

۹ نشانه در بدن که می گویند باید بیشتر کربوهیدرات مصرف کنید

افراد که رژیم های غذایی کم کربوهیدرات را دنبال می کنند به خوبی می دانند که عصبانیت ناشی از گرسنگی چه معنایی دارد.

می‌تواند به مشکلات گوارشی از جمله نفخ شکم و بی‌وست منجر شود. برای بازگشت به مسیر درست مصرف ۲۸ گرم فیبر در روز از ذخایر انرژی غیر نشاسته‌ای کم کربوهیدرات مانند برنج کبوتر، کینولین، مارچوبه و آمادها باشد.

دیگر وزن کم نمی‌کنید
در شرایطی که دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات می‌تواند در ابتدا به کاهش وزن شما کمک کند، اما این روند در ادامه می‌تواند متوقف شود زیرا در صورت کاهش ناگهانی مصرف کربوهیدرات ها، کبد تلاش می‌کند تا تولید کند این شرایط را جبران کند. زمانی که سطوح قند خون نپایدار می‌شود، بدن برای جبران این وضعیت ذخیره کتده چربی، ترشح می‌کند، از این رو، به جای کاهش چربی با ذخیره آن مواجه می‌شوید.



خواهید شد. این عکس آن چیزی است که هدف قرار داده‌اید. ششما می‌توانید برای مقابله با این شرایط طی یک روز هفته میزان دریافت کربوهیدرات‌ها را نسبت به آنچه در حالت عادی مصرف می‌کنید، افزایش دهید.

هموار کردن سینه هستند
بیشتر کربوهیدرات‌های سالم اغلب سرشار از فیبر سبک‌کننده هستند، از این رو، اگر آنها با سایر مواد مغذی سبک‌کننده جایگزین نشوند ممکن است احساس جاذبه‌گرسی کنید. افرادی که کربوهیدرات‌ها را به برنامه غذایی کم کربوهیدرات می‌کنند، اغلب از احساس گرسنگی شدید می‌شکایت می‌کنند. جایگزینی کربوهیدرات‌ها با چربی‌های سالم می‌تواند کمک‌کننده باشد. از این شرایط باید بپرهیزید.

معجزه عسل و دارچین در درمان ۲۰ بیماری

روز و به مدت ۳ ماه یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چای خوری دارچین را مخلوط و مصرف می‌کنند.

از بین بردن خشکی مفرط
مصرف نصف قاشق غذاخوری عسل و مقداری پودر دارچین در یک لیوان آب گرم صبح و بعد از ظهر که بدن با افت نشاط روبه رو است طی یک هفته نیروی حیاتی بدن را افزایش می‌دهد.

از بین بردن بوی بد دهان
ششما می‌توانید پس از بیدار شدن از خواب با محلولی از یک قاشق چای خوری عسل، مقداری پودر دارچین و آب گرم غرغره کنید تا در طول روز مشکل بوی بد دهان را نداشته باشید.

مشکل شنوایی
مصرف روزانه مقدار مساوی از عسل و پودر دارچین در صبح و شب مشکل شنوایی را برطرف می‌کند. شایان ذکر است، عسل مورد مصرف باید خام و پاستوریزه نشده باشد.

زیرا که آنزیم‌های لازم به هنگام عمل پاستوریزه به علت حرارت دیدن از بین می‌رود.

مخلوطی از ۴ قاشق چای خوری عسل، یک قاشق چای خوری پودر دارچین و ۳ فنجان آب گرم را با هم بجوشانید. سپس مخلوط به دست آمده، ۳ الی ۴ بار در روز به مقدار یک چهارم فنجان میل کنید. این مخلوط علاوه بر طراوت بخشیدن و نرم نگه داشتن پوست از پیری زودرس نیز جلوگیری می‌کند.

بیرطرف کردن جوش صورت
قبل از خواب مخلوط ۲ قاشق غذاخوری عسل و ۱ قاشق چای خوری دارچین را روی جوش‌ها قرار دهید و روز بعد با آب ولرم بشویید. تکرار روزانه این کار به مدت ۲ هفته، جوش‌ها را از بین می‌برد.

درمان عفونت‌های یوستی
قرار دادن مخلوطی به مقدار مساوی از عسل و پودر دارچین روی قسمت‌های مختلف پوست، عفونت‌های پوستی و آگزما را نیز درمان می‌کند.

درمان سرطان
تحقیقات جدید انجام گرفته در ژاپن و استرالیا نشان داده‌سرطان‌های پیشرفته معده و استخوان به طور موقتی آمیزی درمان شده است.

بیماران مبتلا به این سرطان‌ها با ۳ بار در

دردمان می‌کنند.

تقویت سیستم ایمنی
استفاده روزانه از عسل و پودر دارچین سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و بدن را از حمله باکتری و ویروس محافظت می‌کند. دانشمندان دریافته‌اند که عسل دارای مقدار زیادی ویتامین و آهن است. مصرف مداوم عسل گلبول‌های سفید خون را تقویت می‌کند تا بتواند با باکتری‌ها و ویروس‌های بیماری مقابله کند.

بیرطرف کردن سوء هاضمه
قبل از هر وعده غذا خوردن در طول روزی ۲ قاشق غذاخوری عسل بریزید و میل کنید تا از ترشح اضافی اسید معده‌ها پی‌دا کنید زیرا این مخلوط غذاهای سنگین را به راحتی هضم می‌کند.

جلوگیری از آفتلوانا
دانشمندی در اسپانیا ثابت کرده که مخلوط عسل و دارچین دارای مواد مفید طبیعی است که از میکروب‌های آفتلوانا و سرماخوردگی جلوگیری می‌کند.

افزایش طول عمر
مصرف دانه و پودر عسل و پودر دارچین مانع پیری زودرس می‌شود.

احساس هیچ دردی توانایی راه رفتن و تحرک خود را به دست آورده.

جلوگیری از پریزش مو
قبل از دوش گرفتن مخلوطی از مقداری روغن زیتون داغ، یک قاشق چای خوری عسل و یک قاشق پودر دارچین را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی سر قرار دهید و سپس آن را بشویید.

از بین بردن عفونت مثانه
۲ قاشق غذاخوری عسل به همراه یک قاشق چای خوری پودر دارچین را با مقداری آب ولرم حل کنید و آن را بنوشید. این روش باعث می‌شود که میکروب‌های مثانه از بین برود.

درمان درد دندان
۲ قاشق غذاخوری عسل را با ۳ قاشق چای خوری پودر دارچین در یک لیوان چای حل کنید و بنوشید تا این میزان

پودر دارچین را روی قسمتی از بدن که احساس خارش می‌کنید قرار دهید خارش در دردتان عارض یک یا ۲ دقیقه قه‌قش خواهد کرد.

درمان التهاب مفصل (آرتریت)
روزی یک و دو بار یک وعده صبح و یک وعده شب، مخلوطی از یک فنجان آب گرم، ۲ قاشق چای خوری عسل و یک قاشق چای خوری پودر دارچین مصرف نشود. این مخلوط معجزه‌گر در صورت مصرف به طور منظم آن تربت‌های مزمن را نیز درمان می‌کند.

بررسی‌های اخیر روی ۲۰۰۰ بیماری که قبل از صرف صبحانه از این مخلوط استفاده کرده‌اند نشان داد، ۷۳٪ نفر از آنان در عرض یک هفته کاملاً از درد رهایی پیدا کردند پس از یک ماه بیشتر افسردگی که قادر به راه رفتن یا حرکت نبودند بهبود

خواهند بود. بررسی روی سالمندان در آمریکا و کانادا نشان داده است با بالاترین سن شاهرگ‌های حیاتی و سیاهرگ‌ها می‌خواهند انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهند. عسل و دارچین به شاهرگ‌ها و سیاهرگ‌ها قدرت تازه می‌بخشد.

از بین بردن اثر خارش
نیش‌های حشرات
مخلوطی از یک سهم عسل، ۲ سهم آب ولرم و یک قاشق چای خوری قلیبی می‌تواند به درمان

خواهند بود. بررسی روی سالمندان در آمریکا و کانادا نشان داده است با بالاترین سن شاهرگ‌های حیاتی و سیاهرگ‌ها می‌خواهند انعطاف پذیری خود را از دست می‌دهند. عسل و دارچین به شاهرگ‌ها و سیاهرگ‌ها قدرت تازه می‌بخشد.

از بین بردن اثر خارش
نیش‌های حشرات
مخلوطی از یک سهم عسل، ۲ سهم آب ولرم و یک قاشق چای خوری قلیبی می‌تواند به درمان



د که مطبوعات

اقتصاد کیش

فردای زیبای کیش بانوسعه‌ای همه جانبه و کلان تکر

شهر آرد ۹۳

صبح بخیر

اقامه نماز ظهر عاشورا در بندر عباس

آرمان

زخم دیگر دماند؛ این بار معادن

نمایش «شعور حسینی» در عاشورا متفاوت

انتخاب

دلگرمی دولت به انبوه سازان

خاوری آرام ندارند!

سرتق

شکوه عاشورا در محرمی متفاوت

عاشورای ۱۴۰۰ سال

انتخاب

طرح ناکام مصالحه ملی

کمبود ویتامین‌ها

مراقبت از دندان‌ها با رعایت چند نکته ساده

دیگر مشکلات بهداشتی دهان و دندان منجر شود. هر زمان که دندان‌های خود را مسواک کنید، به آرامی زبان خود را نیز مسواک کنید. زدن دندان‌ها را آنگیسی کنید تا بقایا خارج شود.

از نخ دندان غافل نشوید
بسیاری از کسانی که به طور منظم مسواک می‌زنند به نخ دندان بی‌توجهی می‌کنند. نخ دندان فقط برای گرفتن نخ‌های کوچک مواد غذایی که ممکن است در بین دندان‌ها گیر کرده باشد، نیست. این عمل یک راه‌های حرکتی که در این پلاک‌ها و کتک‌ها به کاهش پلاک در این منطقه می‌باشد. کشیدن نخ دندان یک بار در روز معمولاً به اندازه کافی شامل این مزایا می‌شود و یکی از راه‌های مراقبت از دندان است.

زبان‌تان را مسواک نمکشید؟
سطح زبان نامحور است و این یعنی ذرات غذا و باکتری‌ها می‌توانند بین این ناهمواری‌ها جا خوش کنند و در اینصورت باکتری‌ها می‌توانند به سمت دندان‌ها حرکت کنند.

بین این ناهمواری‌ها جا خوش کنند و در اینصورت باکتری‌ها می‌توانند به سمت دندان‌ها حرکت کنند.

دندان‌ها با بافت سفید پلاک و کاهش التهاب لثه می‌شوند. فیبر زبان خود را نادیده بگیرید؟ پلاک همچنین می‌تواند روی زبان ایجاد شود که این نه تنها منجر به بوی بد دهان می‌شود، می‌تواند به

دیگر مشکلات بهداشتی دهان و دندان منجر شود. هر زمان که دندان‌های خود را مسواک کنید، به آرامی زبان خود را نیز مسواک کنید. زدن دندان‌ها را آنگیسی کنید تا بقایا خارج شود.

از نخ دندان غافل نشوید
بسیاری از کسانی که به طور منظم مسواک می‌زنند به نخ دندان بی‌توجهی می‌کنند. نخ دندان فقط برای گرفتن نخ‌های کوچک مواد غذایی که ممکن است در بین دندان‌ها گیر کرده باشد، نیست. این عمل یک راه‌های حرکتی که در این پلاک‌ها و کتک‌ها به کاهش پلاک در این منطقه می‌باشد. کشیدن نخ دندان یک بار در روز معمولاً به اندازه کافی شامل این مزایا می‌شود و یکی از راه‌های مراقبت از دندان است.

زبان‌تان را مسواک نمکشید؟
سطح زبان نامحور است و این یعنی ذرات غذا و باکتری‌ها می‌توانند بین این ناهمواری‌ها جا خوش کنند و در اینصورت باکتری‌ها می‌توانند به سمت دندان‌ها حرکت کنند.

بین این ناهمواری‌ها جا خوش کنند و در اینصورت باکتری‌ها می‌توانند به سمت دندان‌ها حرکت کنند.

دندان‌ها با بافت سفید پلاک و کاهش التهاب لثه می‌شوند. فیبر زبان خود را نادیده بگیرید؟ پلاک همچنین می‌تواند روی زبان ایجاد شود که این نه تنها منجر به بوی بد دهان می‌شود، می‌تواند به

دیگر مشکلات بهداشتی دهان و دندان منجر شود. هر زمان که دندان‌های خود را مسواک کنید، به آرامی زبان خود را نیز مسواک کنید. زدن دندان‌ها را آنگیسی کنید تا بقایا خارج شود.

از نخ دندان غافل نشوید
بسیاری از کسانی که به طور منظم مسواک می‌زنند به نخ دندان بی‌توجهی می‌کنند. نخ دندان فقط برای گرفتن نخ‌های کوچک مواد غذایی که ممکن است در بین دندان‌ها گیر کرده باشد، نیست. این عمل یک راه‌های حرکتی که در این پلاک‌ها و کتک‌ها به کاهش پلاک در این منطقه می‌باشد. کشیدن نخ دندان یک بار در روز معمولاً به اندازه کافی شامل این مزایا می‌شود و یکی از راه‌های مراقبت از دندان است.

زبان‌تان را مسواک نمکشید؟
سطح زبان نامحور است و این یعنی ذرات غذا و باکتری‌ها می‌توانند بین این ناهمواری‌ها جا خوش کنند و در اینصورت باکتری‌ها می‌توانند به سمت دندان‌ها حرکت کنند.

بین این ناهمواری‌ها جا خوش کنند و در اینصورت باکتری‌ها می‌توانند به سمت دندان‌ها حرکت کنند.

دندان‌ها با بافت سفید پلاک و کاهش التهاب لثه می‌شوند. فیبر زبان خود را نادیده بگیرید؟ پلاک همچنین می‌تواند روی زبان ایجاد شود که این نه تنها منجر به بوی بد دهان می‌شود، می‌تواند به

دیگر مشکلات بهداشتی دهان و دندان منجر شود. هر زمان که دندان‌های خود را مسواک کنید، به آرامی زبان خود را نیز مسواک کنید. زدن دندان‌ها را آنگیسی کنید تا بقایا خارج شود.

از نخ دندان غافل نشوید
بسیاری از کسانی که به طور منظم مسواک می‌زنند به نخ دندان بی‌توجهی می‌کنند. نخ دندان فقط برای گرفتن نخ‌های کوچک مواد غذایی که ممکن است در بین دندان‌ها گیر کرده باشد، نیست. این عمل یک راه‌های حرکتی که در این پلاک‌ها و کتک‌ها به کاهش پلاک در این منطقه می‌باشد. کشیدن نخ دندان یک بار در روز معمولاً به اندازه کافی شامل این مزایا می‌شود و یکی از راه‌های مراقبت از دندان است.

زبان‌تان را مسواک نمکشید؟
سطح زبان نامحور است و این یعنی ذرات غذا و باکتری‌ها می‌توانند بین این ناهمواری‌ها جا خوش کنند و در اینصورت باکتری‌ها می‌توانند به سمت دندان‌ها حرکت کنند.

بین این ناهمواری‌ها جا خوش کنند و در اینصورت باکتری‌ها می‌توانند به سمت دندان‌ها حرکت کنند.

دندان‌ها با بافت سفید پلاک و کاهش التهاب لثه می‌شوند. فیبر زبان خود را نادیده بگیرید؟ پلاک همچنین می‌تواند روی زبان ایجاد شود که این نه تنها منجر به بوی بد دهان می‌شود، می‌تواند به

داغی کف پا، زنگ هشدار چند بیماری

هر ذیلبی از کف پهنفتد و دیگر توانود وظایف خود را به خوبی انجام دهد، این مواد زائد و اضافی در بدن که به دلیل کم کاری کلیه در بدن باقی مانده است به سمت دیگر قسمت‌های بدن حرکت می‌کند و بر اثر سوختن این مواد زائد در دیگر قسمت‌های بدن شما در کف پاهایتان احساس داغی دارد.

کم کاری تیروئید
یکی دیگر از عواملی که می‌تواند سبب

هر ذیلبی از کف پهنفتد و دیگر توانود وظایف خود را به خوبی انجام دهد، این مواد زائد و اضافی در بدن که به دلیل کم کاری کلیه در بدن باقی مانده است به سمت دیگر قسمت‌های بدن حرکت می‌کند و بر اثر سوختن این مواد زائد در دیگر قسمت‌های بدن شما در کف پاهایتان احساس داغی دارد.

کم کاری تیروئید
یکی دیگر از عواملی که می‌تواند سبب

هر ذیلبی از کف پهنفتد و دیگر توانود وظایف خود را به خوبی انجام دهد، این مواد زائد و اضافی در بدن که به دلیل کم کاری کلیه در بدن باقی مانده است به سمت دیگر قسمت‌های بدن حرکت می‌کند و بر اثر سوختن این مواد زائد در دیگر قسمت‌های بدن شما در کف پاهایتان احساس داغی دارد.

کم کاری تیروئید
یکی دیگر از عواملی که می‌تواند سبب

هر ذیلبی از کف پهنفتد و دیگر توانود وظایف خود را به خوبی انجام دهد، این مواد زائد و اضافی در بدن که به دلیل کم کاری کلیه در بدن باقی مانده است به سمت دیگر قسمت‌های بدن حرکت می‌کند و بر اثر سوختن این مواد زائد در دیگر قسمت‌های بدن شما در کف پاهایتان احساس داغی دارد.

کم کاری تیروئید
یکی دیگر از عواملی که می‌تواند سبب



تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش