

در اتاق خنک بخوابید!



در اتاق خواب باید تنها کارهایی را انجام دهید که به خوابیدن مرتبط است. نباید در اتاق خواب کار کنید، غذا بخورید و یا بازی کامپیوتری انجام دهید. ذهن شما با دیدن اتاق خواب باید به یاد خوابیدن بیفتد.

ورزش
تمرینات مداوم ورزشی باعث می شود بدن شما اکسیژن بیشتری بگیرد و در نتیجه می توانید راحت تر به خواب فرو روید. اما درست قبل از خوابیدن نباید شروع به ورزش کنید چرا که بدن شما به فعالیت واداشته می شود و آنگاه نمی توانید به خواب فرو روید.

شیردند خود بماند
تلفن همراه و کامپیوتر را خاموش کنید. زمانی که به تخت خواب می روید نباید حتی به پیام هایی که به تلفن همراهتان می آید فکر کنید چه برسد به اینکه بخوابید آنها را پاسخ هم بدهید.

تماشای تلویزیون
نگاه کردن و یا تکرر کردن به تلویزیون یک سوال است. برای بعضی از افراد تلویزیون باید روشن باشد تا صدای آن موجب آرامش خاطرشان شده و به خواب فرو روند. سایرین اصلا نمی توانند در جلوی تلویزیون بخوابند و به راحتی تمرکز خود را از دست می دهند. شمار دو راه را امتحان کنید و ببینید کدامیک از آنها برای شما مناسب تر هستند.

گوش دادن به موسیقی
آیا موسیقی هم می تواند به عنوان یکی از حقه ها به کار رود؟ شاید. موسیقی هم همان کار تلویزیون را انجام می دهد البته با این تفاوت که شما مجبور نیستید نوسازی نکرده تحمل کنید. من صدای "بدن ماگا" را پیشنهاد می کنم. اگر به موسیقی پیام هم علاقه دارید می توانید آنرا، و کنی جی گوش کنید. به تازگی برخی

لیوان آب میوه گیاهت می کند. همچنین غذاهایی هستند که به دلیل آمینو اسیدهایی که در خود جای داده اند به شما در خوابیدن کمک می کنند. این مواد را می توانید در شیر گرم، تخم مرغ، بلارذ، جوجه، پنیر و یوقلمون پیدا کنید.

جوشانده های طبیعی
جوشانده های گیاهی نیز یکی دیگر از تکنیک های آزمایش شده می باشند. این مواد دارای موادی طبیعی می باشد که بدن شما را آرام کرده و باعث می شود تا به خواب فرو روید. از انواع این گیاهان می توان به بابونه، سنبله تیب، انیسون و رازیانه اشاره کرد.

غذاهای تند را کنار بگذارید
رژیم غذایی شما نباید شامل غذاهای خیلی تند و فلفلی نیز باشد. این کار معده شما را به هم میریزد و لذت یک خواب خوش شبانه را نیز از شما می گیرد.

نظرتان را عوض کنید
اگر برای مدت زمان ۳۰ دقیقه در رخت خواب بودید و فقط مشغول غلط خوردن سبده و خواب به چشمانتان نمی آمد، از جا برخیزید، کمی قدم بزنید و یا خود را امشغول یک کار دیگر کنید. برای چند دقیقه ذهن خود را بر روی کار دیگری متمرکز کنید تا چشمانتان احساس خستگی کنند.

مطالعه کنید
کتاب خواندن یک تدبیر مناسب در این زمینه به شمار می رود، البته نباید کتابی را انتخاب کنید که هیجان انگیز باشد و شما را وادار کند که صفحه بعد را هم بخوانید.

بسیاری از افراد در زمان مطالعه کردن آنچنان محو نوشته ها می شوند که فقط میخوانند بدانند بعد چه اتفاقی می افتد و خواب را به کلی فراموش می کنند.

یک پتو جمع و جور کنید.
فقط یک غذای مختصر
پیش از خوابیدن نباید غذا بخورید. هر گونه غذایی باید حداقل یک ساعت پیش از وقت خواب مصرف شود. البته برای یک شکم غذای سه مرحله ای همراه با پیش غذا و دسر پیشنهاد نمی شود.

یک غذای مختصر مثل یک شیرینی به همراه یک

مژه هایی پر پشت با پوست لیمو ترش!

موجود در تامین کند و علاوه بر آن با مشکلات شناخته شده دهان و لثه به مبارزه پردازد. مصرف عصاره روغنی پوست لیمو ترش با کاهش چربی های مضر خون، بروز تصلب شریانی و در نهایت بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

کاهش وزن
پوست لیمو ترش در کاهش وزن نیز موثر است. پوست لیمو دارای اجزاء ترکیب کننده ای است که به عنوان مکین شناخته شده است و مسئولیت کاهش وزن بدن را به عهده دارد.

سلامت استخوان و مفاصل
پوست لیمو ترش به بهبودی سلامت استخوان کمک می کند، زیرا سرشار از کلسیم و ویتامین C است که در حفظ و بهبود سلامت استخوان نقش دارند. پوست لیمو همچنین از ابتلا به بیماری هایی مانند پوکی استخوان، آرتریت روماتوئید و رماتیسم التهابی جلوگیری می کند. در سطح استرس اسکلتینو نقش دارد.

سلامت پوست
پوست لیمو ترش در جلوگیری از مشکلات پوستی نظیر چین و چروک، آکنه، رگدانه ها و لکه های تیره نقش دارد چرا که رادیکال های آزاد نقش بسیار مهمی در این فرآیند بازی می کنند و پوست لیمو سرشار از آنتی اکسیدان است و تا حد زیادی در سم زدایی پوست نقش دارد.

پیشگیری و درمان سرطان
پوست لیمو ترش حاوی مقدار زیادی بیوفلاونوئیدهای مرکبات است که منبع بسیار قوی برای مبارزه با استرس اکسیداتیو در بدن می باشد. مردم به ندرت آگاهی دارند که از پوست لیمو در جلوگیری و درمان سرطان استفاده می شود. پوست لیمو حاوی سالورتن Q₁₀ و ۴۰ لیپونین می باشد که با سلول های سرطانی موجود در بدن مبارزه می کند. مهمتر از همه تاثیر آن روی کیست ها و تومورهاست. این میوه

علاج اثبات شده انواع سرطان ها بحساب می آید. این مطلب از طرف یکی از بزرگترین تولید کنندگان مواد دارویی عنوان شده میگوید پس از بیست آزمایش از سال ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ میلادی و ۱۲ نوع سرطان را از جمله سرطان روده بزرگ، سینه، پروستات، حوضه لوزالمعده الیتم می بخشد. ترکیبات این محصول ده هزار برابر بیشتر از داروی شیمی درمانی بود!

مژه هایی پر پشت
شما می توانید با کار بردن پوست لیمو ترش نیز به مژه هایان حجم دهید. پوست لیمو ترش غنی از ویتامین C، فولیک اسید و دیگر مواد مغذی می باشد که رشد مژه ها را تسریع می کنند. همچنین وقتی در روغن زیتون یا روغن کرچک ریخته می شود، می تواند به تقویت خواص پاک کنندگی و تقویتی این روغنها کمک کند.

مژه هایی پر پشت
ا قاشق غذاخوری پوست لیمو ترش تقریباً خشک را درون یک ظرف در بسته بریزید. مقدار کافی روغن زیتون و روغن کرچک را درون این ظرف بریزید، طوری که پوست لیمو درون این روغنها شناور گردد. اجازه دهید این مواد به مدت ۲ تا ۳ هفته باقی بمانند. با استفاده از یک برس ریمل قدیمی و تمیز، این روغن را قبل از خواب به مژه هایان بمالید. بگذارید این روغن تا صبح روی مژه هایان باقی مانده و در هنگام صبح با آب گرم بشوئید. این درمان را هر شب و به مدت چند ماه ادامه دهید تا نتیجه دلخواه به دست آید.

پوست لیمو ترش روغنی پوست لیمو ترش
پژوهشگران می گویند، مصرف عصاره روغنی پوست لیمو ترش چربی های مضر خون را کاهش می دهد و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند.

گروهی از پژوهشگران دانشگاه های آزاد اسلامی تهران، علوم پزشکی قیبه الله و کردستان، تأثیر مصرف عصاره روغنی پوست لیمو ترش را بر میزان چربی های خون و گویچه های سفید خون

علاج اثبات شده انواع سرطان ها بحساب می آید. این مطلب از طرف یکی از بزرگترین تولید کنندگان مواد دارویی عنوان شده میگوید پس از بیست آزمایش از سال ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ میلادی و ۱۲ نوع سرطان را از جمله سرطان روده بزرگ، سینه، پروستات، حوضه لوزالمعده الیتم می بخشد. ترکیبات این محصول ده هزار برابر بیشتر از داروی شیمی درمانی بود!

مژه هایی پر پشت
شما می توانید با کار بردن پوست لیمو ترش نیز به مژه هایان حجم دهید. پوست لیمو ترش غنی از ویتامین C، فولیک اسید و دیگر مواد مغذی می باشد که رشد مژه ها را تسریع می کنند. همچنین وقتی در روغن زیتون یا روغن کرچک ریخته می شود، می تواند به تقویت خواص پاک کنندگی و تقویتی این روغنها کمک کند.

مژه هایی پر پشت
ا قاشق غذاخوری پوست لیمو ترش تقریباً خشک را درون یک ظرف در بسته بریزید. مقدار کافی روغن زیتون و روغن کرچک را درون این ظرف بریزید، طوری که پوست لیمو درون این روغنها شناور گردد. اجازه دهید این مواد به مدت ۲ تا ۳ هفته باقی بمانند. با استفاده از یک برس ریمل قدیمی و تمیز، این روغن را قبل از خواب به مژه هایان بمالید. بگذارید این روغن تا صبح روی مژه هایان باقی مانده و در هنگام صبح با آب گرم بشوئید. این درمان را هر شب و به مدت چند ماه ادامه دهید تا نتیجه دلخواه به دست آید.

پوست لیمو ترش روغنی پوست لیمو ترش
پژوهشگران می گویند، مصرف عصاره روغنی پوست لیمو ترش چربی های مضر خون را کاهش می دهد و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند.

گروهی از پژوهشگران دانشگاه های آزاد اسلامی تهران، علوم پزشکی قیبه الله و کردستان، تأثیر مصرف عصاره روغنی پوست لیمو ترش را بر میزان چربی های خون و گویچه های سفید خون

د که مطبوعات



روزنامه اقتصادی کیش



روزنامه اقتصادی کیش



روزنامه اقتصادی کیش



روزنامه اقتصادی کیش



روزنامه اقتصادی کیش



روزنامه اقتصادی کیش



روزنامه اقتصادی کیش



روزنامه اقتصادی کیش

تولید و توزیع در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

کیش نوش

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱