



## بسم الله الرحمن الرحيم

سلام دوستان گلم همون طور که قولش رو داده بودیم این هم یک فایل هدیه ی رایگان و ارزشمند که توصیه میکنم همیشه همراهتون باشه و استفاده ی کامل رو ازش ببرید تا به سلامتی همیشگی و عمر طولانی دست یابید ان شاءالله

**دوستدار همیشگی شما ( س . ق )**

**در این فایل یاد میگیریم :**

**چگونه در خانه و خانواده پزشک سلامت خود باشیم**

**بیش از صد دانستنی و هشدار پزشکی که از خواندنشان متعجب میشوید**

**اگر از مطالب ما لذت بردید و علاقه داشتید ما را همراهی کنید در کانال تلگرام ما  
عضو شوید تا آگاهی تان روزبه روز افزایش یابد. کانال فیتنس و زیبایی و زناشویی**

@fitnessi

**چگونه در خانه و خانواده پزشک سلامت خود باشیم**

همه ما برای اینکه از وضعیت جسمانی و سلامت‌مان خبر داشته باشیم، حداقل سالی دو بار باید از نظر پزشکی مورد بررسی قرار گیریم و آزمایش‌های گوناگونی را انجام دهیم. آزمایش‌های روتین و منظمی که ما را نسبت به حال و روزمان آگاه می‌کنند. اما بر فرض مثال که آزمایش‌هایمان همه حاکی از خوب بودن‌مان باشند و هیچ مشکلی را هم به ما نشان ندهند، ما نباید در فاصله زمانی دو آزمایش از بررسی سلامت‌مان غافل بمانیم. شما نمی‌توانید انکار کنید که پزشک‌تان تنها سالی یک یا دو بار شما را می‌بیند و این خودتان هستید که هر روز و هر شب با بدنتان زندگی می‌کنید و می‌توانید بهترین قاضی برای صدور حکم سلامت‌تان باشید، البته اگر بدانید که چگونه باید در جستجوی سلامت باشید. به همین منظور ما در این بخش 15 راهکاری که می‌تواند به شما ...کمک کند که خودتان در منزل نقش یک پزشک را برای خود ایفا کنید، به شما معرفی می‌کنیم

## از قانون "خروف" پیروی کنید

.خنده: حداقل روزی 15 دقیقه بخندید یا کاری را که شادتان می‌کند، انجام دهید

.رژیم غذایی: روزانه به اندازه مناسب میوه و سبزیجات مصرف کنید

.ورزش: حتما هر روز مقداری پیاده‌روی یا ورزش منظم داشته باشید

.فیبر: به اندازه کافی غذاهای حاوی فیبر مانند لوبیا و سبزیجات مصرف کنید

## وضعیت خواب‌تان را بررسی کنید

عموما سه راه برای مطلع شدن شما از اینکه در شبانه‌روز به اندازه کافی می‌خوابید یا نه، وجود دارد. اول؛ آیا هر

روز صبح برای بیدار شدن به کوک کردن ساعت نیاز دارید؟ دوم؛ آیا بعدازظهرها خواب‌آلود می‌شوید و این

خواب‌آلودگی روی فعالیت‌هایتان تاثیر می‌گذارد؟ و سوم؛ آیا بلافاصله بعد از شام یک چرت کوتاه می‌زنید؟ اگر

جواب شما به هر یک از این سوال‌ها مثبت است، یعنی اینکه شما برای بهره‌مندی کامل از سلامت به خواب

بیشتری نیاز دارید. اما اگر شما به اندازه کافی می‌خوابید و باز هم از این مشکلات رنج می‌برید که باید حتماً با فردی که خواب خوبی دارد، باید هر روز صبح بدون نیاز .پزشک‌تان در مورد کمبود انرژی بدن‌تان صحبت کنید به فرد دیگر یا ساعت زنگی از خواب بیدار شود. او نباید در طول روز احساس کسلی و خواب‌آلودگی داشته باشد و حتی کمی انرژی هم برای انجام فعالیت‌های بعد از شام برایش باقی بماند. (مانند دیدن تلویزیون، مطالعه، کمی قدم زدن و صحبت با خانواده)

### **برس مویتان را چک کنید**

با این کار می‌توانید میزان ریزش موهایتان را بسنجید. اگر دیدید که موهایتان بیش از حد می‌ریزد، از پزشک‌تان بخواهید که سطح فریتین خون‌تان را بررسی کند تا از میزان ذخیره آهن بدن شما مطلع گردد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که رابطه مستقیمی بین ریزش مو و فقر آهن در بدن وجود دارد. یکی دیگر از عوامل موثر و رایج در ریزش مو هم بیماری تیروئید است.

### **حواستان به رنگ ادرارتان باشد**

شاید این کار در نگاه اول مسخره به نظر برسد، اما با انجام دادن آن شما دیگر مجبور نیستید لیوان به دست ادرار شما باید به طور طبیعی رنگی روشن و شفاف داشته باشد. !پشت در دست‌شویی آزمایشگاه‌ها صف بکشید ادرار پررنگ و بدبو نشانه کمبود آب بدن شماست و این یعنی اینکه باید میزان مصرف مایعات روزانه‌تان را افزایش دهید. اما اگر زیاد مایعات می‌خورید و باز هم ادرارتان پررنگ است، باید حتماً با پزشک‌تان مشورت کنید. که احياناً مصرف می‌کنید را خط بکشید B اگر هم رنگ ادرارتان زرد روشن است که باید دور قرص‌های ویتامین

### **ضربان قلب‌تان را چک کنید**

به چاپ رسیده است، نشان می‌دهد که زنانی که JAMA نتیجه جدیدترین تحقیقی که در نشریه معتبر پزشکی

بعد از انجام هرگونه فعالیت ورزشی سرعت ضربان قلبشان کم است، دو برابر بیشتر از زنانی که ضربان قلب طبیعی دارند در معرض حملات قلبی هستند. برای بررسی ضربان قلب بعد از انجام فعالیت‌های سنگین کافی است که دست‌تان را روی قلب‌تان یا نبض میچ دست‌تان بگذارید و 15 ثانیه تعداد ضربان‌های آن را بشمارید، حالا عدد به دست آمده را ضرب در 4 کنید تا تعداد ضربان قلب‌تان در دقیقه به دست آید. سپس دو دقیقه بنشینید و پس از آن دوباره محاسبه ضربان قلب به روش فوق را انجام دهید. حالا عدد به دست آمده دوم را از اولی کم کنید، اگر عدد حاصل کمتر از 55 شد باید حتما با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

### **بعد از 50 سالگی، هر سال قدتان را اندازه‌گیری کنید**

اهمیت این کار برای خانم‌ها خیلی بیشتر است زیرا به وسیله آن می‌توانند از وضعیت و سلامت اسکلت بدن خود مطلع شوند. تغییر در اندازه استخوان‌ها و در نتیجه کوتاه‌تر شدن قد می‌تواند زنگ خطری برای آگاه کردن شما از سطح تراکم استخوان‌تان باشد چون بعد از 50 سالگی است که سر و کله پوکی استخوان کم‌کم پیدا می‌شود. بنابراین از انجام دادن تست‌های سنجش تراکم استخوان غافل نشوید چرا که انجام دادن این‌گونه تست‌ها شما را زودتر نسبت به بیماری‌تان آگاه می‌کند تا اندازه‌گیری تغییر قد

### **اگر دیابت دارید، هر روز وضعیت پاهایتان را بررسی کنید**

این بررسی باید شامل مشاهده دقیق پا از نظر وجود هرگونه تاول، زخم، پوسته‌پوسته‌شدگی، بریدگی، قارچ یا ضرب‌دیدگی باشد زیرا افرادی که دیابت دارند معمولا تخریب اعصاب پای‌شان خیلی سریع رخ می‌دهد و هرگونه زخم یا علائم دیگری که ذکر شد می‌توانند این روند تخریب را سریع‌تر کنند. بنابراین شما می‌توانید با بررسی شخصی پایتان در خانه و چک کردن منظم سطح قندخون‌تان از آسیب‌دیدگی اعصاب پاهای‌تان جلوگیری کنید.

## یک تست مردانه

این واقعیتهی انکارناپذیر است که زنان بیشتر از مردان به سلامت خود اهمیت می دهند و همین مردان بی توجه باید بدانند که تنها با چند روش ساده به راحتی می توانند در تشخیص زودهنگام سرطان بیضه به خودشان کمک زیادی کنند مانند تست های ساده ای که زنان برای تشخیص سرطان پستان روی خود انجام می دهند. شما آقای محترم! اگر هر ماه این سه کاری را که به شما می گوئیم انجام دهید، می توانید کوچک ترین مشکلی که شما را در خطر ابتلا به سرطان بیضه قرار می دهد شناسایی کرده و در جهت درمان زودهنگام آن بکوشید

جلوی آئینه بایستید. وجود هرگونه برآمدگی و بادکردگی غیرطبیعی روی پوست دور و بر آلت تناسلی تان -الف می تواند زنگ خطری باشد

به این صورت که انگشت سبابه و میانی تان را زیر و به وسیله هر دو دست تان، بیضه هایتان را آزمایش کنید -ب شست تان را روی بیضه قرار دهید. حالا بیضه تان را به وسیله انگشتان به حرکت درآورید. وقتی که این کار را انجام می دهید، نباید هیچ دردی را احساس کنید. وجود درد یعنی نیاز به مراجعه به پزشک. راستی! اگر یکی از بیضه هایتان کمی بزرگ تر از آن یکی به نظر رسید، نگران نباشید

اگر برآمدگی سفت و غیرطبیعی روی بیضه هایتان دیدید، بدون اتلاف وقت به یک متخصص ارولوژیست -ج مراجعه کنید. این برآمدگی ممکن است فقط یک عفونت ساده باشد با یک درمان ساده تر، اما اگر شروع سرطان بیضه باشد، خیلی سریع و بدون علامت در بدن تان گسترش پیدا می کند، پس مراجعه به پزشک در مراحل اولیه عاقلانه ترین کار به نظر می رسد. فراموش نکنید که هر برآمدگی که با دست قابل لمس و حرکت باشد، نشانه سرطان نیست اما بررسی آن توسط یک پزشک می تواند خیال تان را راحت کند

## تست "افتادن" را انجام دهید

اگر شما به پوکی استخوان مبتلا باشید، به دردمر می‌افتید. اگر زمین بخورید، از پله‌ها به پایین پرتاب شوید یا پایتان پیچ بخورد، انجام دادن یک تست ساده شخصی برای اینکه مطمئن شوید به این بیماری مبتلا هستید یا نه بسیار برایتان مفید است. تست افتادن به این صورت است که شما باید یک پایتان را بالا بگیرید و بتوانید به راحتی روی پای دیگرتان به مدت 12 ثانیه بدون از دست دادن تعادل و جلو و عقب رفتن بایستید. شما باید این تست را روی هر دو پایتان انجام دهید و اگر تا 80 سال سن داشته باشید حداقل تا 12 ثانیه دوام بیاورید. اگر نتوانستید تعادل‌تان را حفظ کنید یا در کمتر از 12 ثانیه به زمین خوردید، حتما باید با یک پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت کنید و از او بخواهید ورزش‌هایی برای تقویت استخوان‌ها و عضلات‌تان به شما معرفی کند.

## هر شش ماه یک‌بار فشارخون‌تان را کنترل کنید

فقط توجه داشته باشید که اگر شما می‌توانید این کار را حتی با دستگاه‌های فشارسنج خانگی هم انجام دهید رقم بالایی نمایش داده شد، باید یک روز صبر کنید و روز بعد دوباره فشارتان را بگیرید. اگر همان ارقام دوباره تکرار شدند، مراجعه به پزشک برای شما ضروری می‌شود.

**اگر از مطالب ما لذت بردید و علاقه داشتید ما را همراهی کنید در کانال تلگرام ما**  
**عضو شوید تا آگاهی‌تان روزبه‌روز افزایش یابد. کانال فیتنس و زیبایی و زناشویی**

@fittnesi

خوردن ماست باعث رفع نگرانی و استرس می شود.



حقایق و نکاتی که شاید نمی دانستید

### هر 3 تا 6 ماه یکبار ضربان نبض پاهایتان را بررسی کنید

رگ ضربان دار در پاهایتان وجود دارد که شما قادر به پیدا کردن آنها هستید: یکی از آنها را می توانید در 2 قسمت میانی روی پایتان بیابید و دیگری را درست داخل مچ پا، پایین قوزک از این دو رگ، رگی که در زیر قوزک پایتان واقع شده است، به خاطر محل قرار گرفتنش مهم تر است. پس اگر ضربان رگها ضعیف بود یا به سختی آن را پیدا سعی کنید آن را بیابید و ضربان نبضش را چک کنید. کردید حتما با پزشکتان مشورت کنید، مخصوصا اگر پادرد هم دارید و دیابتی هم هستید

### هر 2 یا 3 ماه یکبار پوست خود را بررسی کنید



برای این کار کلیه لباس‌هایتان را از تن‌تان خارج کنید و از فرق سر تا نوک پای‌تان را از نظر وجود هر نوع خال، جوش یا تغییر در اندازه خال‌هایتان به دقت مورد ارزیابی قرار دهید. برای انجام این کار به یک آینه قدی بزرگ هم احتیاج دارید. پوست سر و بین انگشت‌هایتان را هم از قلم نیندازید. بعد از بررسی‌ها اگر موارد نگران‌کننده‌ای مشاهده کردید که حتماً با یک پزشک متخصص پوست و مو صحبت کنید.

اگر در بدن‌تان خال‌های جدیدی مشاهده کردید، اول این 4 تست را روی‌شان انجام دهید و اگر دیدید جواب همه مثبت بود، حتماً به پزشک‌تان وجود آنها را اطلاع دهید

تست یک : وقتی که با ناخن خال‌تان را از وسط به دو قسمت می‌کنید، دوباره به حالت اولیه برنگردد.

تست دو : لبه‌های خال‌تان ناهموار باشد

تست سه : رنگ خال‌تان طبیعی نباشد

تست چهار: خال‌تان بیشتر از 7 میلی‌متر قطر داشته باشد

## **مراقب ناخن‌هایتان باشید**

عدم رشد مناسب ناخن‌ها یا وجود هرگونه عفونت یا قارچ روی آنها باید سریعاً به پزشک اطلاع داده شود.

## **یک تست زنانه**

پستان‌های خود را از نظر وجود سرطان هر ماه بعد از عادت ماهیانه مورد بررسی قرار دهید. اگر هم که یائسه شده‌اید، اول هر ماه را برای انجام این آزمایش در نظر بگیرید. جامعه سرطان آمریکا این چند آزمایش و دستورالعمل خانگی را به همه خانم‌ها توصیه می‌کند.

به پشت دراز بکشید و دست راست‌تان را زیر سرتان بگذارید

سه انگشت میانی دست چپ خود را دور تا دور پستان راست تان بکشید تا مطمئن شوید هیچ گونه برآمدگی غیرطبیعی یا توده‌ای در آن وجود ندارد. با حرکت دایره‌ای انگشتان می‌توانید کل بافت پستان را مورد بررسی قرار دهید.

با 3 انگشت خود، 3 سطح پستان تان را مورد بررسی قرار دهید، یعنی انگشت سبابه را خیلی نرم روی بافت انگشت میانی را کمی با فشارتر حرکت دهید تا وجود پستان بکشید تا برآمدگی‌های سطحی را حس کنید داشتن یا وجود نداشتن توده را در بخش‌های عمیق‌تر پستان حس کنید و انگشت کناری را هم با فشار زیاد حرکت دهید تا بتواند بهتر بافت نزدیک به قفسه سینه را حس کند.

چرخش انگشتان را از بالا تا استخوان ترقوه و گردن و از پایین تا زیر جناغ سینه ادامه دهید. تمام این مراحل را با گذاشتن دست چپ زیر سر، به وسیله انگشتان دست راست تان روی پستان چپ تان هم امتحان کنید.

در حالی که جلوی آینه ایستاده‌اید، دستان تان را از پشت روی باسن تان قرار دهید طوری که کمی سینه تان به سمت جلو متمایل شود. حالا پستان‌هایتان را از نظر اندازه و شکل با هم مقایسه کنید. اگر مشکلی نداشته باشید، نباید در شکل و اندازه پستان‌هایتان تفاوت محسوسی دیده شود.

در حالی که ایستاده‌اید، یکی از دستان تان را به سمت بالا ببرید و با دست دیگر زیر بغل تان را از نظر وجود هر گونه توده یا برآمدگی مورد آزمایش قرار دهید. این کار را در جهت مخالف هم تکرار کنید تا جای نگرانی برایتان باقی نماند. در صورت لمس هرگونه برآمدگی غیرطبیعی پزشک خود را حتما در جریان بگذارید.

## **حتما میزان توده ی بدنی خود را بدانید**

### **BMI یا همان**

این مقیاس چون رابطه مستقیمی با قد و وزن شما دارد، می‌تواند سالم و طبیعی بودن و یا نبودن وزن و در

BMI نتیجه سلامتی تان را نشان دهد. یک فرد سالم باید شاخص توده بدنی اش بین 18/5 تا 24/9 باشد. اگر بین 25 تا 30 دارید، یعنی اینکه اضافه وزن و چاقی بالای جان تان شده است و شما در معرض خطر ابتلا به انواع بیشتر از 30 هم که یعنی شما بیش از اندازه چاق هستید BMI. بیماری ها و از دست دادن سلامت تان هستید. و اگر فکری به حال کم کردن وزن تان نکنید، حتما با مشکلات جدی روبه رو می شوید

**منبع: روزنامه سلامت - ندا احمدلو**

**اگر از مطالب ما لذت بردید و علاقه داشتید ما را همراهی کنید در کانال تلگرام ما  
عضو شوید تا آگاهی تان روزبه روز افزایش یابد. کانال فیتنس و زیبایی و زناشویی**

@fittnesi

**هشدارهایی که باید جدی بگیریم:**

# هشدار

عوارض فشارخون مزمن در دوران بارداری

مسمومیت حاملگی

جدا شدن جفت

زایمان زودرس

محدودیت رشد جنین

**برنج هندی نخرید**

برنج های هندی به علت داشتن آرسنیک بالا به شدت برای بدن مضر هستند

هرگز برنج هندی مصرف نکنید

## **خواب زیاد**

قدرت باروری مردان را کاهش می دهد

احتمال بچه دار شدن در مردانی که به طور مرتب بیش از 9 ساعت می خوابند، 42 درصد کاهش می دهد

## **چیزهایی که خوردنشان باهم وحشتناک است**

ماهی و دوغ

نوشابه گازدار با آدامس نعنای

خربرزه و عسل

هندوانه بعد از غذا

انجیر با میوه های اسیدی مثل پرتقال

## **ورود به این مثلث ممکن است شما را بکشد**

بالای لب تا بالای بینی و زیر چشم

دستکاری جوش در این ناحیه از صورت می تواند به از دست دادن بینایی، فلج دائمی و یا حتی مرگ منجر شود



### نوشابه ی گازدار

مردانی که به خوردن نوشابه های گازدار عادت دارند، علاوه بر مشکلات نعوظ، حدود 30% اسپرم کمتری دارند و

موجب به تاخیر انداختن حرکات و ترشحات معده میشود

### پارگی پرده گوش

پرده گوش ب راحتی پاره نمی شود، اما با فرو بردن یک جسم خارجی نوک تیز به انتهای مجرای گوش، وارد

شدن ضربه محکم به یکی از طرفین سر یا بر اثر موج شدید انفجار یا ضربات وارده، این پرده می تواند آسیب

ببیند و پاره شود

فردی که پرده گوش او پاره شده ممکن است درد شدید و تیزی را در زمان پاره شدن پرده احساس کند که

در ادامه به کری نسبی و تداوم درد گوش منجر می شود

## چرا آب یخ نخوریم؟

ترک خوردگی دندان ها

افزایش تشنگی

آسیب به معده

## نخوردن صبحانه در دراز مدت

لرزش

سرگیجه

سردرد

احساس سوزن سوزن شدن

سریع شدن ضربان قلب



**اگر از مطالب ما لذت بردید و علاقه داشتید ما را همراهی کنید در کانال تلگرام ما**  
**عضو شوید تا آگاهی تان روزبه روز افزایش یابد. کانال فیتنس و زیبایی و زناشویی**

@fittnesi

خوردن چای به طور مداوم



خشکی روده و معده

خشکی سر و سرد شدن مغز

بیماری‌های کبدی

استسقاء

گرفتگی عضلات

### **سالاد ماکارونی**

مصرف زیاد سالاد ماکارونی در کودکان منجر به پوکی استخوان در آنها می شود علت آن سس فراوان و خیار

شور در این سالاد می باشد

### **مصرف ضد عرق**

پزشکان معتقدند مصرف ضد عرق هایی که با نمک های آلومینیوم ساخته شده اند در خانم ها میتواند موجب

تحریک غدد بدن و زمینه ساز سرطان سینه شود

### **پزشکان توصیه می کنند خوراکی های زیر را با هم نخورید**

ماست + ترب

شیر برنج + آرد گندم

انار + حلیم

خریزه + عسل

لبنیات + گوشت سفید

تخم مرغ + ماهی

سرکه + حلیم

لبنیات + ترشی جات

پنیر + ماست چکیده

پنیر + بادام

سرکه + عدس

سرکه + ماش

سرکه + ماست

خریزه + موز

خریزه + انبه

کله گوسفند + انگور

غذای گرم + سرد

غذای طبیعت گرم + سرد

سرکه بعد از ماهی

سرکه بعد از شیر

سرکه بعد از هندوانه

آب سرد بعد از غذای گرم

آب سرد بعد از حمام

منبع: همشهری

## **عوارض شیر کاکائو**

اگر وقت برای تهیه صبحانه ندارید بجای شیر کاکائو از شیر استفاده کنید

چاقی

کاهش یادگیری

خرابی دندان به علت قند بالا

افزایش پرخاشگری به علت شکر بالا

## **محکم بستن موها موجب فشار به جمجمه می شود**

به گزارش کلینیک میگرن لندن، بیش از نیمی از زنان سردرد ناشی از فشار سفت بستن موها را تجربه کرده اند

## **عوارض خوابیدن همراه با استرسی**

افزایش ابتلا به سکته قلبی و مغزی Zzz

چروک پوست و ریزش مو شدید Zzz

احساس تشنگی زیاد در هنگام خواب Zzz

احساس مداوم خستگی حتی بعد از بیدار شدن از خواب zzz



**در آینده نه چندان دوری تعداد زیادی از مردم دنیا نزدیک بین خواهند شد**

ومهمترین دلیل آن زل زدن های طولانی به صفحه مانیتور ویا گوشی های هوشمنداست که سبب تضعیف دیددور می شود.

**مصرف خودسرانه ی دارو**

آیا میدانید هر سال حدود ده هزار نفر به علت مصرف خودسرانه ی دارو دچار نابینایی و کم بینایی می شوند؟

بازهم خودسرانه دارو مصرف می کنید؟

## **چرا ما ایرانی ها دچار چاقی و استرس می شویم؟**

چون به غذاهای شور بسیار علاقه داریم و حتی بر روی سالاد و میوه هم نمک میریزیم

نمک یکی از مهمترین علل چاقی و استرس است

## **تأثیر نوشابه**

طبق نتایجی که دندان پزشکان بدست آورده اند تأثیر نوشابه بردندان همانند تأثیر کراک و شیشه بر روی دندان

است مصرف نوشابه در دختران باعث ایجاد بلوغ زود رس، استرس، افسردگی، ابتلا به سندرم تخمدان پلی

کیستیک، آکنه و ایجاد مقاومت به انسولین میشود

## **علائم هشدار برای آقایان**

درد مداوم در قفسه ی سینه و قلب

درد در ناحیه زیرشکم

تنگی نفس پی در پی

سردرد های طولانی

در صورت مشاهده سریعا به پزشک مراجعه شود

## **استفاده از تلفن همراه**

میزان استفاده از تلفن همراه با کاهش نرخ اسپرم در مردان رابطه مستقیم دارد و امکان باروری را کاهش

میدهد.

## **خوردن هسته زردآلو ممنوع**

## خطر مرگ

موجود در هسته ی زردآلو بعد از خورده شدن به سم مرگ باری تبدیل میشود و مزیتی برای B17 ویتامین انسان ها ندارد. سی عدد هسته ی زردآلو برای از پا درآوردن یک انسان سالم کافی است. حتی کسانی که در بین یک وعده بین ده تا پانزده هسته ی زردآلو میخورند با عوارض جانبی نگران کننده ای از جمله: بی حسی انگشتان، و علائم دیگر مسمومیت ناشی از سیانید مثل: تهوع، سردرد، تب، تشنگی، بی خوابی، افت فشار خون، و حتی مرگ در موارد شدید میشود آن هم بخاطر وجود سطح بالای سیانید در آن. منابع معتبر و غیر معتبر اروپایی

**اگر از مطالب ما لذت بردید و علاقه داشتید ما را همراهی کنید در کانال تلگرام ما**  
**عضو شوید تا آگاهی تان روزبه روز افزایش یابد. کانال فیتنس و زیبایی و زناشویی**

@fittnesi

## عادت هایی که به کبد آسیب میزنند

مصرف چیپس و تنقلات حاوی چربی های ترانس

مصرف زیاد نمک

A مصرف بیش از حد ویتامین

مصرف انواع نوشابه

مصرف زیاد شکر



### شب بیداری

شب بیداری باعث کوچک شدن مغز و کاهش حافظه میشود

خواب قبل از ساعت 12 شب میتواند فردایی شاد برایتان به ارمغان بیاورد

### چربی بال و گردن مرغ

چربی موجود در بال و گردن مرغ به دلیل وجود هورمون ها برای خانم ها بسیار خطرناک است

لطفا از خوردن آن اجتناب کنید

### کم خونی

هفتاد درصد خانم ها دچار کم خونی هستند

دو میوه ی مفید برای درمان کم خونی

گیلاس و توت فرنگی

## **وسایل آرایشی**

در دوران بارداری از کرم های آرایشی استفاده نکنید بیشتر آنها حاوی پارابن میباشد که برای سلامت جنین

تهدید کننده است



**تزریق بوتاکس**



برای خانم های باردار و شیرده و افرادی که عفونت فعال پوستی در محل تزریق دارند، ممنوع است

### **برداشتن تخمدان ها**

با برداشتن تخمدان ها عمر بیمار حداقل 8 سال کمتر میشود تا جایی که امکان دارد از تن دادن به این عمل خودداری کنید و راه های درمانی را طی کنید

### **از خوردن پوست و جگر مرغ پرهیز کنید**

آنتی بیوتیک ها و چربی ها در این قسمت ها ذخیره میشوند که برای بدن بسیار خطرناک هستند

### **عوارض پوشیدن لباس تنگ**

اختلال جریان خون، واریس، بواسیر

ترومبوز ورید عمقی

سوزش سردل

یبوست، دل درد، نفخ شکم

عفونت ادراری (خانمها)

اگزمای پوست

کاندیدایز واژن

### **چه کسانی انار نخورند؟**

افراد مبتلا به آسم، برونشیت، سل و بیماری هایی از این دست که دستگاه تنفس را مورد حمله قرار می دهد

نباید از انار استفاده کنند

**اگر از مطالب ما لذت بردید و علاقه داشتید ما را همراهی کنید در کانال تلگرام ما**  
**عضو شوید تا آگاهی تان روزبه روز افزایش یابد. کانال فیتنس و زیبایی و زناشویی**

@fittnesi

### **دانستنی های ناب :**

برای پیشگیری از به هم ریختن هورمون های بدن حداقل هفته ای یک بار لیمو ترش مصرف کنید  
از خوردن شیر در صبحگاه خودداری کنید زیرا موجب ورم صورت و خواب آلود بنظر رسیدن فرد میشود  
مصرف تربچه باعث لاغری شکم می شود زیرا فیبر آن معده را پر میکند و تمایل به غذاهای چرب را کاهش می  
دهد

دیابت، فشارخون، غلظت خون و.. از مهمترین دلایل نداشتن نعوظ صبحگاهی است چنان چه در اکثر اوقات  
صبحگاهی فاقد نعوظ صبحگاهی هستید حتما به پزشک مراجعه کنید  
ناخن انگشت وسط انسان از بقیه ناخن ها سریعتر رشد میکند

### **فواید دلستر**

برطرف کردن خستگی

رشد بدن به خصوص سلولهای مغزی در کودکان

دفع رسوبات کلیه و جلوگیری از تشکیل سنگ های کلیوی و ادراری

ضد عفونی کردن روده

افزایش شیردهی در مادران



برای لاغر کردن شکم پتاسیم مصرف کنید این ماده طبیعی ادار آور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین میبرد

میتوانید آنرا در گوجه فرنگی، موز، ماهی قزل آلا، بادام و گیلان پیدا کنید

یکی از عوامل ایجاد کننده کبد چرب نوشیدن آب یخ میباشد لذا توصیه میشود در تابستان آب خنک بنوشید نه

آب یخ ضمنا کبد چرب در سونوگرافی قابل مشاهده است

هشتاد درصد آلرژی‌های چشمی مربوط به حساسیت‌های ناشی از استفاده از لاک های حساسیت‌زا می‌باشد چون دست‌ها در تماس مستقیم و دائم با پلک چشم هستند و باعث ایجاد آلرژی در چشم می‌شود

اگر از بوتاکس برای رفع چین و چروک گردن استفاده شود ممکن است عوارضی مانند تغییر صدا و مشکل در بلع ایجاد کند

### **چه افرادی حتما با غذا نیاز بخورند؟**

افرادی که زود به زود مریض میشوند

افرادی که بیماری های عفونی دارند

افرادی که گلو درد دارند

کشمش زرد سرشار از ویتامین آ میباشد و دید در شب را افزایش می دهد

قهوه و چای پررنگ را به عنوان صبحانه میل نکنید اینکار باعث زخم معده میشود

**اگر از مطالب ما لذت بردید و علاقه داشتید ما را همراهی کنید در کانال تلگرام ما**

**عضو شوید تا آگاهی تان روزبه روز افزایش یابد. کانال فیتنس و زیبایی و زناشویی**

**@fittnesi**

دانه های سفید خیار از چرب شدن کبد جلوگیری میکند

مصرف 25 تا 30 گرم فندق در روز، تمام ویتامین ای مورد نیاز بدن را تامین پیشگیری از بیماری های عروق  
سیاهرگ قلبی و سرطان کافیت

ساقه ی کرفس ارزان ترین ماده برای پاک کردن روده و جلوگیری از سرطان های ناشی از عفونت های روده  
میباشد

مصرف خرما و آناناس با دفع نمک از بدن افسردگی را درمان میکند

### **علت هایی که به قلب آسیب میزند**

نشستن طولانی مدت

عدم توانایی در کنترل خشم

نگرش بدبینانه

کم خوابی

عدم توجه به بهداشت دهان و دندان

بی توجهی به چکاپ دوره ای

در مواد تشکیل دهنده سیب مواد شیمیای خاصی وجود دارد که باعث تغییر عملکرد باکتری های روده و تسریع  
عمل سوخت و ساز بدن و (کاهش وزن) میشود

هر نوشابه یک نفره تقریباً حاوی 10 قاشق چای خوری شکر است علاوه بر چاقی خوردن 2 نوشابه در هفته  
میتواند ابتلا به سرطان پانکراس را تا دو برابر افزایش دهد

برای رفع اختلالات خواب که عموماً در مسافرت ها پیش می آید، بهتر است قبل از خواب مقداری عرق بهار  
نارنج یا چای آن را بنوشید

در بین محصولات لبنی، ماست طبیعی (بدون مواد نگهدارنده) حاوی بیشترین میزان کلسیم و فسفر است و برای استحکام استخوانها مفید است

کسانی که دچار دیابت نوع 2 هستند اگر روزانه به مدت 10 دقیقه سنگ پا بزنند، باعث تنظیم انسولین خونشان خواهد شد

طی یک بررسی احتمال ابتلا به سرطان سینه در خانمهایی که دوران نوجوانی زیاد میوه مصرف میکنند بسیار کمتر از سایرین می باشد و سیب، موز و انگور بیشترین تاثیر را داشتند

زنانی که حداقل یک بار در روز از شکلات های تلخ با حداقل 70% کاکائو استفاده می کنند، انرژی جنسی بالاتری نسبت به بقیه زنان دارند



## **چه افرادی حتما هلو بخورند؟**

کودکانی که زود مریض میشوند

خانم های باردار

خانم هایی که تازه زایمان کرده اند

افرادی که زود گرسنه میشوند

ژله و پاستیل برای مفاصل و استخوان ها مفید هستند، اما قند آنها برای دندانها مضر و مصرف بیش از حد موجب

دیابت می شود بعد از مصرفشان سیب یا خیار میل کنید

افراد افسرده لباس زرد رنگ بپوشند، غذاهای زرد بخورند و رنگ زرد را اطراف خود بجویند، این رنگ سطح

انرژی را بالا برده و ضد افسردگی می باشد

اگر میخواهید صورت تپل اما اندامی لاغر داشته باشید بین صبحانه و ناهار خیار میل کنید

مصرف خیار توسط خانم های باردار مانع افسردگی پس از حاملگی میشود

از خوردن شیر در صبحگاه خودداری کنید شیر در صبح موجب ورم صورت و خواب آلود بنظر رسیدن فرد

میشود

## **خواص شگفت انگیز چای ترش**

تنظیم کننده کلسترول خون

درمان اختلالات کبدی

آرام بخش

## درمان اختلالات صفراوی

استفاده خمیر دندان در موقع سوختگی شاید درد را آرام کند، اما موجب باقی ماندن جای زخم میشود

اگر زیاد جوش می زنید، حتما نوشیدن روزی یک لیوان خاکشیر را در برنامه غذایی قرار دهید

خاکشیر خنک است و گرمی روزهای داغ را خنثی میکند و به پوست تان جلا و جلوه خاصی میدهد

اگر میخواهید لاغر شوید صبح ها تخم مرغ آب پز شده بخورید

از عادت های نامناسبی مانند مصرف سیگار و مصرف زیاد نمک که باعث کاهش میزان کلسیم بدن میشود

اجتناب کنید

کسانی که کبد چرب دارند باید صبح ها حتما آب بخورند مصرف تخم مرغ را هم کاهش دهند و در صورت

مصرف با سالاد میل کنند

دانه های شنبلیله علاوه بر تقویت استخوان ها دهان را نیز خوشبو میکند کافی است یک شب کامل دانه ها را در

آب خیس کنید و روز بعد آن ها را بجوید

اگر میخواهید وزن کم کنید آهسته غذا بخورید و آن را خوب بجوید پانزده دقیقه لازم است تا مغز پیام سیری را

دریافت کند

جوشاندن و خوردن مارچوبه به مدت 3روز متوالی،سیستم تناسلی مردان و زنان را تقویت میکند چینی ها در

قدیم از این خاصیت برای درمان بعضی بیماری های جنسی و کلیوی استفاده می کردند

## غذاهایی که از سکنه جلوگیری میکنند

سوپ کلم

انواع دلمه



خورش اسفناج

خورش آلو



لوبیای سیاه یکی از غنی ترین منابع دریافت انواع انتی اکسیدان ها است و یک ماده غذایی ضد سرطان و حامی

قلب است

پنیر برای تقویت استخوان ها از طریق رساندن کلسیم به بدن یک قهرمان محسوب میشود و برای تقویت

سیستم ایمنی بدن مفید است

لوبیا سرطان روده بزرگ و سرطان پروستات را از بین میبرد و منجر به ترمیم سلول های آسیب دیده میشود

اسفناج را نیزید پختن اسفناج خواص آن را نصف میکند مصرف اسفناج خام با کاهش کم خونی از بیماری های پوستی جلوگیری میکند

اگر شما کمبود کلسیم داشته باشید در عمیق خوابیدن با مشکل مواجه میشوید اگر بی خوابید ماست بخورید

مصرف زیاد مواد قندی باعث میشود قسمت اعظم آن قند اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره شود

بر روی سوپ پیازچه و زرشک بریزید زیرا علاوه به خوش رنگ کردن سوپ، باعث پاک سازی رگ ها و کاهش عفونت های دهانی میشود

### **خواص کنگر فرنگی**

کمک به گوارش

کاهش کلسترول

محافظت از قلب

تثبیت قند خون

محافظت از کبد

### **خواص آلوئه ورا**

توقف رشد تومور سرطانی

بهبود اکسیژن رسانی خون

درمان سوختگی

قلیایی کردن بدن

درمان یبوست

**سه راه برای افزایش هضم غذا**

کتاب خواندن و انجام بازی های فکری بعد از غذا

پیاده روی بعد از غذا

مصرف لیمو ترش با غذا

**اگر از مطالب ما لذت بردید و علاقه داشتید ما را همراهی کنید در کانال تلگرام ما**

**عضو شوید تا آگاهی تان روزبه روز افزایش یابد. کانال فیتنس و زیبایی و زناشویی**

@fittnesi