

معجزه‌های درمانی روغن بادام را بشناسیم

■ روغن بادام سرشار از ویتامین E، اسیدهای چرب اشباع نشده، پروتئین، بتاسم و روی است و به دو شکل روغن بادام شیرین و تلخ وجود دارد.

جولوگیری می‌کند. پیوست را درمان کند. بالایی فیبر و مواد معدنی مختلف است که علاوه بر پوست و مو برای درمان کلسترول بالای خون، بیماری‌های قلبی، کاهش وزن، دیابت و بیوست و پیشگیری از سرطان مفید است.

■ تفاوت روغن بادام تلخ و شیرین امروزه در بین عوام به ویژه متخصصان و طر فدانان طب سنتی و طب گیاهی، از دو عبارت روغن بادام تلخ و روغن بادام شیرین یا روغن بادام خوراکی و روغن بادام غیر خوراکی زیاد استفاده می‌شود. بادام درختی در دو نوع شیرین و تلخ وجود دارد که هنگامی که روغن هر کدام از آن‌ها استخراج شود، آن روغن نیز تلخ یا شیرین می‌شود. روغن بادام شیرین خوراکی است، اما روغن بادام تلخ به دلیل این که در فرآیند روغن گیری مادمای سمی به نام اسیدسیناپتیدریک تولید می‌کند، غیر خوراکی است. ضمن این که نتیجه کبد که برخی از روغن بادام‌های شیرین نیز به دلیل این که مراحل تصفیه را طی نکرده‌اند، خوراکی نیستند و شما باید هنگام خرید به خوراکی و غیر خوراکی بودن روغن بادام توجه کنید.

■ برخی از خواص روغن بادام شیرین استفاده به صورت خوراکی برای بخت و پز یا در انواع سالادها، روغن بادام شیرین خوراکی است و مسهل ملایمی است، روغن بادام شیرین به همراه شکر (سرخ صاف شدن سینه و گلو می‌شود. برای زخم روده و مثانه و اسهال مفید است. کسناکی که به بی‌خوابی، خشکی بینی یا خون دماغ‌های مکرر مبتلا هستند شب قبل از خواب به میزان دو قطره روغن بادام شیرین بینی خود را چرب کنند.

■ برخی از خواص روغن بادام شیرین غیر خوراکی افزایش رشد مو، کاهش چین و چروک و یف صورت، رفع خشکی پوست دست یا صورت، رفع زنگ زدن گوش، از بین بردن آثار لک و جوش و عفونت‌های پوستی، بادام تلخ دارای مزاج گرم و خشک است و برای بیماری‌های روماتیسمی، ورم مفاصل و دردهای مفصلی ناشی از ضربه و پیچ خوردگی به صورت موضعی قابل استفاده است.

■ خواص نارویی و درمانی روغن بادام روغن بادام شیرین را می‌توان برای ماساژ بدن نوزادان و کودکان استفاده کرد. ماساژ دادن مفاصل نوزاد با روغن بادام، گردن خون را افزایش داده و از مشکلات پوستی جلوگیری می‌کند. ماساژ بدن نوزادان و کودکان با روغن بادام، بدن را آبرسانی کرده و سبب افزایش رشد و قوی تر شدن استخوان‌ها و عضلات آن‌ها می‌شود. همچنین روغن بادام را گرم بادم کودک شما را آرام می‌کند، اضطراب را کاهش می‌دهد، باعث خواب بهتر او می‌شود.

■ بیوست روغن بادام شیرین یک ملین طبیعی است که می‌تواند به پیشگیری و درمان بیوست کمک کند. روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین را به سالاد یا غذای خود اضافه کنید، بهتر است تا زمان بهبودی این روش را به کار ببرید. بعد از استفاده از روغن بادام آب و غذاهای حاوی فیبر بالا را برای تنظیم حرکات روده استفاده کنید.

■ علاوه بر این ماساژ موضعی شکم با استفاده از روغن بادام شیرین هم می‌تواند



د که مطبوعات

اقتصاد کیش

بهره برداری از سالن همایش و کنسرت بولینگ مریم کیش

تاریخ: ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

موضوع: افتتاح سالن همایش و کنسرت بولینگ مریم کیش

مکان: کیش

گزارش: سحر خندان

تصویر: سحر خندان

صبح‌ها

صدور حکم جلب مدیران متخلف دستگاه‌های هم‌زمان

تاریخ: ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

موضوع: صدور حکم جلب مدیران متخلف دستگاه‌های هم‌زمان

مکان: کیش

گزارش: سحر خندان

تصویر: سحر خندان

منتخب

هزینه‌های باور نکردنی درمان کرونا

تاریخ: ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

موضوع: هزینه‌های باور نکردنی درمان کرونا

مکان: کیش

گزارش: سحر خندان

تصویر: سحر خندان

انتخاب

میراث اصفهان در بحران

تاریخ: ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

موضوع: میراث اصفهان در بحران

مکان: اصفهان

گزارش: سحر خندان

تصویر: سحر خندان

آستان

ایست قلبی؛ حمله جدید کرونا

تاریخ: ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

موضوع: ایست قلبی؛ حمله جدید کرونا

مکان: کیش

گزارش: سحر خندان

تصویر: سحر خندان

سابق

اعتراض به تعرض

تاریخ: ۲۰ شهریور ۱۳۹۹

موضوع: اعتراض به تعرض

مکان: کیش

گزارش: سحر خندان

تصویر: سحر خندان

همه آنچه درباره قرص‌های جوشان باید بدانید

در میان بیماران، هستند افرادی که تمایل بیشتری برای استفاده از قرص‌های جوشان دارند تا مصرف پودری که در ظرف‌های معمولی و معتقدند که استفاده از این قرص‌ها برایشان راحت‌تر است. از جمله مواردی که باعث ایجاد تمایل به سمت قرص‌های جوشان شده است:

■ **هضم راحت و آسان‌تر** کپولت سن کاهش ترشح اسید معده را به همراه دارد و به همین خاطر است که در اکثر مواقع افراد مسن در هضم غذا دچار مشکل می‌شوند، این امر در مورد هضم سریع دارو‌ها هم صدق می‌کند؛ زیرا اسید معده زمانی که بسر روی قرص می‌ریزد باعث آن و حرکت راحت‌تر مواد قرص به سمت روده می‌شود، اما زمانی که قرص‌ها در معده هضم نشوند به همان صورت به سمت روده می‌روند که باعث ایجاد نفخ معده می‌شوند و یاد کلیه رسوب کرده و باعث بیماری‌هایی مانند سنگ کلیه می‌شوند، اما قرص‌های جوشان به دلیل وجود مقدار کم نمک در ترکیبات اصلی آنها در آب به راحتی حل شده و به صورت محلول مورد استفاده قرار می‌گیرند. زمانی که قرص جوشان داخل آب حل می‌شود دیگر خاصیت اسیدی و قلیایی ندارد، در نتیجه باعث تحریک، درد و نفخ معده نمی‌شود.

■ **طعم‌دهنده‌ها** گاهی اوقات برخی از افراد و به خصوص کودکان هنگام مصرف دارو به دلیل طعم و بوی بد از خوردن آنها اجتناب می‌کنند در صورتی که مصرف دارو‌ها و یا ویتامین‌ها در سنین کودکی لازم و ضروری است تا فرزندانمان رشد بهتر و کامل‌تری را داشته باشند؛ هنگامی که کودکان از خوردن دارو‌ها و مکمل‌ها خودداری کردند می‌توان قرص‌های جوشان را جایگزین آنها کرد.

■ **افزایش فشار خون با مصرف بیش از حد** مصرف زیاد قرص‌های جوشان به دلیل نمک موجود در آنها که حل کردن قرص در آب مورد استفاده قرار می‌گیرد مصرف فشار خون را بالا برده و احتمال سکه‌های قلبی و مغزی را نیز افزایش می‌دهد. همچنین مصرف این قرص‌ها برای زنان باردار بدون تجویز پزشک به دلیل تاثیر منفی که می‌تواند بر روی جنین بگذارد مجاز نیست.

■ **مصرف خودسرانه و بیش از حد** قرص‌های جوشان در افراد باعث ایجاد حساسیت پوستی شده و یاد می‌مورد استفاده قرار می‌گیرد مصرف فشار خون را بالا برده و احتمال سکه‌های قلبی و مغزی را نیز افزایش می‌دهد. همچنین مصرف این قرص‌ها برای زنان باردار بدون تجویز پزشک به دلیل تاثیر منفی که می‌تواند بر روی جنین بگذارد مجاز نیست.

■ **سایه‌های دور چشم** روغن بادام دارای اسیدهای چرب است که چربی پوست چرب را کنترل کرده و به درمان آکنه و جوش صورت کمک می‌کند. روغن بادام پوست را پاکسازی و لایه برداری کرده و به درمان جای جوش و اسیدها کمک می‌کند.

■ **بهبود چشم** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های چشمی مانند آب مروارید و پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود بینایی و کاهش التهاب چشم کمک می‌کند.

■ **بهبود استخوان** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت استخوان‌ها و کاهش خطر پوکی استخوان کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود پوست** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های پوستی مانند آکنه و جوش صورت کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود بینایی و کاهش التهاب چشم کمک می‌کند.

■ **بهبود بینایی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین A است که می‌تواند به بهبود بینایی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود قلب** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت قلب و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود کبد** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین B است که می‌تواند به تقویت کبد و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود گوارش** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین C است که می‌تواند به تقویت گوارش و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود ریه** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت ریه و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود عروق** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت عروق و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود مفاصل** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت مفاصل و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود حافظه** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت حافظه و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود خواب** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین B است که می‌تواند به تقویت خواب و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود انرژی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین C است که می‌تواند به تقویت انرژی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود خلق‌وخو** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت خلق‌وخو و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تمرکز** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تمرکز و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود یادگیری** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت یادگیری و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود خلاقیت** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت خلاقیت و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود اعتماد** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت اعتماد و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود شادمانی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت شادمانی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

درد مفاصل را با چند راهکار ساده مهار کنید

حاجی حیدری ادامه داد: بیماران مبتلا به درد مفاصل از مصرف ماست، دوغ، مایعات و سالاد شیرازی همراه غذا پرهیز کرده و ماست را در فاصله دو وعده غذایی همراه پونه و نعناع میل کنند. مصرف غذاهای سنگین مانند فست قود، کباب، کماچ، گوشت گاو و ترشی برای این گروه از افراد ممنوع است.

■ **نخودآب** یکی از بهترین غذاهای دارویی برای درد مفاصل خوردن روزانه یک تا دو پیاله نخودآب طب سنتی که با گوشت به همراه کمی زیره، زعفران و دارچین تهیه می‌شود به مدت دو تا چهار هفته یکی از بهترین غذاهای دارویی برای درمان درد و ورم مفاصل است. همچنین استفاده از دمنوش نعناع، زنجبیل و پونه برای دردهای مفصلی که به علت کپولت سنس و سردی ایجاد می‌شود، مفید است.

■ **حاجی حیدری** اظهار کرد: همچنین برخی از مطالعات علمی میوه سنجد و پودر آن را در کاهش درد و ورم مفاصل توصیه کرده‌اند که برای این منظور می‌توان روزانه از یک تا دو قاشق مربا خوری پودر سنجد حدود دو ساعت بعد از غذا استفاده کرد.

■ **این متخصص طب سنتی** ادامه داد: به سونج کلی اصلاح سبک زندگی و رعایت پر حریمات از اصول مهم پیشگیری و درمان بیماری‌های مفاصل بوده و استفاده از داروهای موضعی مانند روغن سیاه دانه، روغن بابونه، روغن تخم کتان و روغن قسط روزی حداقل دو تا سه بار به صورت موضعی استفاده شود.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین K است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین D است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند.

■ **بهبود تابانگی** روغن بادام حاوی مقادیر بالای ویتامین E است که می‌تواند به تقویت تابانگی و کاهش خطر پتالیسم کمک کند. روغن بادام همچنین به بهبود جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند