

یونجه برای رفع ضعف عمومی و کم خونی و تقویت اعصاب مفید است، همچنین این گیاه خاصیت ملین دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، مزاج یونجه گرم و تر است و ضعف ناشی از کم خونی را بر طرف می کند. مصرف یونجه خام باعث ایجاد نفخ می شود بنابراین می توان آن را به صورت دم کرده، پخته یا مر با مصرف کرد. خانم‌ها در مصرف این گیاه باید مراقب باشند چرا که مصرف زیاد آن باعث جلوگیری از باردن دوران قاعدگی می شود. مصرف گیاه یونجه برای افراد سر مزاج مفید است و گرم مزاجان بهتر است با احتیاط از این گیاه استفاده کنند.

# هفت بیماری که عامل کاهش وزن است

کاهش وزن ندارید، باید به پزشک مراجعه کنید تا شرایط دقیق تر بررسی شود. در شرایطی که نوسان اندک وزن غیر طبیعی نیست – افزایش وزن در تعطیلات یا کاهش وزن پس از بیماری – تغییرات چشمگیر وزن بدون دلیل مشخص می تواند نشانه اولیه یک بیماری جدی باشد.

های دیگر مانند اسهال همراه است.

### سرطان

برخی از انواع سرطان و همچنین یک تومور یا زخم در معده یا روده می تواند موجب التهاب یا مشکلات سوء جذب شود که کاهش وزن را به همراه دارد.

### آرتريت روماتويد

بیماری های التهابی مانند آرتريت روماتوئید یا برخی انواع عفونت بر اشتهای فرد تاثیر منفی می گذارد، از این رو به کاهش وزن منجر می شود. این بیماری ها می تواند التهاب روده را به همراه داشته باشد که در جذب مواد مغذی اختلال ایجاد می کند.

### دیابت

ابتلا به بیماری دیابت یکی از دلایل کاهش وزن سریع است. به گزارش عصر ایران، از نشانه های دیگر ابتلا

ر مضانی – داشتن وزن مناسب و ایده آل خوب است اما اگر بدون رژیم یا کاهش مصرف کالری و نتان کاهش پیدا می کند، به پرکاری تیروئید مشکوک شوید. اگر پنج درصد از وزن بدن خود را در کمتر از شش ماه از دست داده اید و دلیل مشخصی نیز برای توضیح این

### افسردگی

کاهش اشتها یکی از عوارض جانبی شایع افسردگی بالینی است و این یکی از مواردی است که می تواند باعث کاهش وزن چشمگیر شود. در بسیاری از موارد فرد حتی متوجه کاهش وزن خود نمی شود زیرا با افسردگی احاطه شده است. تحریک پذیری و مشکلات خواب از دیگر نشانه های ابتلا به افسردگی است.

### مشکلات تیروئید

کاهش وزن یکی از نشانه های شایع پرکاری تیروئید است. اگر پزشک به پرکاری تیروئید مشکوک شود، نشانه های دیگر مانند افزایش اشتها یا تپش قلب را نیز مد نظر قرار می دهد. مشکلات خواب یا احساس گرمای بیش از اندازه، دو نشانه دیگر پرکاری تیروئید است.

### بیماری سندرم روده تحریک پذیر و سلیاک

بیماری سلیاک – یک اختلال خودایمنی وابسته به گلوتن – موجب کاهش وزن می شود و به طور معمول با نشانه

## دمنوش ضد افسردگی

### طب سنتی

«سیب وبه» رازنده و خشک کنید و به عنوان چای دم کنید؛ این کار به

تقویت اعصاب و کاهش افسردگی کمک می کند. نعمت... مسعودی متخصص طب سنتی در گفت و گو با فارس، گفت: یکی از ضروریات زندگی توجه به سلامت روان است.

### افسردگی چیست؟

افسردگی بیماری است که طی آن فرد غمگین است و علاقه اش را به کارهایی که قبلا انجام می داده است، از

بهبود پیدا نمی کند.

جسم و روح به یکدیگر وابسته است، بیماری های جسمی نیز می تواند مشکلات روحی ایجاد کند. مثلا کسی

که بیوست دارد و روده اش درست کار نمی کند دچار افسردگی می شود که باید برای درمان افسردگی این فرد ابتدا مشکل جسمی او را برطرف کرد.

مسعودی اضافه کرد: گیاهانی همچون زعفران و استوقودوس مغز و قلب را تقویت می کند و حالات روحی فرد را تسکین می بخشد اما تا زمانی که عامل این بیماری

## دسر پسته

## آشپزی من

### مواد لازم

زرده تخم مرغ – ۳ عدد  
خامه – ۳ قاشق غذاخوری  
پودر ژلاتین – ۳ قاشق غذاخوری  
پودر پسته – یک فنجان

### طرز تهیه

ابتدا یک پاکت شیر را درون قابلمه می ریزیم و پودر ژلاتین را هم کم کم اضافه می کنیم و می گذاریم ۵ دقیقه بماند.

گاز را روشن می کنیم و مواد را روی حرارت خیلی کم هم می زنیم و نصف قوطی شیر عسلی را هم اضافه می کنیم و مرتب هم می زنیم.

۳ عدد زرده تخم مرغ را با نصف لیوان شکر و وانیل در یک کاسه جدا با همزن برقی هم می زنیم تا کرم رنگ شود.

بعد زرده تخم مرغ و شکر و وانیل را درون قابلمه می ریزیم و هم می زنیم و وقتی که اولین بخار از قابلمه بلند شد، سریع زیر قابلمه را خاموش می کنیم و وقتی که تقریبا سرد شد خامه و پودر پسته را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا کرم پسته کاملا یکدست شود.

بعد در قالب مورد نظر می ریزیم و داخل یخچال می گذاریم.



## سلامت

## روغن هو یج، ضد پیری

ا روغن تخم هو یج بسیار مفید است و نباید با روغن هو یج له شده اشتباه گرفته شود. این روغن

مزایای فراوانی برای جلوگیری از پیری پوست دارد.

ا به گزارش شفا آنلاین. هو یج یکی از شناخته شده ترین سبزیجات سرشار از ویتامین A و مواد مغذی

جوان کننده است. روغن تخم هو یج التیام دهنده طبیعی است که از گذشته تاکنون توسط یونانی

ها و هندی ها استفاده می شود.

ا این بذرهای کوچک، روغن زیادی ندارد اما با توجه به تاثیر عالی آن روی صورت. روغن تخم هو یج

را معمولا به محصولات آرایشی گران قیمت اضافه می کنند. مانند دیگر روغن هایی که از بذرها

گرفته می شود. هو یج نیز تاثیرات بی شماری روی پوست دارد از جمله قابلیت جوان سازی پوست

های خشک و آسیب دیده.

ا از روغن تخم هو یج معمولا در آروماتراپی مراقبت از پوست و انواع لوسیون ها و کرم های مرطوب

کننده استفاده می شود. به ویژه آن دسته از محصولات که مخصوص پوست حساس دور چشم

و پوست های آسیب دیده است. این روغن همچنین تاثیر التیام بخشی روی مشکلات پوستی نظیر

درماتیت. اگر ما و پسیوریا پس دارد و آن برای کاهش ورم استفاده می شود. این روغن به خارج

شدن سموم از بدن کمک می کند.