

این همه خاصیت فقط از گلاب!

■ **گلاب از عرقیات است که از خاصیت درمانی بسیاری برخوردار است، در ادامه با تمام خواص گلاب برای زیبایی، سلامت بدن، درمان بیماری ها و تمام آنچه باید درباره گلاب بدانید آشنا خواهید شد.**

مفید است، طبیعت انواع گلاب ها گرم و معتدل است و طبع گلاب سه آتشه، دو آتشه، درجه یک، درجه دو و پس آب، به ترتیب از گرمی به خنکی می رود.

از مصلحات گلاب نبات و شکر است.

از گلاب برای تهیه شربت گلاب، انواع کیک و شیرینی، انواع مربا، شله زرد، حلوا و چای گلاب استفاده می کنند. مهم ترین خاصیت گلاب آرام بخش بودن آن است و به همین علت از آن در مراسم های سوگاری استفاده می کنند. در ایام امتحانات نیز برای تقویت قوای عمومی و تجدید انرژی در بدن از گلاب استفاده میکنند.

نحوه تشخیص گلاب اصل:
گلاب اصل، بوی مطبوع کل محمدی می دهد و فاقد بوی ترشیدگی است و رنگ آن شفاف، روشن، بدون رسوب است و طعم آن سنگین و کمی مایل به تلخی است، مرغوب ترین گلاب مربوط به شهر های کاشان و میمند فارس است.

فواید گلاب برای درمان بیماری ها، زیبایی و سلامت بدن می توان از فواید گلاب برای درمان بیماری ها استفاده کرد:

درمان گلودرد
گلاب یک آنتی بیوتیک طبیعی است و خواص ضد عفونی کننده و ضد التهابی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و درمان سرماخوردگی و گلودرد می شود.

بهبود بینایی و رفع خشکی چشم
برای بهبود بینایی می توانید از گلاب اصل به عنوان قطره چشمی استفاده نمایید. گلاب سبب پیشگیری از ابتلا به بیماری های چشمی مانند دژنراتیو ماکولا و آب مروارید می شود. گلاب سبب رفع خشکی چشم شده و برای افرادی که ساعات طولانی را در مقابل یک کامپیوتر برای کار می گذرانند مفید است.

درمان مشکلات دستگاه گوارش
گلاب جریان صفراوی را افزایش داده و به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند و سبب درمان مشکلاتی مانند نفخ، معده درد، زخم معده می شود. گلاب برای درمان رفلاکس مؤثر است.

کاهش فشار خون

غریزه کردن گلاب برای افرادی که بر اثر گرم مزاجی به خشکی مخاط و خون ریزی دچار هستند، مفید است و سبب کاهش التهابات و سرخی حلق، لوزه ها، کام، و حنجره می شود.

درمان تب
مصرف گلاب خنک و پاشویه با گلاب تب را کاهش می دهد. نواحی گرمی مانند کبد را با پارچه آغشته به گلاب خنک کنید.

افزایش استحکام و تقویت لثه
برای افزایش استحکام و تقویت لثه، گلاب را در دهان نگه دارید و قرقره کنید. گلاب سبب از بین رفتن آلودگی ها و باکتری ها در دهان می شود.

درمان یبوست
برای درمان یبوست، هر شب درون یک ظرف یک لیوان گلاب با یک قاشق مرباخوری تخم بارهنگ ریخته و ۱۵ دقیقه ملامن بچوشانید و بعد از خنک شدن با کمی عسل مخلوط کرده و بنوشید.

رفع خشکی
برای رفع اختلالات خواب و درمان بی خوابی، گلاب مصرف کنید و پارچه آبشار را به گلاب آغشته نمایید.

درمان آفت دهان
برای درمان آفت دهان و تقویت لثه هایتان مقدار کمی گلاب مصرف نمایید.

درمان خشکی مخاط و خورنیزی
گلاب خواص ضد استرس و ضد اسپرژدی دارد و در بدن مانند ضد آبرامش می کند و سبب آرامش شما می شود.

درمان سردرد و میگرن
برای درمان سردرد و میگرن می توانید از گلاب استفاده کنید.



خوراکی پر طرفداری که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد

لینیات و فرآورده های شیر توصیه می شود. حال با توجه به اینکه در بین فرآورده های شیر، بستنی یکی از پر طرفدارترین آن هاست، جایگزین مناسبی برای دریافت کلسیم و پروتئین است و به همین خاطر مصرف میزان معین و مشخصی از بستنی برای همه افراد توصیه می شود.

عملکرد بهتر و هوشیاری مغز
مصرف گلاب به ابتدای روز بسیاری صبحانه نیز توصیه می شود که می توان مصرف بستنی را در طول روز جایگزین این نوشیدنی کرد تا در طول روز از هوشیاری بیشتری برخوردار باشید.

تقویت سیستم ایمنی بدن
بستنی سرشار از مواد معدنی، ویتامین ها، پروتئین و همچنین کلسیم است که با مصرف تنها یک بستنی می توانید همه این ویتامین ها و مواد معدنی را به صورت یکجا دریافت کنید.

همچنین مصرف بستنی سبب می شود تا بدن شما در برابر حمله و هجوم انواع ویروس ها و باکتری ها مقاومت بیشتری از خود نشان داده و در نهایت باعث بهبود و عملکرد سیستم گوارشی و تنفسی شما نیز شود.

گروه تغذیه و سلامت - بستنی - سلامت - بستنی یکی از خوراکی های پر طرفدار بین همه گروه های سنی است که علاوه بر فواید زیاد، خطر ابتلا به سرطان را هم کاهش می دهد.

بستنی یکی از خوراکی های پر طرفدار فصل داغ تابستان است که علاوه بر کودکان، بزرگسالان نیز علاقه بسیار زیادی به مصرف این خوراکی خوشمزه دارند و البته فواید بسیار فراوانی هم دارد.

تقویت استخوان ها
شیر از جمله نوشیدنی هایی است که به دلیل پروتئین و کلسیم فراوان برای جلوگیری از پوکی استخوان و رشد و استحکام استخوان ها و تقویت دندان مفید و سودمند است.

بستنی یکی از فرآورده های شیری است که برای تولید آن به میزان قابل توجهی شیر نیاز است. کسانی که تمایل به مصرف شیر ندارند بستنی می تواند جایگزین مناسبی برای آن ها باشد، اما باید توجه داشت که نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. زیرا شکر و افزودنی های شیرین موجود در بستنی زمانی که بیش از حد مصرف شود می تواند در درازمدت

چند غذای ساده برای تقویت و رشد کودک

کلسیم برخوردار است. اگر کودک شما نمی تواند در صبح مقدار زیادی صبحانه مصرف کند، بهترین گزینه برای شما حلیم است. مواد اولیه حلیم، گندم است که یکی از هزاران خواص آن به دلیل فیبر و پروتئین موجود در این ماده سبز رنگه شما نشان فرم است. با مصرف این غذا می توانید از بروز انواع بیماری ها جلوگیری کنید.

عدسی: یکی از گزینه هایی که می توان بدون هیچ دغدغه و نگرانی آن را در وعده صبحانه قرار داد، عدسی است. در بین حبوبات، عدس از میزان بسیار زیادی آهن برخوردار است که می تواند یک جایگزین طبیعی بجای قرص های آهن، برای رفع کمبود کم خونی باشد. پس اگر کودک شما تمایلی به مصرف گوشت در وعده های غذایی ندارد ششما می توانید با قرار دادن عدسی در وعده غذایی کودکتان، مواد مغذی موجود در گوشت را از این طریق تامین کنید.

ششیر و خرما: اگر کودک شما سبزه آن دسته از کودکانی است که علاوه به مصرف شیر دارد، بهتر است در کنار شیر به جای استفاده از انواع بستنی کرم ها و کیک ها از خرما استفاده کنید. شیر و خرما هر دو حاوی مقدار مشخصی کلسیم هستند که برای سلامت و رشد

گروه تغذیه و سلامت - الگوی رژیم غذایی و میزان مصرف مواد مغذی کودک با رشد و تکامل او ارتباط دارد، کمبود کلسیم در ماه معدنی می تواند به پیامدهای جدی منجر شود. وعده صبحانه از مهم ترین وعده های غذایی برای همه گروه های سنی بخصوص کودکان است. مصرف صبحانه سبب می شود تا ویتامین های زیادی جذب بدن شود، به همین خاطر مصرف صبحانه برای کودکان لازم و ضروری است. کودکان انرژی بیشتری را چه از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ فکری صرف فعالیت های روزمره می کنند. بنابراین باید این انرژی توسط میان وعده ها و صبحانه سالم تامین شود.

کودک در حال رشد، دارای نیازهای غذایی متنوعی است که باید شناخته و برآورده شود. میوه ها و سبزیجات خوراکی متنوع، خنجر چندین ماده مغذی و آنتی اکسیدان های قوی هستند. گنجاندن این غذاها در رژیم غذایی کودکان، می تواند نیاز روزانه بدن او را برطرف کند.

حلیم: حلیم برای ما می توان به عنوان یک وعده غذایی کامل در نظر گرفت. به همین خاطر طرفداران زیادی دارد. حلیم را می توان در لیست غذاهای پرکالری قرار داد که از میزان قابل توجهی پروتئین، چربی، روی، منیزیم، آهن و



د که مطبوعات

اقتصاد کیش
محمدمطهری
رئیس شورای شهر کیش

رنگ بازگشایی مدارسی نواخته شد

صدف
انتخابات آئین
وزیر راه و راهبردی
وزیر نیرو

کلاس آنلاین با آفلاین؟

آفتاب
محرمی: از قیمت ها خبر دارید؟ نویخته خبر!

سراسر ایران از آفتاب...
سازمان اسکان و گردشگری

منتخب
استخراج طلای ۱۸ اعیان از فاضلاب
شاه ماهی موزن نظر موجود نیست...

جام جم
چقدر فاصله داریم؟
مدیر سره شایع ترین اخبار ایران

روزنامه شرق
مواجهه روحانی و قالیباف در بیمارستان
درمان آفتاب سوختگی

خوردن ماست در صبحانه چه خواصی دارد؟

توانید بدون خوردن نان و به صورت خالی بخورید. با این روش هیچ تائیری در افزایش وزن ندارد.

ماست یک غذای حاوی پروبیوتیک است
پروبیوتیک ماده ای است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک زیاد می کند. همچنین این ماده تاثیر زیادی در سلامت زنان است. پروبیوتیک در تقویت سیستم گوارش هم مؤثر است. کسانی که دچار التهاب روده باشند، اگر مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مصرف کنند، تاثیر زیادی در درمان بیماری آن ها دارد.

ماست به دلیل اینکه حاوی مقدار زیادی پروبیوتیک است اگر در زمان صبحانه مصرف شود، به درمان بیماری سیستم گوارش کمک می کند. زیرا یک ماده مغذی است که به رفع یبوست هم کمک زیادی می کند.

کمک به استحکام استخوان ها
ماست یک ماده غذایی حاوی کلسیم، ویتامین D و فسفر است. این سه ماده تاثیر زیادی در استحکام استخوان ها دارد. اگر افراد میانسال در زمان صبحانه ماست میل کنند، این ها را در برابر پوکی استخوان محافظت می کنند. همچنین این غذا در وعده صبحانه به رشد استخوان های کودکان کمک می کند. در نوجوانان هم خوردن ماست تاثیر زیادی در استحکام استخوان دارد.

رفع سوء هاضمه با مصرف ماست در صبحانه
مغزهاطرد که گتمتیم ویتامین های ماست به سلامت بدن کمک می کند. یکی از قسمت های که تحت تاثیر خوردن ماست قرار می گیرد، سیستم گوارش است. این غذا به دلیل داشتن باکتری های مفید می تواند باکتری های مضر در روده را از بین ببرد. همچنین در محافظت از سیستم گوارش بدن تاثیر زیادی دارد. از سوی دیگر اسید های چرب کوتاه زنجیر تولید می کند. به همین دلیل در سلامت سلول های روده تاثیر زیادی دارد.

رنگ موی طبیعی
در قدیم از حنا برای رنگ کردن موی سر استفاده می شد، حنا به دلیل خواص خود برای رنگ مو بسیار مفید است چرا که تأثیری منفی بر روی فولیکول های موی ندارد.

سنگین کردن پوست
حنا به عنوان یک سفید کننده طبیعی پوست است که می تواند به کمک حنا لایه برداری پوست را انجام دهد و پوست را تمیز و روشن می کند.

کمک به درمان بی خوابی
روغن حنا باعث درمان استرس و اضطراب می شود و به درمان بی خوابی کمک می کند. برای درمان بی خوابی شبانه بهتر است هر شب قبل از خواب روغن حنا را بویید.

درمان شش های سرد
کسانی که از شش مو رنج می برند می توانند حنا را با آب لیمو ترش ترکیب کنند چرا که به آنها یک ترکیب ضد قارچی می دهد که می تواند برای از بین بردن شش مو از آن استفاده کنند. شما می توانید این ترکیب را بر روی پوست موی سر خود بمالید و حداقل ۳ ساعت بعد از این کار موی خود را با آب گرم بشویید.

درمان جوش های صورت
حنا دارای خاصیت ضدباکتریایی و ضد قارچی است که باعث پاکسازی پوست می شود و همچنین چربی پوست را کاهش می دهد که این امر باعث درمان آکنه می شود.

درمان روماتیسم



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

کیش نوش