

# چند ماده خوراکی مناسب برای پاکسازی رگ‌های قلبی

گرفتگی عروق یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در افراد است که منجر به سکنه قلبی شده و سالانه افراد زیادی را به کام مرگ می‌برد.

سکنه‌های قلبی محافظت می‌کند.

## ماهی

شاید برایتان جالب باشد که قلب برای بهبود کارکرد و بهتر شدن جریان خون در رگ‌ها به یک سری چربی‌هایی معروف هستند. چربی‌ها مفید را که نام مستعار آن امگا ۳ است، می‌توان از طریق مصرف انواع غذاهای دریایی از قبیل ماهی‌ریخت کرد. پس ماهی هم در کنار دیگر خوراکی‌های دیگر که نام برده شد می‌تواند غذای موثری برای پاک سازی رگ‌های قلبی و عروقی شما باشد.

سکنه شود. در بین انواع روغن‌های موجود، روغن زیتون نه تنها سلامتی را به خطر نمی‌اندازد بلکه می‌تواند تا ۵۰ درصد خطر داشتن چربی‌های اشباع شده به شما کمک می‌کند. تا اثر مصرف این روغن کمتر در معرض ابتلا به سکنه قلبی قرار بگیرید.

انار یکی از میوه‌های است که در این فصل مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای میوه انار خاصیت بسیار زیادی در نظر گرفته شده است که تصفیه خون یکی از هزاران فواید این میوه است. همچنین آنار در بین گروه مرکبات از میزان بیشتری آنتی‌اکسیدان برخوردار است که این امر عامل اصلی است که سبب می‌شود تا مصرف آب آنار موجب جلوگیری از گرفتگی و مسدود شدن عروق قلبی و در نهایت بروز



گروه تغذیه و سلامت - شایع‌ترین بیماری‌هایی که می‌تواند روزانه جان بسیاری از افراد را بگیرد، سکنه‌های قلبی است. بسیاری از افراد به دلیل نداشتن برنامه غذایی مناسب، سبک زندگی اشتباه، عادت‌های نادرست و فراموش کردن مصرف بی‌رویه برخی از مواد غذایی مضر به سکنه قلبی دچار شوند. بروز سکنه قلبی از مسدود شدن رگ‌های قلبی ایجاد می‌شود که این امر نتیجه مصرف برخی از خوراکی‌ها و مواد غذایی چرب است که به مرور در رگ‌های خونی و قلبی فرد رسوب کرده و در نهایت گرفتگی عروق و سکنه را به همراه خواهد داشت. بیشتر افراد برای پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها معمولاً به پاک سازی بدنشان می‌پردازند، اما کمتر کسی برای حفظ سلامتی خود به پاک سازی رگ‌های قلبی اقدام می‌کند. یکی از راه‌هایی که به راحتی می‌توان از طریق آن به پاک‌سازی رگ‌های قلبی پرداخت مصرف برخی از خوراکی‌ها و مواد غذایی است که به شما در فرآیند پاک‌سازی کمک می‌کند.

سبب می‌شود تا خون در رگ‌ها به خوبی جریان داشته و احتمال سکنه قلبی ناشی از چربی خون در افراد کاهش یابد.

## جو دوسل

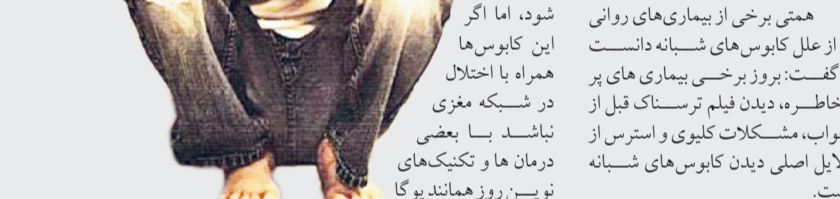
در بین دوسل جو دوسل از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار است که به شما در پاک سازی رگ‌ها کمک می‌کند. جو دوسل حاوی مقدار مشخصی چربی سالم است که برای بدن برخلاف دیگر چربی‌ها مفید است. در بین انواع فیبرهای موجود فیبرهای محلول در آب تاثیر بسیار زیادی را در کاهش چربی و کلسترول خون دارد که جو دوسل از مقدار قابل توجه و بسیار زیادی فیبر محلول در آب برخوردار است که به کاهش کلسترول در

یکسای عواملی که در گرفتگی و مسدود شدن رگ‌های قلبی و بروز سکنه در افراد بسیار تاثیرگذار است

## ۱۵ درصد کودکان از کابوس‌های شبانه رنج می‌برند

این روانپزشک در ادامه با اشاره به اینکه کودکان ۵ تا ۱۰ ساله اغلب در رویاهای کودکانه که به شدت کابوس شایع می‌بینند، گفت: حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد کودکان ۶ ساله از کابوس‌های شبانه در کودکی رنج می‌برند، اما این در حالی است که این موضوع در میان بزرگسالان شاید کمتر از یک درصد باشد.

او در ادامه وجود برخی تکنیک‌های رفتاری را برای پیشگیری از کابوس‌های شبانه الزامی دانست و تصریح کرد: اگر کابوس‌های شبانه فرد همراه با اختلالات شدید افسردگی باشد، او باید تحت بررسی روانپزشک قرار گیرد و دارو تجویز شود، اما اگر این کابوس‌ها همراه با اختلال در ششک مغز نباشد با بعضی درمان‌ها و تکنیک‌های نوین روز می‌تواند ی



فناجان در روز نوبت هستند. صرف روزانه نیم تا یک گرم زنجبیل مناسب است اما طبق برخی منابع، حداکثر مصرف روزانه ۴ گرم زنجبیل (تقریباً ۲ قاشق غذاخوری) در روز با بیماری دیگری دارد یا دارویی مصرف می‌کند، ممکن است لازم باشد که میزان مصرف زنجبیل را کاهش داده و با کاملاً از خوردن آن اجتناب کنید.

## گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص طب سنتی گفت: خوردن زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است.

زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است. زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است. زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است.

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص طب سنتی گفت: خوردن زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است. زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است.



## چند دقیقه در کنار فرد مبتلا مانیم کرونا می‌گیریم؟

به مدت زمان مواجهه فرد سالم با بیمار مرتبط است. براساس مطالعات انجام شده روی ویروس مرس و سارس، تخمین زده می‌شود هزار ذره ویروسی برای ایجاد عفونت لازم است. یک سرفه حدود ۳ هزار قطره را می‌کند و قطره‌ها با سرعت حدود ۸۰ کیلومتر در ساعت می‌توانند حرکت کنند. اغلب قطره‌ها سنگین هستند و در هوا نمی‌مانند اما برخی از قطره‌ها به هوایاتی می‌مانند و می‌توانند در چند ثانیه طول یک اتاق را بپیمایند. هر قطره حدود ۳۰ هزار قطره را می‌کند و قطره‌ها تا ۳۳۱ کیلومتر در ساعت می‌توانند پخش شوند. بعد از چه مدت از ارتباط با افراد مبتلا به بیماری کرونا احتمال ابتلا به بیماری وجود دارد در قطرات سرفه فرد مبتلا به بیماری کرونا ۲۰۰ میلیون ذره ویروسی وجود دارد، بنابراین اگر فرد سالمی نزدیک بیمار باشد و بیمار مبتلا مستقیماً به سمت او عطسه یا سرفه کند، احتمال خیلی زیادی دارد که فرد مبتلا شود. ذرات ویروس از بدن فرد بیمار با عطسه و سرفه خارج می‌شود و با قرار گرفتن بر روی سطوح می‌تواند عاملی برای انتقال ویروس کرونا به دیگر افراد سالم باشد.

## درد ناشی از دیسک کمر چه خصوصیات دارد؟

به لایه‌های بیرونی دیسک که هسته را در بر گرفته‌اند، خاصیت پدایی می‌کند، بنابراین دیسک خاصیت جذب شوک را از دست نمی‌کند. نخاع اطلاعات عصبی را از مغز به تنه و اندام‌ها و بالعکس منتقل می‌کند. به تنه و اندام‌ها و بالعکس منتقل می‌کند. به تنه و اندام‌ها و بالعکس منتقل می‌کند.

## مهم‌ترین علائم کمر درد

کمر درد را می‌توان به سه دسته کلی تقسیم کرد: ۱- کمر درد عضلانی: این نوع کمر درد به دلیل کشش بیش از حد عضلات کمر رخ می‌دهد و معمولاً با تورم و التهاب همراه است. ۲- کمر درد دیسک: این نوع کمر درد به دلیل فشار بیش از حد بر روی دیسک‌ها رخ می‌دهد و می‌تواند منجر به بیرون ریزش دیسک و ایجاد درد گردن و دست شود. ۳- کمر درد مزمن: این نوع کمر درد به دلیل تغییرات ساختاری در ستون فقرات رخ می‌دهد و معمولاً با تورم و التهاب همراه است.

این متخصص فیزیوتراپی افزود: استراحت بیه معنای سبک‌تر کردن فعالیت‌های روزانه، نداشتن پیشنهادهای بی‌فایده در تخت خواب منسوخ شده است؛ زیرا در تحلیل رفتن بیشتر عضلات و خشکی بیشتر دیسک و ساختارهای اطراف مهره موثر است و عوارضی که پس از استراحت مطلق گریبان‌گیر فرد می‌شود بیش از یک کمر درد مکانیکی ساده است. المعنی‌نژاد یادآوری کرد: اگر با کاهش میزان فعالیت و استراحت نسبی، کمر درد برطرف نشد، بیمار به فیزیوتراپیست مراجعه می‌شود. هدف از درمان فیزیوتراپی در کمر درد مکانیکی ساده، کاهش درد و افزایش میان فعالیت‌های روزانه بیمار است. وضعیت بیمار یک برنامه تمرین درمانی مناسب برای او طراحی می‌کند؛ هدف از تمرین درمانی و ورزش در بهبود کمر درد مکانیکی ساده، افزایش انعطاف پذیری عضلات خشک، کوتاه‌شدن توان هوازی بیمار و تقویت عضلات کمر و شکم است. مبتلایان به دیسک کمر می‌توانند فرسوده حس شوند، در این صورت جهت بررسی بیشتر، پزشک از عکس رادیوگرافی ساده یا MRI کمک می‌گیرد.

درمان کمر درد مکانیکی متخصصان طب سنتی گفتند: خوردن زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است. زنجبیل برای افرادی که دارای دردهای مفصلی هستند، بسیار مفید است.

## د که مطبوعات

<b>اقتصاد کیش</b> روزنامه شماره ۳۵۷۱ دوشنبه ۲۴ شهریور ۱۳۹۹	<b>صبح جلال</b> روزنامه شماره ۹۹ دوشنبه ۲۴ شهریور ۱۳۹۹	<b>اقتصاد کیش</b> روزنامه شماره ۳۵۷۱ دوشنبه ۲۴ شهریور ۱۳۹۹	<b>اقتصاد کیش</b> روزنامه شماره ۳۵۷۱ دوشنبه ۲۴ شهریور ۱۳۹۹
<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>	<b>موقوف شدن تمام فعالیت‌ها در محدوده ژئوپارک قشم از دیروز</b>	<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>	<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>
<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>	<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>	<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>	<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>
<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>	<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>	<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>	<b>معرفی پروژه‌های جدید در راستای توسعه و شکوفایی مناطق آزاد کیش و ششم</b>

# کیش نوش

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱