



بیشتر بدانیم

علت گرفتگی عضلات در ماه رمضان و درمان های خانگی

یکی از مشکلاتی که در ایام ماه رمضان روز هاران را اذیت می کند گرفتگی عضلات است که با تامین آب کافی ورژیم غذایی غنی از مواد معدنی مثل پتاسیم، منیزیم و کلسیم می توان از بروز چنین عارضه ای جلوگیری کرد.

این گرفتگی ممکن است در عضلات پشت ران و ساق پا اتفاق بیفتد که یا به صورت کوتاه است و سریع رفع می شود یا این که به صورت مکرر اتفاق می افتد.

کمبود آب در بدن مهم ترین علت گرفتگی عضلات است زیرا آب در سلول های عضلانی باعث کم شدن تحریک پذیری و عملکرد طبیعی آن ها می شود.

مصرف نکردن چای و قهوه که دفع آب بدن را بیشتر می کند از مواردی است که به رفع این مشکل کمک می کند.

مصرف نا کافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم، پتاسیم و سبزیجات و میوه ها که منبع غنی از این مواد هستند هم می تواند از علل گرفتگی عضلات در ایام روز داری باشد.

موادی که به در مان معضل کمک می کنند :

منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی است که به انتقال کلسیم و پتاسیم در سراسر بدن کمک می کند.

کمبود منیزیم ممکن است به گرفتگی های عضلانی منجر شود.

مواد غذایی حاوی منیزیم شامل سبزیجات سبز مانند اسفناج، مغز دانه ها و غلات صبحانه فراوری نشده، حبوبات، انواع میوه، ماهی و محصولات گوشتی است.

پتاسیم

پتاسیم به حفظ عملکرد عادی سلول ها در بدن، به ویژه در اعصاب و عضلات کمک می کند.

کمبود پتاسیم در افراد نسبتا شایع است، با وجود این، اگر فردی با کمبود شدید این ماده معدنی مواجه باشد ممکن است علایمی مانند گرفتگی های عضلانی در پا را تجربه کند.

مواد غذایی حاوی پتاسیم شامل خرما، موز، بروکلی، جعفری، مغز دانه ها، ماهی، گوشت گاو، گوشت مرغ و بوقلمون است.

در مان های خانگی برای رفع گرفتگی عضلات برخی در مان های خانگی وجود دارد که افراد می توانند برای کاهش و تسکین گرفتگی های عضلانی امتحان کنند که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

کشیش آرام عضله ای که دچار گرفتگی می شود

ماساژ بافت

گرم و سرد کردن بدن به ترتیب پیش و پس از فعالیت بدنی

مصرف آب به میزان کافی برای هیدراته نگه داشتن بدن

در صورت بروز مکرر و شدید گرفتگی عضلات می توان با تجویز پزشک از دارو های شل کننده عضله استفاده کرد.

منبع: آنا

شماره پيامک زندگي سالم

۲۰۰۹۹۹

خواص گل محمدی و روش های استفاده از آن

گل محمدی از عطر بی نظیری بر خور دار است و دارای خواص قابل توجه دارویی و همچنین بهبود پوست و مو و زیبایی است

گل سرخ یا گل محمدی نام نوعی گل رز است که نماد عشق و زیبایی است و عطر بی نظیری دار د و از آن گلاب می گیرند . گل سرخ همچنین دارای مزایای بسیاری برای سلامتی و زیبایی پوست و موست . گل محمدی به شکل های مختلف از جمله چای و دمنوش ، روغن و گلاب استفاده می شود . در این مطلب با فوایدی که دمنوش گل محمدی برای سلامتی دار د آشنا خواهیم شد .

خواص گل محمدی برای پوست

پاک کننده پوست

گل محمدی خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دار د و به همین دلیل سبب پاک سازی پوست از گرد و غبار و آلودگی می شود . ابتدا صورت تان را بشوید و سپس غنچه گل محمدی را پودر و یک قاشق چای خوری از آن را با عسل طبیعی مخلوط کنید و به پوست صورت بمالید و پس از ۱۵ دقیقه صورت تان را بشوید .

کاهش چین و چروک های پوستی

گل محمدی حاوی ویتامین ها و آنتی اکسیدان های مفید برای بدن از جمله ویتامین C است و انواع لکه های پوستی و چین و چروک را بر طرف می کند . این گیاه یک اسکراب بسیار مفید برای لایه برداری از پوست ، رفع چین و چروک ، پاک کردن آرایش و بر طرف کردن آثرژی های پوستی است .

در مان التهاب های پوستی

این گیاه در مرطوب کنندگی پوست ، رفع چروک های صورت و در مان التهاب های پوستی به ویژه در پوست های حساس و لطیف (مانند پوست نوزادان) موثر است به همین دلیل در تولید صابون ، لوسیون های پاک کننده پوست ، کرم ها و لوسیون های مرطوب کننده از گلاب و اسانس طبیعی این گل استفاده می کنند .

گلبرگ های مرطوب کننده پوست

روغن های طبیعی گلبرگ های گل محمدی سبب حفظ

رطوبت سلول های پوست می شود و برای هیدراتاسیون مفید است و خشکی پوست را بر طرف می کند .

خواص گل محمدی برای سلامت و تقویت مو

از ماسک گل محمدی و روغن نارگیل برای داشتن موهای نرم و ابریشمی و افزایش رشد مو استفاده کنید . برای تهیه این ماسک نصف فنجان روغن نارگیل را روی حرارت کم گرم کنید و اجازه دهید خنک شود ، سپس پنج قطره روغن رزماری به آن بیفزایید و خوب مخلوط کنید . سپس یک قاشق غذاخوری پودر گلبرگ گل محمدی و در پایان یک قاشق غذاخوری عسل به ماسک بیفزایید . این ماسک را روی ریشه مو ها و پوست سر بریزید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ماساژ دهید و پس از ۴۵ دقیقه با شامپو مو ها را بشوید .

خواص گل محمدی مخصوص خانم ها

قاعدگی

نوشیدن چای گل محمدی سبب کاهش علائم قاعدگی مانند گرفتگی های دردناک ، نفخ و درد می شود . خانم هایی که دچار قاعدگی شدید هستند بهتر است روزی دو فنجان چای گل محمدی گرم به همراه پودر فلفل سیاه و عسل بنوشند .

چای گل محمدی برای بار داری

چای گل محمدی دارای ویتامین C ، E ، سلنیوم ، منیزیم ، ویتامین های ب کمپلکس ، منگنز و پتاسیم است و از



نوشیدنی های مفید برای خانم های بار دار است زیرا سیستم ایمنی بدن آن ها را تقویت می کند و تولید کلارژن در بدن مادر و جنین را افزایش می دهد .

خواص دارویی و درمانی گل محمدی

رفع گرمادگی

شربت گل محمدی در گذشته برای در مان بیماری های گوارشی و تنفسی استفاده می شد و علاوه بر آن برای رفع گرمادگی هم موثر است .

خاصیت تب بری چای گل محمدی

چای گل محمدی باعث کاهش دمای بدن می شود و تب را کاهش می دهد و از تشدید عفونت جلوگیری می کند .

رفع بوی بد دهان

برای رفع بوی بد دهان می توانید آب گل سرخ استفاده و با آن غرغه کنید .

عفونت دستگاه ادراری و سنگ کلیه

گل محمدی به دلیل خاصیت دیورتیک ، آنتی اکسیدانی و ضد باکتریایی سبب در مان عفونت دستگاه ادراری ، کاهش التهاب مثانه و تسکین در آن می شود بنابراین نوشیدن هر روز سه یا چهار فنجان چای گل محمدی بیماری های عفونی دستگاه ادراری را در مان می کند . گل محمدی همچنین حجم ادرار را افزایش می دهد و از ابتلا به سنگ کلیه جلوگیری می کند .

تغذیه

بهبود عملکرد مغز در امتحانات با ۷ خوراکی نیروزا

مازل مرادی

خبرنگار

سلامت بدن به خصوص سلامت مغز می تواند تاثیر بسزایی روی عملکرد تحصیلی بگذار د و به کسب نمرات بهتر و پیشرفت علمی کمک زیادی کند ، یکی از کلید های حفظ سلامت مغز رژیم غذایی سالم است و برخی خوراکی های خاص تاثیر خوبی روی تقویت عملکرد ذهنی به خصوص در ایام امتحانات دار د . همراه ما باشید با معرفی هفت خوراکی نیروزا برای مغز :

۱) آب

سلول های مغز دو برابر بیشتر از سلول های دیگر بدن به انرژی نیاز دارند و آب به تامین این انرژی کمک زیادی می کند . به همین دلیل توصیه شده همیشه بعد از افطار و هنگام مطالعه یک بطری آب معدنی کنار خود داشته باشید .

۲) شکلات تلخ و کاکائو

مصرف کاکائو می تواند به کاهش خستگی ذهنی ، بهبود جریان خون در مغز ، تقویت حافظه و کاهش زمان واکنش در امور ذهنی کمک کند . کاکائو دارای بالاترین مقدار فلاونوئید (از نظر وزنی) در میان مواد غذایی مختلف است ، به همین دلیل محصولات به دست آمده از کاکائو مانند شکلات جایگاه خوبی در رژیم های غذایی سرشار از فلاونوئید دار د و مصرف محصولات کاکائویی غنی از فلاونوئید می تواند تاثیر خوبی در سلامت مغز داشته باشد . فلاونوئید ها می توانند از سد خونی مغزی محافظت کنند مغز عبور کنند و روی مناطقی از مغز که حافظه و توجه را کنترل می کند اثر بگذار ند .

۳) آجیل ها

آجیل ها سرشار از مواد مغذی ضروری برای سلامت مغز از جمله ویتامین E و روی هستند و به عنوان انتخابی عالی برای میان وعده های حین مطالعه شناخته شده اند . آجیل ها منبع سرشار چربی ، پروتئین و فیبر سالم هستند و به خصوص برای زمان هایی که نیاز به مطالعه طولانی مدت است مناسب اند و به بهبود جنبه های خاصی از عملکرد مغز و همچنین بهبود وضعیت روانی کمک می کنند .

۴) توت ها

توت سرشار از ترکیبات مختلف است که به سلامت مغز ، افزایش کارایی و عملکرد علمی کمک می کند و توت هایی همچون بلوبری ، توت فرنگی و توت سیاه ترکیبات مفید به خصوص فلاونوئید هایی به نام آنتوسیانین ها را در خود گنجانده اند که گفته می شود با افزایش جریان خون در مغز ، محافظت در برابر التهاب و بهبود مسیر های سیگنالینگ ، عملکرد ذهنی را بهبود می بخشند .

۵) غلات کامل

غلات کامل سرشار از ویتامین E است که برای مغز بسیار مفید است . از جمله غلات کامل می توان به برنج قهوه ای ، جو ، کنجد ، بلغور ، بلغور جو دوسر ، نان غلات کامل و ماکارونی سبوس دار اشاره کرد .

۶) مرکبات

مرکباتی چون پرتقال و گریپ فروت هم مانند توت ها سرشار از فلاونوئید ها از جمله هسپریدین ، نارینژین ، کوئرستین و روتین هستند که یادگیری و حافظه را تقویت و از سلول های عصبی در برابر آسیب ها محافظت می کنند که برای پیشگیری از زوال ذهنی مفید است . مرکبات تاثیر بسزایی در بهبود عملکرد ذهن می گذار د و مصرف آن ها به عنوان میان وعده حین مطالعه یا قبل از امتحان توصیه می شود . پیشنهاد می شود مرکبات و آب آن ها را با یک منبع خوب پروتئین و چربی های سالم مانند مخلوط مغز ها ترکیب کنید تا میان وعده سیر کننده تری داشته باشید .

۷) سبزیجات قرمز ، سبز ، نارنجی

به طور کلی مصرف سبزیجات عملکرد مغز را بهبود می بخشد و با سلامت عمومی بدن همراه است اما سبزیجات قرمز ، سبز و نارنجی از جمله فلفل ، هویج و کلم بروکلی حاوی انواع مختلفی از ترکیبات گیاهی مفید از جمله رنگ دانه های کاروتنوئیدی است که برای ذهن و مغز مفید است .

کاروتنوئید های لوتئین و زاکسانتین در شبکه چشم جمع می شود و این تجمع ارتباط معناداری با عملکرد مغز و توانایی فکر کردن دار د . در حالی که پایین بودن سطح این تجمع می تواند عملکرد ذهنی افراد را کاهش دهد و تاثیر منفی روی ذهن ، حافظه و زمان واکنش داشته باشد . سبزیجات سرشار از لوتئین و زاکسانتین شامل کلم ، جعفری ، اسفناج ، ریحان ، نخود فرنگی ، تره فرنگی ، کاهو ، هویج ، کلم بروکلی و فلفل سبز و قرمز است .

منبع : healthline

سوپ جو؛ سوپ همه پسند افطار

۱- برای پختن سوپ جو باید اول جو پوست کنده و جو پر کر ا خیلی خوب پاک کنید و بشوید و از شب قبل یا صبح زود آن ها را بخیسانید .

۲- یک پیاز کوچک را به صورت نگینی و ریز خرد و با سینه مرغ ، نمک ، فلفل ادویه کاری و زردچوبه آب پز کنید و بعد از این که مرغ شما پخت آن را ریز کنید و کنار بگذارید .۳- به صورت جدا گانه دو پیاز دیگر را به صورت نگینی خرد کنید و داخل روغن بریزید و کمی نمک به آن اضافه و سرخ کنید تا پیاز ها سبک و طلایی رنگ شود .۴- بعد از این که پیاز ها کمی سرخ شد ، قارچ را هم به صورت ریز خرد کنید و با یک قاشق آب لیمو روی حرارت بگذارید .

۵- معمولا در موقع پخت اول قارچ ها کمی آب می انداز د . اجازه دهید که آب آن خشک شود و بعد آن را از روی حرارت بردارید .۶- معمولا از سبزی گشنیز و جعفری برای تهیه سوپ جو استفاده می کنند و هر چه از سبزی تازه تری برای تهیه سوپ استفاده کنید طعم خوشمزه تری خواهد داشت .۷- جو خیس خورده را با همان آبی که داخل آن خیس کرده اید به همراه پیاز داغ و مرغ ریش شده و قارچ آب پز شده و سبزی خرد شده و هویج رنده شده داخل قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید تا سوپ شما جابفتد .

۸- وقتی که محتویات سوپ جو شما آب انداخت می توانید کمی نمک ، فلفل رب و آب غوره به آن اضافه کنید .



- پیاز- ۲ عدد بزرگ
- مرغ - نصف سینه
- هویج رنده شده - ۲ عدد متوسط
- جو پوست کنده - ۳۰۰ گرم
- جعفری و گشنیز- یک پیمانه
- آب لیمو- ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
- جو پرک - نصف پیمانه
- آب غوره - به مقدار لازم
- نمک، فلفل و ادویه - به مقدار لازم
- رب- یک قاشق غذاخوری
- قارچ- ۳۰۰ گرم

چهار زیره و خاصیت های شگفت انگیز آن

کاربرد ی در چهار زیره عبارت اند از : زیره سیاه ، زیره سبز ، بادیان و تخم شوید . این ادویه ها تنها به صورت پودر نیستند بلکه عصاره و دمنوش هم از آن ها به دست می آید .

چهار زیره یک چاشنی و ادویه خوش طعم است که از ترکیب چهار ادویه تهیه می شود که هر یک از این ادویه ها خاصیت های ویژه و بسیاری را به همراه دار د . ادویه های

خاصیت های زیره سیاه

● در مان مشکلات گوارشی چون سوزش معده
● افزایش سوخت و ساز بدن
● تقویت قلب
● کاهش دادن فشار خون
● خاصیت ضد اسپاسم



خواص زیره سبز

● افزایش شیر مادر
● در مان سوء هاضمه و اسهال
● کاهش کلسترول
● کاهش قند خون



خواص بادیان

● بهبود عملکرد دستگاه گوارش
● بهبود عملکرد دستگاه تنفس
● کاهش وزن و لاغری
● تقویت سیستم ایمنی بدن
● در مان یبوست
● افزایش سلامت قلب
● ضد اسپاسم



خواص تخم شوید

● در مان چربی خون
● در مان سوء هاضمه و زخم معده
● افزایش شیر مادران
● در مان بواسیر
● در مان سکسکه
● در مان باد فوق
● در مان استفراغ
● در مان تشنج
● تسکین درد کلیه
● تسکین درد مثانه

