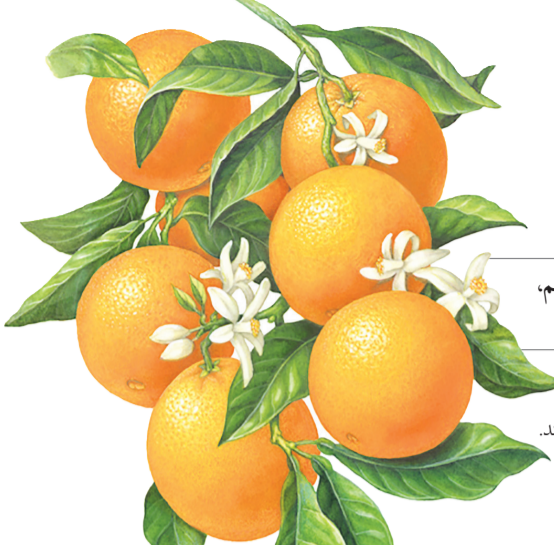


# دمنوشی که باعث ایجاد آرامش و کاهش اضطراب می شود

■ نارنج گیاهی است که از شکوفه تا میوه اش قابل استفاده می باشد. طبع بهار نارنج گرم و خشک است و برای افرادی با طبع سرد، بسیار مناسب است. این گیاه سرشار از منیزیم، منگنز، بور، کلسیم، روی، سلنیوم، سدیم، مس، پتاسیم و ویتامین های گروه B.C و D است، همچنین ترکیبات فعالی از جمله فلاونوئید ها و فورانو کو مارین ها را در خود دارد.



میتوانید کمی بهار چای سیاه (در صورت تمایل) همچنین برای تسکین معده و تقویت آن مصرف این چای را فراموش نکنید. حتی اگر بیماری و دردی هم ندارید. میتوانید به چای جای معمولی از چای بهار نارنج و دمنوش های سنتی دیگر استفاده کنید. این چای در فصل زمستان در کنار بخاری یا شومینه بسیار می چسبد.

**بهار نارنج و لاغری:** این روز ها که همه رعایت دستورات و رژیم غذایی را در برنامه شسان جاده اند و به دنبال راه حل هایی برای لاغری به روش های طبیعی هستند، بهار نارنج هم می تواند گزینه مناسبی باشد، چرا که به گفته بیشتر محققان دارو های شیمیایی علاوه بر اثر بخشی کم عوارض نا مطلوبی هم دارند. بهار نارنج، دارای مقادیر کمی از آکالیوئیدها مانند مسینفرین و اوکتوپامین است که آگونیست های سمیائو میمتیک مستقیم و غیر مستقیم دارند. این مواد موجود در بهار نارنج که غلظت های بسیار کم دارند موجب کاهش وزن می شوند. همچنین تحقیقات نشان داده که آکالیوئید سیناپین موجود در بهار نارنج باعث افزایش متابولیسم بدن و کاهش اشتها شده و در کنار ورزش می تواند باعث لاغری و کاهش وزن افراد شود.

**عوارض مصرف بهار نارنج**  
عصاره بهار نارنج سبب بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان قلب می شود و افراد دچار بیماری قلبی باید از استفاده بیش از حد آن بپرهیز کنند.

**رفیع پیوست:** افرادی که مشکل پیوست دارند، آب بهار نارنج را همراه با عسل میل کنند.

**بهار نارنج و لاغری:** این روز ها که همه رعایت دستورات و رژیم غذایی را در برنامه شسان جاده اند و به دنبال راه حل هایی برای لاغری به روش های طبیعی هستند، بهار نارنج هم می تواند گزینه مناسبی باشد، چرا که به گفته بیشتر محققان دارو های شیمیایی علاوه بر اثر بخشی کم عوارض نا مطلوبی هم دارند. بهار نارنج، دارای مقادیر کمی از آکالیوئیدها مانند مسینفرین و اوکتوپامین است که آگونیست های سمیائو میمتیک مستقیم و غیر مستقیم دارند. این مواد موجود در بهار نارنج که غلظت های بسیار کم دارند موجب کاهش وزن می شوند. همچنین تحقیقات نشان داده که آکالیوئید سیناپین موجود در بهار نارنج باعث افزایش متابولیسم بدن و کاهش اشتها شده و در کنار ورزش می تواند باعث لاغری و کاهش وزن افراد شود.

**عوارض مصرف بهار نارنج**  
عصاره بهار نارنج سبب بالا رفتن فشار خون و افزایش ضربان قلب می شود و افراد دچار بیماری قلبی باید از استفاده بیش از حد آن بپرهیز کنند.

استخراج سنگ های کلیه و مثانه و خوردن آن ها بسیار مفید می باشد.  
**تقویت سیستم ایمنی بدن:** بهار نارنج سرشار از آنتی اکسیدان است که از بدن در مقابل رادیکال های آزاد محافظت کرده و موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری های جدی و مزمن و در نهایت موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.  
**درمان سردرد های میگرنی:** در طب سنتی، دمنوش بهار نارنج برای تسکین سردرد های عصبی و میگرن استفاده می کنند.  
**درمان ناراحتی های معده:** برای بهبود هضم غذا و کاهش ناراحتی های معده می توان، مقداری عرق بهار نارنج به چای اضافه کرد.  
**رفع بزرگی طحال:** برای رفع بزرگی طحال، مصرف منظم و مداوم بهار نارنج موثر است.  
**کنترل حمله قلبی:** پیشگیری از حمله قلبی و کنترل تشنج های عصبی از دیگر خواص دمنوش بهار نارنج در طب سنتی است. دمنوش بهار نارنج به برطرف کردن تشنج نامنظم قلب کمک می کند و با تنظیم سطح فشار خون از طریق افزایش گردش خون در رگ ها از بروز سکت می تواند گاهی پیشگیری می کند.

**گروه تغذیه و سلامت - اگر**  
خوراکی های مناسبی را برای وعده شام خود انتخاب کنید به طور حتم، سریع تر به خواب می روید. بسیاری یک اختلال شایعی است که در بروز آن عوامل مختلفی تاثیر گذار هستند. استرس، اضطراب، مصرف غذاهای نامناسب و سنگین، تاثیر مصرف برخی از دارو ها، مصرف کافئین قبل از خواب، افزایش سن، تغییرات هورمونی... و به ایجاد بی خوابی موثر است. بی وزگی یک خواب خوب این است که زمانی که فرد می خوابد نسبت به اتفاقات اطرافش هویشار نباشد و حداقل بین ۸ تا ۹ ساعت به طور عمیق خوابیده باشد. اما گاهی اوقات علاوه بر اینکه فرد دیر به خواب می رود نمی تواند در طول شب از خواب بیدار شوند و دوباره به راحتی به خواب نزنند بنابراین در طول روز دچار خستگی و بی حالی شوند. بی خوابی باعث می شود فرد به بیماری های از قبیل افسردگی، بیماری های قلبی، عروقی، چاقی و... مبتلا شود. راه های مختلفی برای درمان

## لیف زدن صورت ممنوع

ابزاری کلیدی برای لایه برداری صورت است. بر اساس گفته های سارا نومان، سیستم پاکسازی میزبان چربی پوست را کاهش می دهد، منافذ پوست را باز کرده و نواقص پوستی را از بین می برد. با این روش افسردگی می تواند میزان جذب دارو های ضد آکنه خود را به حداکثر برساند. PH پوست شان را اثر ملل نگاه دارد و پوست ملتهب و مستعد آکنه ی خود را بهسازی کند. **گام پنجم: پوستتان را لطیف نگه دارید** واتنی توصیه می کند پس از شستوشو پوستتان از یک مرطوب کننده ی فاقد چربی استفاده کنید. از مرطوب کننده های چرب خودداری کنید. هدف این است که رطوبت پوستتان را حفظ کنید بی آنکه به میزان چربی آن بیفزاید.

لايه های محافظ صورت را از بين نبريد. لیف زدن پوست، باعث تحریک و التهاب بیشتر آن می شود!

**گام سوم: به دنبال اسید سالیسیلیک باشید** می خواهید برای پوست جرب و جوشدار خود یک شونیده عالی بخرید؟ پرچسب روی محصولات را برای پیدا کردن محصول مناسب پوستتان به دقت بخوانید. به گواهی دکتر دریا جالبیان، متخصص پوست، اسید سالیسیلیک و اسید گلیکولیک، بهترین ترکیبات هستند که می توان در این شونده ها و شیر پاک کن ها به کار برد. لیدیا واتنی نیز می گوید سالیسیلیک اسید و بنزویل پراکسید، به پاکسازی پوست از سلول های مرده و از بین بردن باکتری ها کمک می کند. اگر این ترکیبات پوستتان را زرد و خشک می کند به سراغ یک محصول ملایم تر مثل روغن درخت چای بروید. یکی دیگر از فواید سالیسیلیک اسید این است که دارای اثر تریکی با چربی هاست. یعنی به داخل چربی ها نفوذ می کند. به گفته ی لاری زنونها، کارشناس زیبایی، می تواند به منافذ مسدود پوست نفوذ کرده و جوش های سر سیاه را از بین ببرد.

متخصص مراقبت های پوستی نیز توصیه می کند از محصولات استفاده کنید که حاوی ویتامین A یا گلیکولیک اسید باشد؛ این محصولات، برای بستن منافذ باز پوست بسیار موثر هستند. همچنین در کاهش باکتری ها و چربی پوست به بهترین علت پیدایش آکنه هستند نقش به سزایی دارند.

**گام چهارم: پاکسازی**  
علاوه بر استفاده از شونیده مناسب برای پوست های مستعد آکنه، دکتر جالبیان به استفاده از یک سیستم پاکسازی توصیه می کند که



گروه تغذیه و سلامت - حمام رفتن و رعایت بهداشت امر بسیار پسندیده ای است که هر فردی باید رعایت کند. اما در این بین قوانینی هم وجود دارد که باید به آن پایبند بود. اگر فردی مستعد آکنه هستید، می دانید که پیدا کردن یک شونیده و شیر پاک کن خوب برای پوست حساستان کار بسیار دشواری است. شونیده های نامناسب ممکن است پوستتان را زبر و خشک کنند، رطوبت پوست را از بین ببرند یا بر روی پوست چرب شما کاملا بی اثر باشند!

**گام اول: با پوستتان ملایم باشید**  
برای مبتدی ها دانستن این نکته اهمیت دارد که تمیز نگه داشتن صورتتان باید بدون تغییر در ترکیب شیمیایی آن باشد. لیدیا واتنی، رئیس یک موسسه زیبایی در این باره توضیح می دهد: منظور مساسد کردن شرایط رشد و نمو باکتری ها اجتناب کنید. برای این کار، روزانه صورت خود را با یک شونیده پاک کننده ملایم بشویید. از محصولات که مخصوص پوست های حساس اند استفاده کنید. جراح و متخصص پوست هم توصیه می کنند از شونیده های الکلی بپرهیز کنید، زیرا این شونده ها پوست را خشک می کنند و رطوبت طبیعی آن را از بین می برند.

**گام دوم: صورتتان را لیف نزنید**  
ممکن است برای خلاص شدن از شر جوش ها و باکتری ها وسوسه شوید که صورتتان را لیف بکشید. اما این کار را نکنید! شستوشو شدید و سایشی صورت، باعث تحریک پوست و بدتر شدن جوش های شما می شود. وجود آمدن آکنه، پایین بودن بهداشت فردی نیست. لیدیا واتنی نیز با این نظر موافقت می کند: صورتتان را لیف نزنید. سعی کنید پوستتان را هیدراته و مرطوب نگه دارید و

## معرفی چند خوراکی خوشمزه برای داشتن خوابی راحت

کلیسم، فسفر، آهن و منیزیم است. یکی از هورمون های که در مغز وظیفه تنظیم خواب را دارد هورمون ملاتونین است. مصرف شیر ولرم قبل از خواب به افزایش هورمون ملاتونین کمک می کند و باعث می شود فرد خواب خوبی داشته باشد.

**انواع دمنوش ها:** مصرف دمنوش گیاهان گل کلو زیزان، بهار نارنج، بادرنجبویه، سنبل الطیب و چای بابونه به داشتن خواب بهتر در شب کمک می کند. به عنوان مثال سنبل الطیب دارای خاصیت ضد استرس، اضطراب و آرامش بخش است و از همه مهم تر برای درمان بی خوابی موثر است بنابراین جایگزین مناسبی برای مصرف دارو های شیمیایی خواب آور است. **عدس:** یکی از اصلی ترین دلایل بی خوابی و یادداشتن خواب نامناسب در شب در برخی از افراد، کم خونی و فقر آهن است. عدس در بین حبوبات از میزان زیادی آهن برخوردار است و خاصیت خون سازی دارد که بر رفع کم خونی کمک می کند. **موز:** اگر شما جزو افرادی هستید که در شب، از خواب عمیقی برخوردار نیستید و یا یک روز خسته کننده داشته ایید، بهتر است چند ساعت قبل از خواب موز مصرف کنید. موز جزو میوه های است که با تقسیم افزایش هورمون ملاتونین کمک می کند و باعث می شود فرد خواب خوبی داشته باشد.

بی خوابی مثل طب سوزنی، استفاده از دارو های آرام بخش و خواب آور، یوگا و مدیتیشن وجود دارد اما یکی از راحت ترین و بی عارضه ترین راه ها استفاده از مواد غذایی و خوراکی های خواب آور است. **سوپ جوجو:** مصرف غذاهای چرب و سنگین قبل از خواب به شدت بر بی خوابی تاثیر گذار است. مصرف غذاهای چرب و سنگین قبل از خواب به خوبی هضم نمی شوند و مشکلاتی برای معده و دستگاه گوارشی ایجاد می کنند. پس بهترین گزینه برای وعده شام، استفاده از غذاهای سبک است. سوپ جوجو یکی از غذاهای است که به خوبی هضم می شود.

**مصرف شنبلیله:** مصرف نوشیدنی های کافئین دار بر ایجاد بی خوابی کمک می کند. کافئین خاصیت انرژی زا دارد و تاثیر آن تا ۱۲ ساعت بر بدن باقی می ماند؛ همین امر باعث می شود بهتر است تا ۱۲ ساعت قبل از خواب از مصرف نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید. شیر یکی از نوشیدنی هایی است که سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. شیر حاوی

روزانه ی چای سبز وجود ندارد، اما الیزا زید، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب هفتگی اینده آید با شنیدن ۲ تا ۳ لیجان در روز تا توصیه می کند. به گفته او چای را صبح زود بنوشید تا کافئین آن مانع خواب شبانه ی راحت شما نشود. **پوستی صاف با مصرف چای** اگر لوسئین شما حاوی عصاره ی چای نیست، اکثر رطوبت پوست شما از دست می رود. طبق مطالعه ای که در زمینه ی پوست صورت پذیرفت، از دلاطیان درخواست شد که از لوسئین حاوی عصاره ی چای با غلظت ۶٪ فقط بر روی یکی از بازو های خود استفاده کنند، نتیجه ی تحقیق یک ماه بعد مشخص شد که حاصل آن پوستی هیدراته شده، به علاوه کاهش بیشتر و زیری کمتر بود. مرطوب کننده ی چای سبز خاص Jasmine را امتحان کنید. **رفع یغ زیر چشم با کیسه های چای** دکتر آردری کائین از شهر کانزاس، میسوری، متخصص پوست و مو پس یکی از مراکز درمانی پوست آذغان می دارد که اگر از قربانیان خواب شبانه

## ۶ خاصیت شگفت انگیز چای سبز و سیاه در زیبایی

و مادامی که تحمل دارید در آن غوطه بخورید تا پوستان آرام شود. هانتر معتقد است که چای سبز موجب کاهش تورم پوست های خیلی ملتهب می گردد. او پیشنهاد می کند که از چای سبز از گائیک همانند Bigelow استفاده کنید زیرا با مواد شیمیایی کمتری رشد کرده که به همین دلیل برای غوطه خوردن در آب این چای را پیشنهاد می کنیم.

**احیاء رنگ موی کدر**  
اگر رنگ موی شما در فاصله ی بین قراره کدر می شود، از چای برای درخشان کردن آن استفاده کنید. چای تقریباً اسیدی است و هر چه بیشتر دم بکشید اسیدی تر هم می شود. داگ مکینتاش از آرایشگران ارشد در سالن Louise O'Connor در نیویورک می گوید که ترکیبات اسیدی نزدیک به پوست مو آن را درخشان تر و براق تر می سازد و در نتیجه نور بیشتری را منعکس می کند.

**رنگ کردن موها در خانه:** ۶ کیسه چای بابونه را در یک فنجان آب جوش قرار دهید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه در آن بنماند، سپس چای را در یخچال قفل یک یا دوپار در هفته استفاده کنید تا درخشش طلایی و لطافتی زیبا به مو های خود ببخشید.

**هشدار:** از آنجایی که چای بابونه حاوی رنگ زرد است میکنتاش این ترنقد را فقط برای افرادی که دارای مو های بلوند هستند و یا به افرادی که پوست سبز دارند، پیشنهاد می کند.

روانه ی چای سبز وجود ندارد، اما الیزا زید، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب هفتگی اینده آید با شنیدن ۲ تا ۳ لیجان در روز تا توصیه می کند. به گفته او چای را صبح زود بنوشید تا کافئین آن مانع خواب شبانه ی راحت شما نشود. **پوستی صاف با مصرف چای** اگر لوسئین شما حاوی عصاره ی چای نیست، اکثر رطوبت پوست شما از دست می رود. طبق مطالعه ای که در زمینه ی پوست صورت پذیرفت، از دلاطیان درخواست شد که از لوسئین حاوی عصاره ی چای با غلظت ۶٪ فقط بر روی یکی از بازو های خود استفاده کنند، نتیجه ی تحقیق یک ماه بعد مشخص شد که حاصل آن پوستی هیدراته شده، به علاوه کاهش بیشتر و زیری کمتر بود. مرطوب کننده ی چای سبز خاص Jasmine را امتحان کنید. **رفع یغ زیر چشم با کیسه های چای** دکتر آردری کائین از شهر کانزاس، میسوری، متخصص پوست و مو پس یکی از مراکز درمانی پوست آذغان می دارد که اگر از قربانیان خواب شبانه



## رژیم های غذایی نامطمئن چه بلایی سرتان می آورد؟

تغذیه در خصوص عوارض رژیم غذایی نامناسب اظهار کرد: این روزها با گستردگی فضای مجازی دریافت رژیم درمانی یک امر ساده محسوب می شود، اما همین برنامہ ریزی به ظاهر ساده در صورتی که ناشیانه باشد می تواند سلامت افراد را به خطر بیاندازد. او بیان کرد: عسادات بد غذایی همانند کم خوری و یا پر خوری بیش از اندازه، عدم دریافت مواد مورد نیاز بدن و همچنین ترکیب غذاهای فراوری شده با انواع نوشیدنی های گازدار بی اساس، از ارزش تغذیه ای غذا می کاهد و همین امر می تواند سبب به وجود آمدن عوارض رژیم

تغذیه در خصوص عوارض رژیم غذایی نامناسب اظهار کرد: این روزها با گستردگی فضای مجازی دریافت رژیم درمانی یک امر ساده محسوب می شود، اما همین برنامہ ریزی به ظاهر ساده در صورتی که ناشیانه باشد می تواند سلامت افراد را به خطر بیاندازد. او بیان کرد: عسادات بد غذایی همانند کم خوری و یا پر خوری بیش از اندازه، عدم دریافت مواد مورد نیاز بدن و همچنین ترکیب غذاهای فراوری شده با انواع نوشیدنی های گازدار بی اساس، از ارزش تغذیه ای غذا می کاهد و همین امر می تواند سبب به وجود آمدن عوارض رژیم



## دکه مطبوعات

**اقتصادش**  
معاون امور مالیاتی منطقه آزاد کیش  
اقتصادش بهار ۱۳۹۹  
دکه مطبوعات

**صبح خیل**  
چشم شهر روشن شد به این انتصاب  
دکه مطبوعات

**اقتصادش**  
اهواز و کرمان: بیشترین جانباختگان کرونا  
دکه مطبوعات

**اقتصادش**  
دولت آینده تو، تابلوی طلایی  
دکه مطبوعات

**اقتصادش**  
آقای روحانی: سوال تو س ن دارد  
دکه مطبوعات

**اقتصادش**  
انجیر جدید کرونا  
دکه مطبوعات

**کیش نوش**  
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل  
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱