

پاکسازی رگهای بدن با این خوراکی ها

سیر ماده غذایی شماره یک برای پاکسازی رگ‌ها محسوب می‌شود اگر نمی‌خواهید رگ‌هایتان به این زودی‌ها دچار انسداد شود و مشکلات بعدی به بار بیاورد سیر را در برنامه‌تان بگنجانیم به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ سیر ماده‌غذایی شماره یک برای پاکسازی رگ‌ها محسوب می‌شود اگر نمی‌خواهید رگ‌هایتان به این زودی‌ها دچار انسداد شود و مشکلات بعدی به بار بیاورد سیر را در برنامه‌تان بگنجانیم سیر باعث کاهش کلسترول بد خون شده و افزایش دهنده کلسترول خوب خون می‌شود. طب ناپ ایرانی اسلامی برای هر بیماری راه درمانی و برای هر یک از امراض راه‌های پیشگیری موثری دارد.

۱) سیر: سیر ماده غذایی شماره یک برای پاکسازی رگ‌ها محسوب می‌شود اگر نمی‌خواهید رگ‌هایتان به این زودی‌ها دچار انسداد شود و مشکلات بعدی به بار بیاورد

۱۰ نشانه گردش خون ضعیف در بدن



ورزش کردن، ترک سیگار و متناسب تر شدن بدن همگی می‌توانند به بهبود گردش خون کمک کنند. اگر فکر می‌کنید مشکلی در گردش خون دارید، هرگز نترسید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در اینجا لیستی از علائم هشداردهنده که نشان می‌دهد بدن‌تان ممکن است جریان خون مناسب را نداشته باشد برای‌تان می‌آوریم.

رنگ پریدی پوست

اگر نوک انگشتان دست و پای‌تان شروع کرده است به کبود شدن، این احتمال وجود دارد که جریان خون ضعیفی داشته باشید. این بیماری به نام سیانوز شناخته شده و می‌تواند سبب کوفتگی همراه یا کبودی انگشتان شود.

منتظر نمانید تا این رنگ، بیشتر شود، حتی اگر این رنگ، در دست‌ها و پاهای‌تان کم رنگ و خفیف باشد. این حالت می‌تواند دلالت بر شروع بیماری قلبی مادرزادی در نوزادان داشته باشد و باید به محض ظاهر شدن علائم، جدی گرفته شود.

پاهای متورم

وقتی سیستم گردش خون ضعیف می‌شود، خون در دست‌ها و پاها جمع می‌شود، زیرا برای قلب دشوارتر خواهد بود که آن را به قلب برگرداند. در نتیجه خون کمتری برای سایر نواحی بدن باقی می‌ماند. این تورم که به نام ادم یا خیز شناخته می‌شود، اغلب با یک آزمایش ساده قابل تشخیص است.

احساس مدام سرما در دست و پا، نشانه بارز لشکال در گردش خون می‌باشد

ناحیه متورم را با یک انگشت فشار دهید، پنج ثانیه نگه دارید و رها کنید؛ اگر فرورفتگی در پوست باد کرده‌تان باقی بماند، به احتمال زیاد دلیلی برای ادم است، یعنی، اگر متوجه شدید دست‌ها یا پاهای شما متورم شده‌اند، به جای خودتشخیصی با پزشک مشورت کنید.

مشکلات گوارشی

یبوست و دل پیچه ناخوشایند هستند و می‌توانند نشانگر گردش خون ضعیف باشند. اگر به دنبال توجیهی برای ناراحتی گوارشی‌تان هستید، مشکل گردش خون را هم مدنظر داشته و بررسی کنید. جریان خون ضعیف باعث کاهش تأمین موادغذی و اکسیژن مورد نیاز بدن می‌شود و کاهش سرعت گوارش هم یکی از راه‌هایی است که بدن برای غلبه بر این حالت آن را در پیش می‌گیرد.

چون کبد، خون کم و کمتری را دریافت می‌کند، ممکن است لشتهای‌تان را هم از دست بدهید. اگر متوجه شدید این اتفاق برای‌تان افتاده، سعی کنید در طول روز، به‌طور منظم غذا بخورید تا مواد مورد نیاز بدن‌تان را تا جایی که ممکن است تأمین نمایید.

ریزش مو

مانند سایر علائم ضعف گردش خون، وقتی مواد مغذی و اکسیژن کافی به پیاز مو نرسد، موجب ریزش آن می‌گردد. هرچند دلایل زیادی برای ریزش مو وجود دارد، اما اگر همراه با علامت دیگری که در این مطلب آمده باشد، دلیل خوبی است تا وضعیت گردش خون‌تان را بررسی کنید.

مطالعه‌ای اخیر که در ژپن انجام شده نشان داد، گردش خون در پوست سر مردان جوانی که الگوی طاسی مردانه در آنها تشخیص داده شد، تقریباً ۲۶ درصد کمتر از آنهايي بود که در گروه کنترل قرار داشتند.

خستگی و کم توانی

گردش خون ضعیف می‌تواند روی مغزتان هم مانند سایر اندام‌ها تأثیر بگذارد. احساس خستگی و گیجی و سردردهای مکرر می‌تواند نشان‌دهنده کاهش جریان خون به سمت مغزتان باشد. اگر می‌بینید زمان‌هایی که انتظارش را نداشتید خسته و گیج و منک هستید، ممکن است نتیجه مشکلی در گردش خون باشد.البته مانند سایر علل گفته شده در این مطلب، کم انرژی بودن هم می‌تواند علامت طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها باشد، ولی اگر سایر علائم وجود داشتند، باید این حالت را به عنوان نشانه‌ای از گردش خون ضعیف در نظر گرفت.

دست و پاهای سرد

احساس مدام سرما در دست و پا، نشانه بارز اشکال در گردش خون می‌باشد. این بیماری که به آن رینود می‌گویند، شامل تنگ شدن سرخرگ‌ها در دست‌ها و پاهاست و می‌تواند منجر به جریان خون ناکافی در سراسر بدن شود. گردش خون ضعیف، روی نواحی که از قلب فاصله بیشتری دارند و نیز بینی، لب، نوک سینه و گوش‌ها هم تأثیر می‌گذارد.

سلامت



سیر را در برنامه‌تان بگنجانیم سیر باعث کاهش کلسترول بد خون شده و افزایش دهنده کلسترول خوب خون می‌شود.

۲) جو دو سر: جو دو سر باعث کاهش چربی خون می‌شود.

۳)سیب: سیب حاوی ترکیبی به نام پکتین است که نقش موثری در کاهش کلسترول خون دارد. ۴)ماهی: ماهی منبع فوق‌العاده برای اسیدهای چرب امگا سه است این اسیدهای چرب به چربی‌های خوب معروف هستند.

۵)زردچوبه: ترکیب فعال و پر خاصیت زردچوبه کورکومین نام دارد که محافظ سلامت قلب محسوب می‌شود.

۶) اسفناج: اسفناج سرشار ویتامینهای A و C است که از تصلب شرایین جلوگیری می‌کند. ۷) میوه‌های خشک: میوه‌های خشک جزء بهترین انتخاب برای پیشگیری از انسداد رگ‌ها و تمیزی آنها محسوب می‌شود مانند مغز گردو، بادام، فندق و....

۸) روغن زیتون: روغن زیتون مانع از رسوب رگ‌ها می‌شود.

هشدار درباره مصرف خودسرانه داروهای گیاهی

خطرات پنهان برای سلامت



گیاهی و طبیعی استخراج می‌شوند و برخی دیگر در آزمایشگاه‌ها سنتز می‌شوند. با این حال، همه این ترکیبات زمانی که وارد بدن می‌شوند، ممکن است با یکدیگر تداخل داشته باشند.

وی افزود: حتی ترکیبات طبیعی نیز ممکن است به تنهایی عوارض جانبی داشته باشند و این تصور اشتباه است که داروهای گیاهی به دلیل طبیعی بودن، بی‌ضرر هستند. اگرچه ممکن است مصرف این نوع داروها به احتیاطات کمتری نیاز داشته باشد، اما همچنان احتمال تداخل آن‌ها با غذا، داروهای شیمیایی یا حتی سایر داروهای گیاهی وجود دارد.

متخصص داروسازی سنتی تأکید کرد: مصرف هر نوع دارو، چه گیاهی و چه شیمیایی، باید با دقت و تحت نظارت انجام شود تا از بروز عوارض جانبی و تداخلات ناخواسته جلوگیری شود. **توصیه‌هایی درباره مصرف خودسرانه قرص‌های اکتیناسه** خلج در خصوص مصرف قرص‌های اکتیناسه که به‌عنوان تقویت‌کننده سیستم ایمنی و پیشگیری از سرماخوردگی در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند، اظهار داشت: برای این موارد نمی‌توان حکم کلی صادر کرد به دلیل آنکه عوامل متعددی همچون سن، جنسیت، بیماری‌های زمینه‌ای، سوابق خانوادگی، محیط زندگی، شرایط جغرافیایی، دما، و حتی ارتفاع محل سکونت افراد در تأثیرگذاری این نوع فرآورده‌ها نقش دارند. به همین دلیل، ارائه یک نظر قطعی درباره خوب یا بد بودن مصرف آن‌ها دشوار است.

با این حال، وی اشاره کرد: اگر فرد از سلامت عمومی خوبی برخوردار باشد، داروی خاصی مصرف نکند و سابقه حساسیت به ترکیبات گیاهی یا طبیعی نداشته باشد، مصرف این محصولات معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند. اکتیناسه گیاهی است که می‌تواند به تنظیم سیستم ایمنی بدن کمک کند و فرآورده‌های مختلف آن مانند قرص و شربت نیز در دسترس هستند.

متخصص داروسازی سنتی توصیه کرد: مصرف خودسرانه این فرآورده‌ها بدون مشورت با پزشک یا داروساز انجام نشود. پزشک یا داروساز، با طرح سولات مرتبط و بررسی شرایط فردی، می‌تواند تصمیم به مصرف یا عدم مصرف این محصولات را بهتر راهنمایی کند.

هشدار در مورد عوارض جانبی داروهای شیمیایی و تداخلات درمانی

خلج با اشاره به افزایش استفاده از داروهای شیمیایی و نگرانی‌هایی که درباره عوارض جانبی و تداخلات احتمالی آن‌ها با روش‌های طب سنتی و مکمل وجود دارد تأکید کرد: بسیاری از داروهای شیمیایی، بر اساس اصول علمی و فیزیولوژی بدن طراحی شده‌اند و در درمان بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون رایج هستند. اما افرادی که قصد استفاده از روش‌های



بیشترین تأثیری که قرص زینک در بدن ما دارد، این است که می‌تواند عملکرد ایمنی بدن ما را به خوبی تنظیم کند و آن را بالا ببرد. زینکی که ما مصرف می‌کنیم، تأثیر زیادی روی آنزیم‌های بدن دارد و می‌تواند روی بینایی ما تأثیر گذار باشد. اما برای اینکه مصرف این قرص تأثیر بیشتری بر روی سلامتی داشته باشد، زمان مصرف آن بسیار حائز اهمیت است، بنابراین بهترین زمان مصرف قرص‌های زینک به همراه وعده غذایی است. بهتر است بدانید که به هیچ وجه نمی‌توانید قرص زینک را به همراه مواد لبنی مانند شیر، دوغ و... مصرف کنید؛ به دلیل اینکه کلسیم مانع جذب روی در بدن می‌شود. مورد دیگری که باید به آن

خوراکی‌هایی که کلسترول بد خوتنان را از بین می‌برد



با رعایت یکسری نکات تغذیه‌ای و مصرف مواد غذایی مفید می‌توان چربی و کلسترول بد خون را کاهش داد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، داشتن چربی و کلسترول خون بالا در هر انسان یک وضعیت نگران‌کننده است، زیرا این موارد می‌توانند با ورود به شریان‌ها و انباشت پلاک‌ها تأثیراتی خطرناک و جدی بر روی بدن انسان بگذارند. گرفتگی رگ‌های خونی و حملات قلبی و انواع سکنه‌ها از عوارض جبران‌ناپذیر چربی خون بالاست.

چه افرادی در معرض کلسترول خون بالا هستند؟

– افراد چاق و دارای اضافه وزن بالا

– افرادی که رژیم غذایی نامناسب دارند

– افراد سیگاری

– افرادی که از بیماری‌هایی از جمله: دیابتی، نارسایی کلیه و کبد رنج می‌برند

درمان‌های خانگی برای رفع چربی خون بالا

۱. دانه‌های گشنیز

گشنیز یکی از گیاهانی است که می‌تواند چربی خون را در بدن کاهش دهد، بنابراین برای کاهش چربی خون می‌توان ۲ تا ۳ قاشق چای خوری از دانه‌های این گیاه معطر را با یک لیوان آب حل کرده و بجوشانید و پس از کمی خنک شدن آن را میل کنید. توجه داشته باشید دانه‌های این گیاه نقش بسزایی در کاهش چربی خون دارد.

۲. خوردن پیاز

سعی داشته باشید از سبزیجات به خصوص پیاز به صورت منظم در وعده‌های غذایی روزانه خود استفاده کنید، زیرا پیاز یکی از آن دسته سبزیجاتی است که می‌تواند سیستم ایمنی بدن را افزایش داده و هرگونه بیماری از جمله چربی خون را از بین ببرد، بنابراین یک عدد پیاز را درنده، یک سوم قاشق چایخوری فلفل و یک فنجان پاتریمیک را ترکیب کرده و طی روز از این روش خارق‌العاده برای کاهش چربی و کلسترول خون استفاده کنید.

۳. درمان چربی خون با سیر

سیر نیز همانند پیاز از جمله سبزیجات فعال و خارق‌العاده است که یک ماده به نام گوگرد دارد که از آن با نام آلیسین نیز یاد می‌کنند. آلیسین قابلیت مهار کلسترول اضافی از کبد انسان را دارد، بنابراین مصرف روزانه سیر به همه افراد جامعه توصیه می‌شود، زیرا این ماده مفید نه تنها به غذاهایتان مزه می‌دهد، بلکه کلسترول بدن را در بدنتان کاهش می‌دهد.

۴. مصرف آجیل و دانه‌ها، لوبیا و جوانه لوبیا

مصرف آن دسته از آجیل‌هایی که از فیبر غنی هستند به شدت به همه هموطنان توصیه می‌شود، آجیل‌هایی مانند: بادام، بادام زمینی و گردو و بادام که در بهبود و درمان چربی و کلسترول بالا تأثیرگذار هستند.

۵. سیب و درمان چربی خون

سیب حاوی ویتامین C و پکتین است و این موارد می‌توانند در بدن با کلسترول در کبد ترکیب شده و از طریق صفرا خارج شود، بنابراین مصرف روزانه یک عدد سیب برای کاهش سطح چربی و کلسترول خون بالا توصیه می‌شود.

۶. تأثیر مصرف مرغ بدون پوست در کاهش چربی خون

گوشت مرغ به نسبت سایر گوشت‌ها اسید چرب اشباع نشده دارد، البته این موضوع در صورتی می‌تواند برای انسان مفید باشد که از گرفتن تمامی پوست مرغ اطمینان داشته باشیم، زیرا پوست مرغ مملو از پروتئین و چربی است و همین امر می‌تواند موجبات چربی و کلسترول خون را در افراد افزایش دهد.

۷. استمرا غلات

دانه‌های غلات از منگنز غنی هستند به طوریکه غلات می‌توانند در برابر اضافه وزن و چاقی مقاومت کرده و از ایجاد عروق کرونر در بدن نیز جلوگیری کنند.

۸. قارچ

یک دسته از قارچ‌ها هستند که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون بدن کمک کنند که عبارتند از: بتا گلوکان؛ که نوع قارچ عالی با فیبر محلول است که فرد پس از مصرف آن این ماده می‌تواند مانع از جذب کلسترول در خون افراد شود.

ارتداینن: این نوع از قارچ عالی می‌تواند متابولیسم فسفولیپیدها را در کبدبه شدت تغییر دهد.

مونوپلین: این قارچ در متابولیسم کلسترول در کبد نقش دارد و می‌تواند برای مشکلات چربی و کلسترول خون مفید و موثر باشد، لذا مصرف روزانه این نوع از قارچ به همه توصیه می‌شود.

۹. تأثیر کاهو

کاهو بدلیل وجود حاوی مقادیر سلولزی می‌تواند کمک به کاهش چربی خون کند، زیرا سلولزهای موجود در کاهو در بدن جذب نمی‌شود و مصرف آن برای هر کردن شکم و کاهش توانایی جذب غذا بسیار عالی است.

۱۰. رفع چربی خون با جای کوهی

به تازگی دانشمندان دریافته‌اند انواع جای به خصوص کوهی می‌تواند در کاهش کلسترول LDL خون نیز مفید باشد. مصرف جای سیاه به مدت سه هفته می‌تواند تا ۱۰ درصد میزان چربی را در بدن کاهش دهد. جای اسکوالن نیز می‌تواند راهی موثر برای درمان چربی خون اضافی باشد.