پیاده روی، بهترین ورزش برای سنین مختلف

گروه تغذیه و سلامت – پیاده روی فواید بسیار زیادی دارد و می تواند تاثیر بسزایی روی زندگی اجتماعی و سلامت بدن بگذارد.

ورزش فواید زیادی برای بدن و ایجاد سلامتی در فرد دارد. یکی از بهترین ورزش ها پیاده روی است. پیاده روی بهترین و ساده ترین ورزش برای تمامی سنین است که تاثیر زیادی در بهبود روند زندگی و داشتن تناسب اندام افراد دارد. این ورزش که به صورت تک نفره و گروهی قابل انجام است، روند درمان بسیاری از بیماری‌ها را تسریع می‌بخشد.

شرایط پیاده روی

هنگام پیاده‌روی مانند هر ورزشی، بدن نیاز به گرم شدن دارد، به همین خاطر هم لازم است تا ۱۰ دقیقه اول پیاده روی را برای گرم شدن بدن آرام و آهسته قدم بردارید و راه بروید. این کار باعث می‌شود تا به تدریج ماهیچه‌ها گرم شده و قلب نیز تحریک شود.

با تحریک قلب ضربان قلب نیز بالا می‌رود و در این حالت بدن آماده انجام حرکات سنگین تر و تندتر است. بعد از گرم شدن بدن برای پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه با سرعت بالا راه بروید و به آرامی شروع به دویدن کنید. در پایان برای فشار نیامدن به بدن باید به آرامی سرعت تان را کم کنید. در حین پیاده روی باید به استیل و چگونگی راه رفتن تان نیز توجه کنید.

در زمان پیاده‌روی باید کمر صاف و شکم داخل باشد و تنفس تنها از راه دم و بازدم با دهان صورت گیرد. در ابتدای پیاده‌روی سعی کنید با قدم های کوتاه شروع به حرکت کرده و زمانی که می خواهید سرعتتان را بالا ببرید بر طول قدم های تان بیافزایید. توجه داشته باشید اگر زمان پیاده روی ضربان قلبتان بیش از حد افزایش یافت به یک باره نایستید بلکه به تدریج سرعتتان را کاهش دهید.

فواید ورزش پیاده روی:

چربی سوزی

به دلیل نداشتن تحرک کافی و یکجا نشینی مداوم، بدن سوخت و ساز لازم را برای از بین بردن میزان قابل توجهی از چربی ها و کالری های را ندارد، به همین خاطر افراد چاق می‌شوند. پیاده روی ورزش است که به طور مداوم و تحت هر شرایطی می‌توان آن را انجام داد. این ورزش با سرعت بالا و یا به صورت دویدن سبب می‌شود تا سوخت و ساز بدن افزایش یابد و در نتیجه فرد در حین پیاده‌روی میزان قابل توجهی کالری و چربی بسوزاند که در صورت انجام مداوم این ورزش می توانید تا حدی وزن خودتان را کاهش دهید.

تقویت قلب و رگ های خونی

پیاده روی به صورت روزانه باعث می‌شود تا به مرور زمان، قلب و رگ های خونی قلب تقویت شود و در نتیجه آن، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی مخصوصاً در سنین پیری و میانسالی تا حد قابل توجهی کاهش یابد.

پیاده روی باعث می‌شود تا بافت های آسیب دیده قلب به طور مجدد بازسازی شود. اما باید توجه داشت که بیماران قلبی باید تحت نظر پزشک به پیاده‌روی بپردازند.

درگیر شدن همه ماهیچه ها

پیاده روی بر تمام اعضاء و اندام های بدن تاثیر می‌گذارد. افرادی که ورزش پیاده روی را انتخاب می‌کنند تا حد زیادی سلامت تمام اعضای خود را تضمین کرده‌اند. پیاده‌روی باعث می شود تا در حین انجام این ورزش تمام ماهیچه ها از جمله ماهیچه های پا، شکم، قلب و... درگیر شوند و این امر باعث می‌شود تا افراد از ابتلا به انواع بیماری های قلبی و عروقی در امان باشند.

چگونه پیاده روی کنیم؟

شاید مشکل برخی از افراد این باشد که زمان مناسب را برای رفتن به پارک و پیاده روی نداشته باشند. در چنین شرایطی می‌توانند به جای استفاده مکرر از آسانسور در محل کارشان و یا منزل از پله ها بالا پایین بروند و یا هنگامی که از اتوبوس استفاده می‌کنند برای رسیدن به مقصد شان ۱ الی ۲ ایستگاه زودتر پیاده شوند و مسیر باقی مانده را پیاده بروند.

همچنین افراد می‌توانند در هنگام خرید، فروشگاه‌هایی را انتخاب کنند که از محل سکونت شان دورتر است تا مجبور باشند این مسافت را پیاده طی کنند. برای جذابیت بیشتر پیاده‌روی می توانید از موسیقی یا کتاب صوتی در حین پیاده رویی استفاده کنید.

خواص شگفت‌انگیز گوشت بوقلمون برای سلامت بدن

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف گوشت بوقلمون برای گروه‌های سنی مختلف مفید است و افراد باید آن را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فواید گوشت بوقلمون اظهار کرد: داشتن تغذیه سالم و تعادل در دریافت و انتخاب بهترین‌ها از هر گروه غذایی در کنترل وزن و سلامت افراد نقش به سزایی دارد. یکی از انواع گوشت‌های مطلوب برای رژیم غذایی، گوشت بوقلمون است. او افزود: گوشت بوقلمون به خصوص گوشت سفید آن کمتر از یک درصد اسید چرب اشباع دارد. اسیدهای چرب اشباع کلسترول بد بدن را افزایش می‌دهند و منبع آن در گوشت‌های پرچرب، لبنیات پر چرب، کره، مارگارین و روغن‌های هیدروژنه گیاهی است.

منابع معدنی موجود در گوشت بوقلمون را بشناسید

جوزدانی درباره منابع معدنی موجود در گوشت بوقلمون گفت: گوشت بوقلمون حاوی ماده معدنی سلنیوم است که در سلامت پوست، ناخن و افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش جدی دارد. مصرف روزانه ۱۰۰ گرم گوشت بوقلمون می‌تواند ۲۰ درصد نیاز روزانه بدن به این ماده را تامین کند. همچنین تخم مرغ، گوشت‌های کم چرب و مغزها از دیگر منابع سلنیوم هستند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه گوشت بوقلمون حاوی اسید آمینه تریپتوفان است، تاکید کرد: اسید آمینه در افزایش تولید سرتونین مغز و داشتن خوابی راحت به شما کمک می‌کند، اما نکته اصلی اینجاست که برای وارد شدن این اسید آمینه به مغز نیاز به دریافت منبعی از کربوهیدرات همراه گوشت بوقلمون دارید؛ بنابراین مصرف این گوشت با انواع نان‌های سبوس دار، ذرت، نخود فرنگی و سیب زمینی توصیه می‌شود.

جوزدانی با اشاره به تفاوت‌های گوشت بوقلمون با سایر گوشت‌ها اظهار کرد: گوشت بوقلمون در مقایسه با گوشت قرمز و گوشت سفید چربی و انرژی کمتری دارد. گوشت قرمز آن آهن بیشتری دارد و بیشترین میزان آهن این گوشت در گردن است که برای کودکان و گروه‌هایی که کمبود آهن دارند بسیار مفید خواهد بود.

او ادامه داد: گوشت بوقلمون در بین پرندگان بالاترین مقدار سدیم را دارد و مصرف آن برای افرادی که فشار خون بالا دارند هیچ منعی ندارد، اما باید در مصرف پروتئین برای این گروه از افراد حد تعادل رعایت شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: ممکن است که برای برخی از والدین این سوال پیش بیاید که آیا مصرف گوشت قرمز برای کودکان زیر یک سال مشکل دارد یا خیر، در پاسخ باید گفت کودکان زیر یک سال هم می‌توانند از این گوشت مفید استفاده کنند و خوردن آن برای هیچ گروهی دردسر ساز نخواهد بود، اما باید در مصرف هر ماده غذایی حد تعادل رعایت شود.

جوزدانی با بیان اینکه مصرف گوشت بوقلمون چربی بد خون (LDL) را کاهش خواهد داد، تاکید کرد: گوشت بوقلمون بسیار قوی بوده و باید بدانیم که مصرف آن در سرما باعث تقویت استخوان‌ها و عضلات کودکان و سالمندان خواهد شد. همچنین گوشت بوقلمون حاوی مقدار زیادی سلنیوم، روی، پتاسیم، ویتامین A و گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۳، B۶ و منیزیم است؛ که توصیه بسیار زیادی به مصرف آن می‌شود.

در سنین مختلف مصرف چه میزان ویتامین D نیاز است؟

■ یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره میزان مصرف ویتامین D با توجه به سنین افراد توضیحاتی ارائه کرد.

گروه تغذیه و سلامت – نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره تاثیر ویتامین D بر سنین مختلف اظهار کرد: نوزادان شیرخوار به مصرف روزانه ۸۰۰ آیو یا ۸۰۰ واحد بین الملل ویتامین D احتیاج دارند.

او افزود: در حال حاضر مکمل‌های موجود در کشور به ازای هر یک سی سی قطره A+D چهار صد ویتامین D دارند؛ بنابراین این روند هر روزه جدیدتر می‌شود و تا کنون به صورت پروتکل‌های درمان رسمی گفته نشده است، اما در سایت‌های علمی به اینصورت گفته شده است که نوردان شیر خوار حتما از ۸۰۰ آیو ویتامین D باید استفاده کنند که معادل تقریبی ۲ سی سی قطره AD است و در حال حاضر خانه‌های بهداشت این قرص‌ها را در اختیار افراد قرار می‌دهند.

جوزدانی تصریح کرد: کودکانی که شیر خشک مصرف می‌کنند هیچ نیازی به دریافت ویتامین D ندارند؛ چرا که شیر خشک غنی شده با ویتامین D است و بدن با مصرف آن این ویتامین را تامین خواهد کرد که این روند تا پایان دو سال کودک ادامه خواهد داشت.

عدم وجود مقدار زیاد ویتامین D در مولتی ویتامین‌ها

او با بیان اینکه مقدار زیادی ویتامین D در مولتی ویتامین‌ها موجود نیست، تاکید کرد: تهیه مولتی ویتامین‌ها ممکن است به اندازه کافی حاوی ویتامین D نباشد؛ چرا که این مولتی ویتامین‌ها حاوی ۲۰۰ آیو یا ۲۰۰ واحد بین الملل ویتامین D بوده یا حتی احتمال دارد از آن کمتر باشد که معمولا در این رنج اعداد دیده می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: تکیه بر مصرف مولتی ویتامین‌ها صحیح نیست؛ چرا که مقادیر ویتامین D در آن‌ها متغیر است و مصرف قطره A+D در این روند بسیار تاثیر گذار خواهد بود.

جوزدانی اضافه کرد: در کار حاضر پروتکل بهداشت درمانی این توصیه را می‌کند که روزانه یک سی سی قطره A+D که حاوی ۴۰۰ آیو ویتامین D است به صورت روزانه به نوزاد داده شود و این روند باید تا پایان ۲ سال کودک ادامه داشته باشد و بعد از آن با توجه به شرایط کودک بعد از آزمایشات انجام شده سالی ۲ تا ۳ بار یعنی تقریبا ۳ تا ۴ ماه یک بار یک عدد قرص ۵۰ هزار بایستی کودک دریافت کند تا سن او به نوجوانی یعنی ۱۴_۱۵ سالگی برسد.

او گفت: افراد بعد از سنین نوجوانی همانند بزرگسالان بایستی ماهانه یک عدد قرص ۵۰ هزار دریافت کنند و این روند تا همان سن بزرگسالی وجود دارد، البته در این امر می‌توان روزانه هزار واحد بین الملل ویتامین A+D مصرف شود که ماهانه به صورت ۳۰ هزار خواهد بود.

مصرف زیاد ویتامین D باعث ایجاد مسمومیت در افراد خواهد شد

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره عواقب مصرف بیش از حد ویتامین D تصریح کرد: زیاده روی در مصرف ویتامین D افراد را دچار مسمومیت خواهد کرد؛ بنابراین هیچ رفرنسی به هیچ عنوان تأکید نمی‌کند که روزانه یک عدد قرص ۵۰ هزار دریافت شود و این موضوع ۱۰۰ درصد در بانوان باردار مسمومیت ایجاد خواهد کرد و حتی سقط را هم به همراه خواهد داشت.

جوزدانی مطرح کرد: حتی اگر فردی با کمبود شدید ویتامین D مواجه بود لازم است تا هفته‌ای یک عدد از قرص ۵۰ هزار به مدت ۸ هفته استفاده شود و سپس هر دو هفته یک بار مصرف شود و بعد از ۳ ماه که بدن او نزد پزشک از نظر سطح ویتامین D بررسی شد باید تصمیم گیری شود.

او با اشاره به مصرف ویتامین D در مادران شیرده و باردار اظهار کرد: مادران شیرده و باردار بایستی روزانه یک عدد کلسیم ویتامین D هزار میلی گرم مصرف کنند تا به اینصورت هم کلسیم و هم ویتامین D به اندازه کافی در بدن شان تامین شده باشد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: اگر توصیه می‌شود که به نوزاد به دنیا آمده تا سن ۲ سالگی ویتامین D به عنوان کلسیم داده شود به این علت است که نوزاد به دنیا آمده همیشه تا همان سن ۲ سالگی شیر کافی را به صورت شیر مادر یا شیر خشک دریافت می‌کند و همین عامل باعث تامین مقدار کافی کلسیم در بدن او خواهد شد و کمبود ویتامین D کودک در این مرحله با مصرف مکمل تامین خواهد شد.

مصرف مکمل تنها بدون لبنیات در سنین بزرگسالی سطح ویتامین D را افزایش نخواهد داد

جوزدانی درباره مصرف ویتامین D در سنین بزرگسالی گفت: اگر کودک به خصوص افراد بالای سن دو سال مانند نوجوانان، جوانان، بزرگسالان، میانسالان و ... به اندازه کافی در طول روز از لبنیات کلسیم دار استفاده نمی‌کنند، باید بدانند که مصرف تنها مکمل‌ها سطح ویتامین D بدن آن‌ها را بالا نخواهد برد و مشکی را رفع نمی‌کند، هیچ منبع دیگری به اندازه لبنیات نمی‌تواند باعث تامین ویتامین D در بدن شود؛ بنابراین بعد از سنین دو سالگی باید حداقل دو واحد لبنیات به صورت یک کاسه ماست و یک لیوان شیر در طول روز در کنار قرص ویتامین D مصرف شود.

در صورت حساسیت به لبنیات چگونه ویتامین D بدن تامین‌شود؟

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: اگر فردی به لبنیات حساسیت داشت یا به هر دلیلی از مصرف آن امتناع می‌کند، باید از پروتکل کلسیم ویتامین D هزار استفاده کند و در کودکان از شربت‌های کلسیم ویتامین D استفاده شود تا بتواند این ویتامین را در بدن آن‌ها تامین کند؛ چرا که میزان جذب کلسیم و ویتامین D در بدن یک به یک بوده و هر دو باید مصرف شوند تا جذب آن‌ها برای بدن تسهیل شوند.

جوزدانی درباره کودکانی که بعد از دو سالگی نمی‌توانند از قرص‌های ویتامین D استفاده کنند، گفت: این کودکان باید حداقل یک سی سی از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنند و به هیچ عنوان آن را قطع نکنند و قبل از انجام این کار بایستی حتما سطح خونی ویتامین D بدن شان بررسی شود و در صورت کافی نبودن مکمل مصرف شود، اما معمولا این اتفاق نخواهد افتاد.

او تاکید کرد: با توجه به شیوع ویروس کرونا و ماندن در خانه سطح ویتامین D در بدن به علت عدم دریافت کافی نور خورشید کاهش می‌یابد و به اینصورت سطح دریافت این ویتامین به اندازه کافی در بدن تامین نخواهد شد.

در سنین مختلف مصرف چه میزان ویتامین D نیاز است؟

جوزدانی در پایان یادآوری کرد: معمولا برای مادران شیرده قرص‌های پریناتال توصیه می‌شود که در دوران بارداری به عنوان ویتامین تجویز شده و حاوی کلسیم ویتامین D کافی بوده و حداقل تا ۶ ماه پس از بارداری و زایمان آن را استفاده کنند تا کلسیم ویتامین D کافی را داشته باشند و حتما روزانه یک عدد کلسیم ویتامین D هزار میلی گرم استفاده ک

فواید درمانی خربزه؛ از دفع سنگ کلیه تا رفع عطش

گروه تغذیه و سلامت – یک فوق تخصص طب سنتی گفت: خربزه یک میوه تابستانی است که برای درمان بسیاری از بیماری‌ها به خصوص یبوست موثر است.

محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی اظهار کرد: خربزه معمولا فصل تابستان در مناطق معتدل کشور می‌روید و دارای انواع مختلفی است.

او افزود: بعضی از خربزه‌ها بسته به منطقه رویش نامگذاری شده‌اند مانند خربزه مشهدی که در استان خراسان و خربزه گرمسار که در منطقه گرمسار و یا خربزه گرگاب که در منطقه‌ای به همین نام در استان اصفهان، کشت می‌شوند.

حاجی حیدری تصریح کرد: مزاج خربزه سرد و تر است، اما مزاج خربزه‌ای که شیرین و رسیده باشد به سمت گرمی می‌رود. از دیدگاه طب سنتی بهترین زمان مصرف خربزه در فاصله بین دو وعده غذایی است و مصرف آن با معده خالی و بلافاصله پس از صرف غذا توصیه نمی‌شود.

فواید درمانی خربزه

او درباره فواید درمانی خربزه گفت: خربزه دارای ویتامین‌های مختلفی مانند ویتامین A و C و مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر و فیبر بوده که خواص ضد التهابی و ضد تجمع پلاکتی آن در برخی مطالعات تایید شده است. این متخصص طب سنتی ادامه داد: خربزه دارای خواص دارویی است که از جمله آن می‌توان به دفع سنگ کلیه، ادرار آوری، عرق آوری و شیر افزایی اشاره کرد. همچنین خربزه یک رطوبت بخش طبیعی است که برای برطرف کردن خشکی بدن، درمان خراش‌ها و زخم‌های مجاری ادراری خصوصا برای افرادی که در هنگام دفع سنگ دچار سوزش مجاری ادرار هستند مناسب است.

درمان یبوست با مصرف خربزه

حاجی حیدری گفت: برای افرادی که به یبوست و اختلال اجابت مزاج به خصوص اختلال ناشی از خشکی مبتلا هستند مصرف خربزه توصیه می‌شود، همچنین با توجه به خصوصیت رطوبت بخشی آن برای برطرف کردن خشکی پوست و تیرگی‌های پوستی ناشی از خشکی مفید است. او با بیان اینکه مصرف خربزه بلافاصله بعد از غذا باعث فساد هضم در معده می‌شود و خوردن آن در هنگام ناشتا از دیدگاه طب سنتی توصیه نمی‌شود، گفت: مصرف خربزه شیرین برای مزاج‌های سرد و خشک مناسب بوده و افراد گرم مزاج در مصرف آن نباید زیاده روی کنند.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: گرمک نیز که از نظر علمی با خربزه در یک خانواده قرار دارد و از دیدگاه طب ایرانی نیز تا حدود زیادی خواص خربزه را دارد، نسبت به خربزه طبع سردتری دارد و برای افراد گرم مزاج و رفع عطش مناسب است. حاجی حیدری در پایان یادآوری کرد: خربزه با توجه به آب، رطوبت زیاد و مواد مغذی که در آن وجود دارد برای رفع عطش و جبران کمبود مایعات بدن میوه مناسبی در فصول گرم سال است.

علت خواب رفتن پا چیست؟

گروه تغذیه و سلامت – مورمور شدن و خواب رفتن پا در برخی موارد هرچند می تواند نشانه یک بیماری باشد اما دلایل دیگری هم دارد که در این گزارش به آن پرداخته ایم. زمانی که شما مدت طولانی چهار زانو بنشینید، پاهایتان خواب می‌رود و به عبارتی دیگر سوزن سوزن یا مورمور می‌شود و برای مدت کوتاهی راه رفتن برایتان دشوار می‌شود، اما در بیشتر مواقع برایمان سوال مطرح می شود که چرا چنین حالتی رخ می‌دهد.

برای پاسخ به این سوال باید نگاه دقیقی به سیستم عصبی بدن بیندازیم، زمانی که یک سلول عصبی تحریک می‌شود یا تحت فشار قرار می‌گیرد، فرآیندی به نام پتانسیل عمل را فعال می‌کند این پیام‌های الکتروشیمیایی به سمت آکسون سلول‌های عصبی حرکت می‌کند و از طریق انتقال دهنده‌های عصبی به سلول‌های مجاور منتقل می‌شوند.

وظیفه پیام‌های الکتروشیمیایی انتقال اطلاعات حسی به مغز و دستورالعمل‌های مغز به اعضای بدن است. یک حقیقت جالب درباره سلول‌های عصبی مغز میزان بالای پیوستگی و ارتباط آنها به هم است که فعال شدن یکی از آن‌ها می‌تواند باعث فعال شدن هزاران سلول عصبی دیگر شود.

تعجبی نیست که مغز تا این حد پیچیده است احتمالاً به این فکر می‌کنید که این‌ها چرا ارتباطی به خواب رفتن پاهایتان دارد. اگر شما به نقطه مشخصی از بدنتان فشار وارد کنید با این کار مسیر انتقال دهنده‌های عصبی را مسدود کرده و در نهایت ارتباط بین مغز و اعضای بدن را قطع می کنید علاوه بر آن این فشارها می‌تواند باعث انسداد سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌ها و مویرگ‌های ظریفی بشود که مسئول رساندن مواد مغذی به سلول‌های عصبی هستند. با اتفاق افتادن هرکدام از این مواردی که گفته شد سلول‌های عصبی شروع به فعالیت‌های غیر عادی می‌کنند و ممکن است انتقال پیام‌های عصبی کاملاً متوقف شود و یا سلول‌های عصبی پالس‌های نامنظمی را بفرستند که باعث احساس گزگز و مورمور شدن پاها شود. خوشبختانه این احساس نمی‌تواند به مدت طولانی باقی بماند و با از بین رفتن فشار و باز شدن مسیر فراهم شدن مواد مغذی برای سلول‌های عصبی از شر آن خلاص می‌شوید. مهم این است که بدانید که وقتی پاهای شما خواب می رود خون هنوز در داخل آن‌ها جریان دارد و اگر اینگونه نبود می‌توانست مشکلات بسیار بدی را به دنبال داشته باشد.

اگر سیر نمی خورید بجای آن این سبزی را میل کنید

گروه تغذیه و سلامت – یک محقق و پژوهشگر طب سنتی از خواص مشترک گیاه مرزه با سیر گفت: گیاه مرزه یک ضدعفونی کننده قوی است که خواص ضد التهابی و ضد درد هم دارد.

داود حاج محمد خانی درباره خواص گیاه مرزه اظهار کرد: این گیاه اشتها آور و از خانواده آویشن است که بیشتر خواص آویشن را هم دارد. پودر مرزه را می توان به صورت ادویه در غذا استفاده کرد. گیاه مرزه ضد نفخ است و برای کسانی که به بیماری اسهال دچار شده‌اند می‌تواند مفید عمل کند.

او بیان کرد: افرادی که از لاغری رنج می‌برند و می‌خواهند وزنشان را افزایش دهند، این گیاه را با نان و پنیر بخورند و اگر گیاه مرزه با شکر خورده شود برای تقویت چشم مفید است. همچنین در صورتی که با مصلحات این گیاه که عسل و کتیرا هستند، آن را مصرف کنید مسمومیت غذایی گوارشی را درمان می کند. همچنین افرادی که مشکل قلبی دارند این گیاه را فراموش نکنند

این محقق و پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: این گیاه را به صورت پخته و دمنوش هم می توان مصرف کرد به این صورت که گیاه مرزه را با انجیر بپزیم و سپس میل کنیم. این روش پخت برای بیماری آسم و تنگی نفس مفید است و همچنین دمنوش آن را هم می‌توانید با ترکیب عناب استفاده کنید که برای درمان غلظت خون اثر قابل توجهی دارد.

او گفت: کسانی که در طحال مشکل دارند گیاه مرزه را در سرکه بخیسانند و سپس میل کنند. اما افرادی که ریه حساسی دارند این نکته را در نظر داشته باشند که این گیاه را به تنهایی میل نکنند. همچنین افرادی که مزاج گرم و خارش بدن دارند این گیاه را کمتر استفاده کنند. حاج محمد خانی برای برطرف کردن دردهای مفصلی و روماتیسمی حمام دارویی را پیشنهاد داد و افزود: گیاه و تخم مرزه را جوشانده و سپس داخل وان حمام بریزید و نیم ساعت درون آن بمانید، این حمام دارویی را هفته‌ای یک بار استفاده کنید.

دکه مطبوعات

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