

فرمول میوه‌ای برای تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از مشکلات تنفسی

■ انار میوه ای آبدار و خوشمزه است که منبعی عالی برای مواد مغذی مختلف از جمله ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است و می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عوامل بیماری‌زای از جمله ویروس ها کمک کند.



کمک می کند. یک پرتقال اندازه متوسط می تواند ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C و ۱۴ میکروگرم ویتامین A ارائه کند.

تقویت مهارت خود آگاهی، راهی برای ارتباط با کودک درونمان



باعث نشاط و سرزندگی فرد در دوران کودکی می شود.

را در رسیدن به ثبات فکری یاری می کند. او گفت: در زمان حال زندگی، این روانشناس بالینی ادامه داد: یکی از مکنیزم‌های دفاعی در طول زندگی، مکاتیزم بازگشت اولیه است و این مسئله به مفهوم انجام رفتارهای خوبی است که مثل دوره کودکی حس و حال خوب و مثبتی را در فرد ایجاد می کند.

گروه تغذیه و سلامت - آگاهی از مفهوم درونی و اهمیت دادن به کودک درون می‌تواند فسر در درون‌روایی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد. همه‌ساز در طول دوره‌های مختلف زندگی چه در کودکی و نوجوانی و چه در دوره جوانی و میانسال‌ها با مسائل و مشکلاتی مواجه می‌شویم که ظاهراً توان تحمل و روبرویی با آن را نداریم؛ توجه و اهمیت به کودک درونمان بخش گسترده‌ای از این مشکلات را برای ما مهمل و آسان می‌کند.

گروه تغذیه و سلامت - فواید ویتامین C بر هیچ کس پوشیده نیست. این یکی از مواد مغذی سالم و مفید است که به مبارزه با مولکول‌های مضر رادیکال آزاد، مدیریت سلامت قلب و دیابت، و تقویت سلامت پوست کمک می‌کند. افزون بر این، مصرف روزانه ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند که این مورد به ویژه در حال حاضر که با همه گیری بیماری کووید-۱۹ در جهان مواجه هستیم و تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه اصلی کارشناسان است، اهمیت دارد.

پیشگیری از ابتلا به کرونا با یک سبزی پرخاصیت

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص طب سنتی در خصوص تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به یک سبزی پرخاصیت توضیحاتی را ارائه کرد. این متخصص طب سنتی ایرانی محمدرضا حاجی حیدری بیان کرد: در طب سنتی از اسفناج به عنوان یک ملین یاد می‌شود و فیبر زیاد موجود در آن به پاک سازی روده کمک می‌کند.

توت فرنگی - توت فرنگی سرشار از ویتامین های مختلف، فیبر، آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی و فاقد کلسترول و چربی است و همچنین کالری کمی دارد. محتوای مواد مغذی توت فرنگی از جمله ویتامین C می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین این میوه منبع آنتی اکسیدان‌های مختلف مانند آنتی‌سپاسمین ها، اسید لازیک، کوئرستین و کاترپغول را ارائه می‌کند.

د که مطبوعات

داریم؛ در بخش‌های دیگران گذشتن از خطای‌ها باید مدل کودکان، بخش‌ها و مهربان فراموش کار باشیم. آهنگر زاده یادآوری کرد: مهارت‌های خود آگاهی و همدلی، لازمه داشتن کودک درونی زنده و باشناخت است. داشتن این دو مهارت که جزو مهارت‌های زندگی می‌شود و اگر همان فرد دوباره به او لبخند بزند آن ناراحتی را فراموش کرده و کودک هم به فرد لبخند زده و با خوشرویی با او برخورد می‌کند و این یکی از مهمترین عوامل شادی دوران کودکی محسوب می‌شود.

د که مطبوعات

اقتصاد کیش - ویژه‌نامه - تور گردشگری - شکر آذین - ممنوع است - ششمین روز اقتصاد کیش - تسریع در آماده سازی اماکن ورزشی جزیره

صبح‌های - بر مزرگان با وجود صنایع صنعتی رتبه پنجم فقر مطلق قرار دارد - اهدای خون را در روزهای پاییزی فراموش نکنید - ایدز: آیدز یک ویروس است که از طریق مایع بدن منتقل می‌شود

اقتصاد کیش - ویژه‌نامه - رگور دشنکی روزانه مرگ کرونا بی - رتبه پنجم فقر مطلق قرار دارد - ایدز: آیدز یک ویروس است که از طریق مایع بدن منتقل می‌شود

آرامش - جزئیات تعطیلی بزرگ - معماری استرداد خاوری - عوامل خطر دیابت نوع یک و دو آشنا شوید

آفتاب - تعطیلی ۱۵۰ شهر و کلانشهر - بهترین روش سرمایه گذاری در بورس - چهارمین جشنواره سلامت

اقتصاد کیش - ویژه‌نامه - عوامل خطر دیابت نوع یک و دو آشنا شوید - چهارمین جشنواره سلامت - بهترین روش سرمایه گذاری در بورس

اقتصاد کیش - پروتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش - گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش - روزنامه