخرها نیز می‌تواند منجر به بیماری پای ورزشکاران شود. از آن جایی که سرکه خواص ضد قارچی دارد، خیساندن روزانه پاها در محلول سرکه می‌تواند با عفونت‌های قارچی مانند پای ورزشکاران مقابله کند. اگرچه در حال حاضر هیچ شواهد قابل اطمینانی وجود ندارد که نشان دهد هرگونه درمان خانگی از جمله سرکه برای درمان پای ورزشکاران مفید باشد، با این وجود خیساندن پاها در سرکه ممکن است باعث تسکین و کاهش نشانه‌های این بیماری شود و بعید است باعث هیچ گونه آسیبی شود. اما استفاده از داروها هنوز موثرترین روش درمانی برای بیماری پای ورزشکاران است.

- **زگیل‌ها:** زگیل‌ها زائده های پوستی ناشی از عفونت‌های ویروسی هستند. ویروسی که باعث زگیل می‌شود، ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) است. انتقال زگیل‌ها از فردی به فرد دیگر از طریق تماس نزدیک با پوست ممکن است.

زگیل‌ها می‌توانند روی پاهای ایجاد شوند. آن‌ها معمولاً دردناک نبوده و هیچ ارتباطی با سرطان ندارند اما ممکن است ناخوشایند باشند. از آن جایی که سرکه خواص ضد میکروبی دارد، می‌تواند در برابر ویروس‌ها محافظت کند. ممکن است خیساندن پاها در سرکه به درمان یا جلوگیری از رشد زگیل روی پاها کمک کند. در حال حاضر هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد سرکه بتواند با عفونت‌های ناشی از ویروس‌ها از جمله HPV مبارزه کند. با این حال تحقیقات نشان داده است که استیک اسید موجود در سرکه می‌تواند در پیشگیری از عفونت‌های پوستی در افراد مبتلا به سوختگی مفید باشد.

همراه کمی شکر و نمک و آب در بطری بریزند و در طول روز مدام آن را بنوشند؛ زیرا این محلول در واقع نوعی سرم قندی نمکی است که برای جبران کم آبی، پیشگیری و کنترل سردرد و همچنین جبران آب از دست رفته ناشی از تعریق بالا در پیاده‌روی اربعین لازم است.نوشیدن آب فراوان بخصوص محلول فوق برای همه زائران پیاده روی اربعین از جمله زنان، کودکان، افراد مسن و مستعد سردرد بسیار ضروری است زیرا این محلول می‌تواند نیاز بدن به آب را مرتفع کرده و منبع مناسبی از ویتامین سی می‌باشد و سیستم ایمنی زائران اربعین را برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی با آنفولانزا تقویت می‌کند.

افزون بر این، برای پیشگیری از بروز سردردهای میگرنی و سایر سردردهای عروقی، همراه داشتن مواد مغذی نظیر بیسکویت سبوس دار و خرما برای جلوگیری از گرسنگی که محرک بروز حملات سردرد در این بیماران است، ضروری است.

