

۷ درمان خانگی برای سرفه

این روزها سفره امان بسیاری از ما را
بریده، با چند روش خانگی می‌توانید
سفره را درمان کنید



علايم قند خون بالا را جدی بگیرید

علامه قندخون بالا از یک شخص به شخص دیگر و حتی از یک روز به روز دیگر متفاوت است. اما به طور کلی اگر یکی از حالت های زیر را داشته باشید، احتمالاً قندخون بالا دارید:

- احساس گرسنگی یا تشنگی بیش از حد معمول می کنید.
 - بیش از حد معمول ادرار می کنید.
 - مجبور هستید چند بار در شب بیدار شوید و ادرار کنید.
 - احساس خستگی، خواب آلودگی و کمبود انرژی دارید.
- نمی توانید به وضوح چیزها را ببینید یا وقتی به منبع نور نگاه می کنید هاله می بینید.
- اگر شما هر یک از این علائم را دارید، فوری قندخون خود را اندازه گیری کنید. سعی نکنید این علائم را با انسولین اضافه یا داروی دیگر مداوا کنید، مگر این که مطمئن باشید دلیل آن بالا بودن قند خون شماست. زیرا شرایط پزشکی دیگری وجود دارند که ممکن است همین علائم را داشته باشند. بهترین اقدام مشورت با یک پزشک متخصص است.

بهترین زمان برای نوشیدن آب

برای عملکرد بهینه هضم غذا و حفظ سلامتی توصیه می شود ۳۰ دقیقه قبل از غذا یک لیوان کوچک آب بنوشید. مهم ترین نکته این است که قبل از غذای شما چدر چه آب بنوشید روزی دهمی را ننکند. اگر روزی که قبل از غذا هنگام صرف آن، آب بنوشید عملکرد داسیدی معده شما را اشکال می دهد. علاوه بر این، در چند موقعیت دیگر هم خوردن آب مفید است؛ مثل: هنگام رها خاستن از خواب یک لیوان آب ولرم بنوشید.

- 👉 قبل از حمام، نوشیدن کمی آب برای کاهش فشار خون عالی است.
- 👉 قبل از خواب، حتما مایعات بنوشید تا مایعاتی را که طی شب از دست می‌رود جبران کند.

فواید کره حیوانی از استحکام استخوان تا نرمی پوست

که حیوانی از مواد غذایی است که می‌توان با آن طعم بهتری به دیگر غذاها داد. این کره در چند دهه گذشته به اشتباه به عنوان یک ماده غذایی مضر و بیماری‌زا به مردم معرفی شده بود. این کره سرشار از مواد آنتی اکسیدان است و از بدن در برابر آسیب‌های سلولی و آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. همچنین ویتامین A موجود در کره باعث تقویت بینایی و بهبود دید می‌شود. کلسیم موجود در کره مانند دیگر محصولات لبنی برای تقویت و استحکام ساختمان استخوان‌ها و عضلات مفید است و در رشد و نمو نقش ویژه دارد. همچنین کره سرشار از ویتامین K^۱ و عناصر معدنی کلسیم و منیزیم است و به درمان مشکلاتی مانند یوکی استخوان و زخم مفاصل کمک می‌کند. گفته می‌شود استعمال موضعی و مالیدن کره حیوانی بر بدن تا حد زیادی می‌تواند دردهای موضعی را کاهش دهد.

یکی دیگر از خواص که محافظت از پوست است. جالب این که چربی موجود در کره به پوست کمک می کند تا صاف و نرم شود. همچنین مصرف کره از پوست در برابر بیماری های پوستی همچون آکنه و جوش ها محافظت می کند.

خبر کوتاہ

نقش زنجبیل در درمان میگرن

میگرن دردی است که مبتلایان به حمله و روند زندگی اش را مختل می کند. اما یک خبر خوب برای مبتلایان به میگرن؛ به نظر می رسد مصرف زنجبیل می تواند در بسیاری از مبتلایان به میگرن باعث کاهش سردرد و همچنین کاهش تهوع و استفراغ شود. جمع بندی نتیجه سه کارآزمایی بالینی نشان داد، مصرف زنجبیل خام می تواند احتمال داشتن درد ساعت بدون درد را افزایش دهد. همچنین کسانی که با وجود مصرف زنجبیل به سردرد میگرنی مبتلا می شدند، شدت درد را بسیار کمتر از گروه کنترل گزارش کرده بودند. نکته جالب این جاست که مصرف این گیاه درمان های رایج میگرن داخل دندان درد باعث افزایش عوارض آن ها نمی شود.



چرا باید صبحانه مربا بخوریم؟

هر مربایی بسته به نوع میوه‌اش، کالری و ارزش غذایی متفاوتی دارد، اما به‌طور کلی میزان قند و کربوهیدرات مرباها زیاد است. به همین دلیل انرژی فراوانی دارند. بنابراین نباید از خوردن مربا در وعده صبحانه غافل شد.



- ◀ مرباهایی مثل مربای توت فرنگی، بالنگ، به و پوست پرتقال، منبع ویتامین C هستند. ویتامینی که با تقویت سیستم ایمنی، بدن را در برابر بیماری هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا مقاوم می کند.
 - ◀ ویتامین F موجود در مربا به سلامت لثه و تقویت پوست و مو کمک می کند.
 - ◀ مریاسرشار از آنتی اکسیدان (مواد ضد سرطان) است.
 - ◀ مصرف انواع مربا باعث کاهش سطح کلسترول خون و در نتیجه مانع بیماری های قلبی - عروقی می شود.
 - ◀ فیبر فراوان میوه ها، سبزی ها و صیفی جات موجود در مربا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و رفع یبوست کمک می کند.
 - ◀ طعم شیرین و دلچسب مربا، باعث افزایش اشتها در کودکان و تغذیه بهتر آن ها می شود.
 - ◀ البته توجه داشته باشید که به علت وجود قند زیاد در مصرف این ماده غذایی زیاد روی نکنید.

پنیرش غیر حضوری آگهی ۰۹۲۲۰۵۷۶۶۴۷ ۳۷۰۰۹۹۳۸

دفتر شهید صادقی

[illegible]