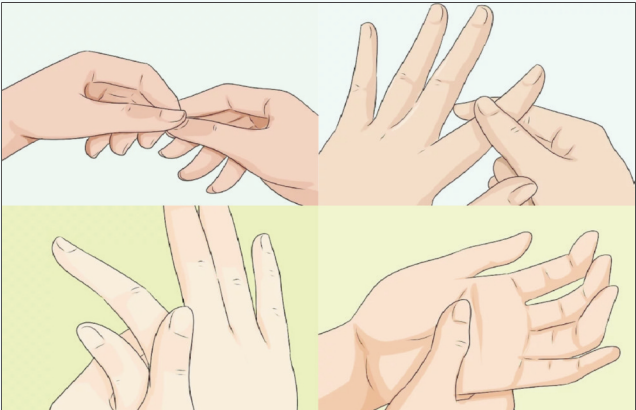


هنگام بیماری، انگشتان دست خود را ماساژ دهید!

ماساژ دادن انگشتان دست به مدت ۶۰ ثانیه می‌تواند اثرهای جالبی را بر روی قسمت‌های مختلف بدن و مهار بسیاری از بیماری‌ها و دردها داشته باشد. به گزارش‌باشگاه خبرنگاران، ماساژ دادن دست و انگشتان متفاوت می‌تواند بر روی قسمت‌های مختلف بدن تاثیر بگذارد و در یک دقیقه به طور طبیعی و بدون استفاده از هیچ گونه دارو یا مسکنی دردهای بدن شما را تسکین دهد. انگشت شست: این انگشت مربوط به قلب و ریه‌ها می‌شود و ماساژ آن سبب سم زدایی ریه‌ها و برطرف کردن تنگی نفس می‌شود.



انگشت اشاره و انگشت چهارمی: ماساژ این انگشت دردهای شکم را تسکین می‌دهد و یبوست و اسهال را برطرف می‌کند. انگشت میانی: ماساژ این انگشت موجب از بین رفتن حالت تهوع هنگام سفر یا بدخوابی و دردهای اطراف قلب می‌شود. انگشت کوچک: با ماساژ دادن این انگشت می‌توانید از دردهای میگرنی و دردهای گردن خلاص شوید. در واقع این انگشت مربوط به جریان خون می‌شود. علاوه بر این کف دست مربوط به عصب‌ها است و در واقع با کف زدن شما از سلامتی فیزیکی خود مراقبت می‌کنید. پشت دست به کمر مربوط است و ماساژ آن می‌تواند کمردرد را درمان کند.

با به کار گیری این توصیه ها چند سال بیشتر عمر کنید



هوشمند و با کامپیوتر می‌کنند دچار مشکلات آرتروز گردن، قوز و فشار عضلانی و همچنین اعصاب باریکش می‌شوند. بنابر گفته بنیاد ملی خواب آمریکا، افراد باید بین ۹ تا ۷ ساعت در شب استراحت کافی داشته باشند زیرا سبب رشد سلول‌های عصبی مغز و کاهش تنش‌های روز قبل افراد است و کم‌خوابی می‌تواند باعث بروز بیماری‌های چاقی، قلبی و حتی افسردگی در آینده‌شود.چرت زدن در هنگام ظهر می‌تواند سیستم ایمنی بدن

افزایش می‌دهد.

میوه‌ای که اثرات منفی تغذیه ناسالم را کاهش می‌دهد

تغییرات مثبتی مشاهده کردند که در موش‌های تحت رژیم غذایی پرچرب اما بدون مصرف انگور، رخ نداده بود. یک مطالعه دیگر هم نشان داد که انگور نه تنها فواید متعددی برای سلامتی دارد بلکه می‌تواند سوخت‌وساز را هم بالا ببرد و به سوزاندن کالری‌ها کمک کند.

به گزارش ایندپندنت، این ظرفیت انگور برای مقابله با بیماری‌هایی مانند آلزایمر و کبد چرب غیرالکلی که معمولا ناشی از مصرف زیاد فست‌فودها است، اهمیت ویژه‌ای دارد و نشان می‌دهد انگور ممکن است تا حدی از بروز آن‌ها پیشگیری کند.

به گفته متخصصان، واکنش‌های منفی بدن به رژیم غذایی پرچرب با مداخله انگور کاهش و طول عمر هم افزایش یافت. این نتایج پتانسیل انگور را در همراهی با یک رژیم غذایی پرچرب، در تعدیل بیان ژن، پیشگیری از آسیب اکسیداتیو، تحریک یا افزایش تجزیه چربی‌ها، درمان کبد چرب غیرالکلی و افزایش طول عمر نشان می‌دهد. آنها با اشاره به افزایش نگرانی‌های جهانی در مورد بیماری‌های کبدی ناشی از رژیم غذایی نامناسب، بر گنجاندن انگور در رژیم غذایی تاکید می‌کنند. برخی مطالعات جدید هم نشان داده‌اند که انگور می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد.



وی که بیش از ۶۰۰ مطالعه انجام داده است تاثیر خوردن انگور را «واقعا چشمگیر» توصیف می‌کند. او می‌گوید به ویژه در آزمایش‌هایی که طی آن‌ها، موش‌ها با یک رژیم غذایی پرچرب را همراه با مکمل پودر انگور، معادل یک خوشه انگور در روز دنبال می‌کردند، نتایج نشان‌دهنده کاهش چربی کبد و افزایش طول عمر آن‌ها نسبت به همتایانشان بود.

این متخصص اشاره کرد: تغییری که در این مطالعه روی موش‌ها مشاهده شد، معادل اضافه شدن چهار تا پنج سال به طول عمر انسان است.

متخصصان دریافتند انگور عملکرد نوروں ها یا سلول‌های عصبی را تقویت می‌کند که این ممکن است از بروز آلزایمر جلوگیری کند. همچنین در رفتار و توانایی‌های شناختی

مواد غذایی که انرژی شما را چند برابر می‌کنند



توصیه می‌شود افراد از محصولات کم چرب لبنیات استفاده کنند و مصرف بستنی به علت چربی و شیرینی زیاد و مواد افزودنی، باید محدود شود. شاد نوش به گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ اشاره کرد و یاد آور شد: این گروه شامل موادی مانند (مرغ، ماهی و پرندگان) تخم مرغ، حبوبات(نخود لوبیا عدس باقالا لپه ماش) ومغزها(گردو بادام فندق پسته و انواع تخمه) است که مواد مغذی مهم آنها شامل پروتئین‌آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B می‌شود و روزانه باید سهمی از دریافت پروتئین به پروتئین گیاهی یعنی حبوبات و آجیل اختصاص یابد.

این متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی اظهار کرد:

مهدی شادنوش متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی در

گفت و گو باخبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان؛ با اشاره به اینکه با استفاده از منابع غذایی مختلف، نیازهای بدن را تامین می‌کنیم؛ تصریح کرد: برخی از مواد مورد نیاز در بدن ذخیره شده و در مواقعی که دریافتی آنها پایین باشد، بدن از ذخایر خود استفاده می‌کند.

وی افزود : برخی دیگر از مواد مورد نیاز بدن، قابلیت ذخیره شدن در بدنمان را نداشته و باید به صورت روزانه دریافت شوند؛ توجه به دریافت مواد غذایی به صورت روزانه و اطمینان از دریافت آنها اهمیت فراوانی دارد.

به گفته این متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی گروه دریافت شوند؛ توجه به دریافت مواد غذایی به صورت روزانه و اطمینان از دریافت آنها اهمیت فراوانی دارد.

مهدی شادنوش متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی در گفت و گو باخبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ مصرف پروتئین‌های بیشتر از نیاز بدن به مواد مغذی مهم نظیر پروتئین، کلسیم، فسفر و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه A، B و D تامین می‌شود.

این متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی اظهار کرد: سبزیجات و میوه جات غنی از ویتامین C شامل گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، اسفناج، سیب زمینی و کلم بروکلی و مواد غذایی

زمانی که افراد مدت‌های طولانی بر روی صندلی می‌نشینند سبب بروز بیماری‌های مختلف جسمی و فیزیولوژی و حتی روحی می‌شوند.

به گزارش خبرنگار کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، نشستن طولانی مدت خطر بروز بیماری‌های قلبی، عروقی، افسردگی و انواع خاصی از سرطان‌ها را در افراد افزایش می‌دهد. هنگامی که انسان در یک نقطه زمان طولانی را نشسته باشد باعث آسیب جدی به ستون فقرات و پاها می‌شود.

طی یک پژوهش که بر روی ۱۷ هزار نفر از مردان کانادا انجام شد محققان به این نتیجه رسیدند که افرادی که به مدت زیاد بر روی صندلی می‌نشینند، از عمر کوتاه‌تری برخوردارند.

همچنین زنانی که از کفش‌های نامتعارف و کیف سنگین استفاده می‌کنند به مرور زمان دچار حساسیت‌های پوستی، التهاب تاندون و ... می‌شوند همچنین افرادی که از کوله‌های پشتی سنگین استفاده می‌کنند باید هر دو بند را بر روی شانه‌ها ببندازند تا از کج شدگی خطر افقی شانه پیشگیری شود.اگر کفش مورد استفاده مناسب نباشد منجر به تخریب ستون فقرات، بیماری‌های مچ پا، انحطاط سریع مفاصل پا و ایجاد میخچه می‌شود.

مرکز مراقبت‌های بهداشتی کانادا می‌گوید، افرادی که بیش از حد متعارف وقت خود را صرف کار با گوشی‌های

انگور، میوه‌ای که به «ابرغذ»

معروف است به حذف چربی‌ها و قندهای تصفیه‌شده موجود در غذاهای فرآوری‌شده کمک می‌کند و با مصرف منظم آن می‌توان آثار منفی رژیم غذایی ناسالم را تا حدی جبران کرد.

به گزارش ایسنا، مطالعات جدید نشان داده‌اند خوردن میوه انگور می‌تواند ۴ تا ۵ سال به عمر انسان اضافه کند.

این میوه ترکیباتی دارد که به باکتری‌های روده کمک می‌کنند و سطح کلسترول را کاهش می‌دهند. همچنین، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که التهاب را کاهش می‌دهند و در

نتیجه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کم می‌کند.یک متخصص تغذیه در دانشگاه وسترن نیوگلند در ایالات متحده می‌گوید این مطالعات به ضرب‌المثل قدیمی «شما همان چیزی هستید که می‌خورید»، بعدی کاملا جدید می‌دهد. به عبارت دیگر، اکنون می‌دانیم که مصرف خوراکی‌هایی خاص مانند انگور می‌تواند آثاری فراتر از تامین انرژی یا مواد مغذی داشته باشد و ممکن است در تغییرات ژنتیکی و فرایندهای بیولوژیکی بدن هم نقش داشته باشد و در نهایت بر سلامتی و طول عمر تاثیر بگذارد.

او توضیح می‌دهد که چگونه انگور می‌تواند بیان ژن‌ها را تغییر دهد.



بعضی از خوراکی‌ها با وجود اثرات درمانی کاهنده انرژی هستند، به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند افراد دچار ضعف توان جسمانی از خوردن آن‌ها خودداری کنند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ یکی از نوشیدنی‌های محبوب به‌ویژه جوان‌ها در عصر حاضر قهوه است.

این نوشیدنی انرژی زاو دارای طعم مطبوعی است و بسیاری از افراد در طول روز از آن استفاده می‌کنند، اما کارشناسان هشدار می‌دهند نوشیدن مقادیر زیادی از قهوه در طول روز می‌تواند باعث اختلال در جذب منیزیم و ویتامین B شود.

کمبود این دو ماده سبب برهم خوردن تعادل هورمونی در بدن افراد به‌ویژه بانوان می‌شود.

کارشناسان اعلام کرده‌اند در ۲۰ سال اخیر که نوشیدنی قهوه به صورت صنعتی در دنیا تولید می‌شود و میلیون‌ها فرد در سراسر دنیا به میزان زیاد از این نوشیدنی استفاده می‌کنند میزان موارد ابتلا به بیماری‌های هورمونی از جمله افزایش وزن، مشکلات خواب، خستگی مزمن، تغییرات خلقی و سندرم پلی کیستیک تخمدان (PCOS) حتی در سنین جوانی نیز شیوع فراوان یافته است.

کارشناسان به افرادی که عادت به نوشیدن منظم قهوه دارند و علائمی، چون خستگی، ضعف، سرگیجه و کاهش تمرکز را در خود احساس می‌کنند توصیه می‌کنند برای افزایش انرژی و برطرف شدن احساس خستگی و ضعف از نوشیدن قهوه اجتناب کنند.

با وجود احساس انرژی فراوان زمانی که فرد قهوه می‌نوشد، اما کارشناسان هشدار می‌دهند این ماده در دراز مدت به دلیل وجود کافئین انرژی بدن را تحلیل می‌دهد. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد برای رفع احساس تشنگی، بدست آوردن انرژی و رفع خستگی از سایر دمنوش‌ها ازجمله جای سبز، دمنوش‌های گیاهی، آب و نوشیدنی‌های کم شیرین استفاده کنند.

بر اساس تحقیقات موثر بودن اثر قهوه بر کاهش انرژی و تداخل با جذب مواد معدنی مورد نیاز بدن به اثبات رسیده است. کارشناسان برای جلوگیری از کاهش انرژی توصیه می‌کنند افراد بین وعده صبحانه تا ناهار از قهوه استفاده کنند تا دچار ضعف و احساس خستگی نشوند.

بدترین زمان برای مصرف قهوه اواخر شب است که باعث بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن دمای بدن، سردرد، کاهش تمرکز و احساس خستگی و ضعف می‌شود.

احساس ضعف، خستگی و کاهش انرژی دربرخی افراد پس از مصرف قهوه به دلیل حساسیت به این ماده خوراکی است، به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند افراد در صورت احساس خستگی پس از مصرف قهوه به متخصص آلرژی مراجعه کنند تا علت زمینه‌ای آن مشخص شود.

۲ ساعت پس از مصرف نوشیدنی‌های انرژی زا در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟



پس از مصرف نوشابه های انرژی زا فشار خون افزایش و تغییرات زیادی در سیستم گردش خون ایجاد می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ مصرف نوشیدنی انرژی زا حاوی کافئین سبب بروز تغییرات زیادی در سیستم کارکرد قلب و ریتم آن می‌شود و پس از دو ساعت باعث ایجاد افزایش فشار خون و کند شدن روند گردش خون در رگ ها خواهد شد.

نوشیدنی‌های انرژی زا حاوی موادی مانند کافئین، اسیدهای آمینه، هیدرات‌های کربن، ویتامین‌ها و اغلب عصاره گیاهان دارویی مانند جنسینگ است. یک بطری از این نوشیدنی مقدار بالایی کافئین معادل چهار فنجان قهوه تصفیه شده، دو اسبرسو، تقریبا چهار بطری کوکا کولا یا شش فنجان جای دارد. یک فرد سالم به طور متوسط می‌تواند بین ۱۰۰ تا ۳۰۰ و حداکثر ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف کند.

دکتر امیلی فلچر، از مرکز پزشکی نیروی هوایی ایالات متحده در ترابویس، کالیفرنیا، در این رابطه می‌گوید: نوشیدن نوشابه های انرژی زا کافئین دار بدن شکر عوارض منفی بر قلب می‌گذارد و متأسفانه بسیاری از افراد و حتی سربازان از این نوشیدنی استفاده می‌کنند.مصرف بیش از حد نوشابه‌های انرژی زا می‌تواند باعث خونریزی مغزی شود زیرا قلب فعالیت کمتری برای رساندن خون دارد، اما فعالیت بدنی را افزایش می‌دهد.

کافی شاپ در خانه؛

با این دمنوش‌ها به جنگ آسم بروید



مصرف دمنوش‌های معرفی شده در این بخش به شما کمک می‌کند تا از عوارض آسم در امان بمانید. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ گیاهان دارویی سال‌های متمادی در فرهنگ ایران و ایرانی نقش داشته و تقریبا بخشی از این گیاهان همواره در آشپزخانه یا گنج‌های اکثر ایرانی‌ها وجود داشته و مردم براساس آموزه‌های قدیمی از خواص زیاد آنها استفاده می‌کنند.

اما حالا چند سالی می‌شود که برچسب دمنوش به دم کرده و عصاره این گیاهان زده شده و شکل مدرن به خود گرفته است. دمنوش‌ها همان جوشانده‌های مادر بزرگ‌ها که هر کدام برای یک درد یا بیماری خوب هستند، امروز در بسته بندی‌ها و فرم‌های کیه‌ای با باز

در فروشگاه‌ها عرضه می‌شوند. صرف نظر از شکل و نامشان، باید گفت که نوشیدن دمنوش‌ها لذت بی‌مانندی دارند و علاوه بر رفع مشکلات جسمی، روح آدم را تازه می‌کنند.

پس برای آشنایی با روش تهیه انواع مختلف آنها با ما همراه باشید.آسم وضعیتی است که در آن مسیرهای تنفسی تنگ و ملتهب شده و موکوس اضافی ترشح می‌کنند، این وضعیت می‌تواند باعث مشکل شدن تنفس، سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس شود.

در برخی افراد، آسم تن‌ها یک مشکل کوچک محسوب می‌شود. اما برای برخی از افراد، آسم می‌تواند به یک مشکل بزرگ تبدیل شود که مانع انجام فعالیت‌های روزمره فرد شده و حتی می‌تواند به حملات کشنده آسم منجر شود.درمانی برای آسم وجود ندارد، اما علایم آن قابل کنترل هستند و با مصرف این دمنوش‌ها می‌توان از عوارض آن جلوگیری کرد.

دمنوش پونه

پونه گیاهی معطر از خانواده نعنائیان است و هرچه به طرف رلس این گیاه نزدیک می‌شوی، کوچک‌تر شده و به شکل تخم مرغی و یا بیضی در می‌آید.

گل‌های این گیاه به رنگ صورتی یا سرخ به شکل خوشه افشان روی شاخه‌ها قرار دارند همچنین تمام قسمت‌های این گیاه بوی مطبوع و معطر ی همچون آویشن دارد.

خواص درمانی

از این دمنوش به عنوان قوی‌ترین آنتی بیوتیک، ضد نفخ، رقیق کننده خون، ادرار آور، انرژی زا، درمان آسم و تنگی نفس، ضد حساسیت، ضد نفرس، ضد سکسکه، ضد دل بهم خوردگی، ضد خستگی و بر طرف کردن ناراحتی‌های کبدی استفاده می‌کنند.

موارد منع مصرف

مصرف پونه باعث ازدیاد عرق در بدن می‌شود و استفاده از آن در برخی موارد باعث تشدید سردرد آن‌ها می‌شود.

طرز تهیه

یک قاشق غذاخوری پونه کوهی را در یک قوری چینی با آب ۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و در صورت تمایل به شیرین کردن آن از عسل یا نبات استفاده کنید.

دمنوش چلتوک برنج

برنج یکی از غذاهای اصلی مردم در آسیا به حساب می‌آید که به مقادیر فراوانی در چین، هندوستان، ژاپن، تایلند، فیلیپین و ایران کشت می‌شود.

در ژاپن مدت‌ها از سیبوس برنج برای مصارف آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شد؛ زیرا سیبوس برنج رطوبت را در خود حفظ و پوست را روشن می‌کند و اثر صاف کنندگی روی پوست دارد.

خواص درمانی

این دمنوش شامل مواردی مانند ویتامین B، تقویت کننده مغز و اعصاب و قلب، ضد یبوست مزمن، مانع از ریزش و سفید شدن مو، تحریک سوخت و ساز سلول‌های زنده و فعالیت پیاز مو، کاهش کلسترول خون، رفع اختلالات تنفسی و آسم، توازن قند خون و تنظیم ضربان قلب می‌شود.

موارد منع مصرف

زیاده روی در مصرف سیبوس ممکن است ایجاد اسهال کند، همچنین می‌تواند باعث انسداد روده و التهاب آن شود.

طرز تهیه

یک قاشق غذاخوری را با مقداری آب جوش با شعله مستقیم پنج دقیقه بجوشانید و سپس با شعله غیرمستقیم بگذارید تا یک ساعت دم بکشد.

دمنوش گلبر

گلبر گیاهی گلدار، علفی و چند ساله از تیره چتریان است و این گیاه بومی ایران است که در ناحیه‌های نمناک کوهستانی ایران و مناطق پیرامونی می‌روید.

همه گونه‌های سرده‌ی گلبران معطر هستند و برخی از گونه‌ها در آشپزی ایرانی به عنوان ادویه به کار می‌روند، همچنین گونه‌های دیگری از گلبر در صنعت داروسازی کاربرد دارد.گل‌های این گیاه سفید و به صورت چتر مانند هستند و میوه آن نیز به صورت تخم مرغی، کمی ضخیم و معطر به رنگ سبز تیره به طول ۱ تا ۱.۵ سانتی متر است.

خواص درمانی

این دمنوش تقویت کننده حافظه، تقویت کننده قلب و عروق، اشت‌ها آور، کمک کننده به هضم غذا، ضد نفخ، شفا بخش بیماری یرقان، پاک ساز کبد و دفع صفرا می‌باشد همچنین از این دمنوش به عنوان ضد صرع قوی، رفع عفونت‌های عصبی و جلوگیری از تنگی نفس استفاده کرد.