

بهترین ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای مقابله با پیری

کورکومین ماده فعال اصلی در گیاه زردچوبه است و از خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهاب در سطح سلولی بهره می‌برد که ممکن است به بهبود سلامت پوست و محافظت در برابر سرطان کمک کند.

افزودن ویتامین‌های D و E به میزان کافی توصیه شده است که می‌تواند بر عملکرد سیستم ایمنی بدن تأثیر گذار باشد. التهاب مزمن و خفیف موجب استرس اکسیداتیو در بدن می‌شود که با بسیاری مشکلات سلامت مزمن مرتبط است. آنتی‌اکسیدان‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به کاهش التهاب کمک می‌کنند. کورکومین، زردچوبه، و کوازیمین ۱۰ از جمله آنتی‌اکسیدان‌های ضد پیری مشهور هستند. در شرایطی که ویتامین‌های مختلف برای سلامت بدن ضروری هستند، ویتامین‌های محلول در چربی مانند E و D می‌توانند اثر مستقیم بر سلامت پوست و حفظ ظاهر جوان و شاداب آن داشته باشند.

نتیجه‌گیری قطعی در این زمینه نیاز است. پیری فقط بر زیبایی انسان تأثیر نمی‌گذارد، بنابراین گزارش سازمان بهداشت جهانی، پیری با مشکلات سلامت جدی مانند استئوآرتریت (آرتروز)، دیابت و زوال عقل نیز مرتبط است. به همین دلیل،

دسترس است. استفاده بلند مدت از مکمل‌های سلنیوم ممکن است با افزایش خطر دیابت نوع ۲ و سرطان پیوند داده شده است. با این حال، تحقیقات در این زمینه وجود دارد و برخی نشان می‌دهند که سلنیوم ممکن است حتی خطر سرطان را کاهش دهد. به انجام پژوهش‌های بیشتر برای

کمک کند. این ماده مغذی همانند ویتامین‌های K و D، یک ویتامین محلول در چربی است و به بهبود چربی‌ها و پروتئین‌ها، لکه‌های تیره پوست و تقویت کشسانی آن کمک می‌کند. با این وجود، برای میزان مصرف ویتامین‌های محلول در چربی باید نظارت داشت زیرا امکان بروز مسمومیت با آنها وجود دارد.

سلنیوم
سلنیوم یک ماده معدنی است که از کمبود ویتامین E جلوگیری می‌کند. همچنین، سلنیوم بروز آسیب در DNA را کاهش می‌دهد. این ماده مغذی در مواد غذایی مانند آجیل برزیلی، یا به شکل مکمل با دوز مصرف توصیه شده روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم در

عوارض جانبی استفاده بیش از حد از زردچوبه در صورت استفاده بیش از حد گوارشی اشاره کرد، اگرچه به طور معمول شدید نیستند.

ویتامین C
یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که ویتامین C از طریق افزایش تولید سلول‌های ایمنی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. ویتامین C می‌تواند از پوست در برابر استرس اکسیداتیو محافظت کند. یک

بررسی دیگر در سال ۲۰۱۷ نیز نشان داد که ویتامین C به محافظت در برابر پیری زودرس کمک می‌کند. ویتامین C نه تنها یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است، بلکه می‌تواند به رفع لکه‌های کبدی (لکه‌های تیره روی پوست) و حلقه‌های تیره اطراف چشم‌ها که از نشانه‌های پیری هستند، کمک کند. ویتامین C را می‌توان از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها دریافت کرد. مقدار مصرف توصیه شده روزانه این ویتامین برای یک بزرگسال ۶۵ تا ۹۰ میلی‌گرم است. با این وجود، حد ایمن برای مصرف روزانه ۲۰۰۰ میلی‌گرم است. مصرف بیش از حد ویتامین C می‌تواند موجب برخی عوارض جانبی مانند استفراغ، سوزش سردل، و اسهال شود.

ویتامین E
ویتامین E می‌تواند به محافظت از کللاژن و توقف اکسیداسیون لیپیدهای مرتبط با پیری و پوست

تقویت می‌کند. بنابراین بررسی در سال ۲۰۱۸، اثر ضد پیری کوازیمین ۱۰ کیو ۱۰ توانایی تبدیل انرژی توسط سلول‌ها را بهبود می‌بخشد. شما می‌توانید کوازیمین ۱۰ را به روتین مراقبت از پوست فعلی خود اضافه کنید.

کلژن
کلژن پروتئینی در بدن است که خاصیت کشسانی پوست را بهبود بخشیده و چین و چروک‌ها و خطوط خود را کاهش می‌دهد. زنان ممکن است روند از دست دادن کلژن بدن خود را از دهه دوم زندگی خود و برخی حتی از ۱۸ سالگی تجربه کنند. کلژن انواع مختلفی دارد و بهترین گزینه برای مقابله با پیری ترکیبی از سه نوع ۱، ۲، و ۳ است. نوع ۱ و نوع ۳ کلژن موثرترین گزینه‌ها در زمینه مبارزه با پیری هستند و مصرف آنها در قالب پودر می‌تواند بیشترین کارایی را ارائه کند.

زردچوبه
زردچوبه ماده فعال اصلی در ضد پیری - توانایی به تأخیر انداختن اکسیداتیو و ضد التهاب در سطح سلولی بهره می‌برد که ممکن است به بهبود سلامت پوست و محافظت غلبه بر سموم که به مرور زمان در بدن انباشته می‌شوند می‌تواند به کند شدن روند پیری کمک کند. اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی است که موجب تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود. رادیکال‌های آزاد نیز می‌توانند به سلول‌های سالم بدن آسیب وارد کنند. همچنین، عملکرد سیستم ایمنی بدن با افزایش سن افت می‌کند. خوشبختانه، ویتامین‌ها و مواد معدنی در همکاری با سیستم ایمنی خود می‌توانند خطر آنتی‌اکسیدانی خود را کاهش دهند. کاهش دهند.

کورکومین
کورکومین ماده فعال اصلی در ضد پیری - توانایی به تأخیر انداختن اکسیداتیو و ضد التهاب در سطح سلولی بهره می‌برد که ممکن است به بهبود سلامت پوست و محافظت غلبه بر سموم که به مرور زمان در بدن انباشته می‌شوند می‌تواند به کند شدن روند پیری کمک کند. اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی است که موجب تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود. رادیکال‌های آزاد نیز می‌توانند به سلول‌های سالم بدن آسیب وارد کنند. همچنین، عملکرد سیستم ایمنی بدن با افزایش سن افت می‌کند. خوشبختانه، ویتامین‌ها و مواد معدنی در همکاری با سیستم ایمنی خود می‌توانند خطر آنتی‌اکسیدانی خود را کاهش دهند. کاهش دهند.

کوازیمین ۱۰
کوازیمین ۱۰ کیو ۱۰ یک آنتی‌اکسیدان است که تولید کللاژن را



کاهش فوری تب با استفاده از یک درمان بسیار ساده

باشید و به از بین بردن شوره سر، ریزش و خارش مو کمک می‌کند. یک بطری شامپوی خالی را با ۲/۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک فنجان آب سرد پر کنید و از این محلول برای شستن موی خود چند بار در هفته استفاده کنید و نتایج شگفت‌انگیز آن را ببینید.

۵- کاهش اسپاسم عضلات
سرکه سیب به کاهش گرفتگی پا در شب و لذت بردن از یک خواب آرام کمک می‌کند. مخلوطی از یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را با یک قاشق چای خوری عسل میل کنید. همچنین می‌توانید از یک فنجان آب لیمو و سرکه سیب شستن موها با سرکه سیب بعد از شستن با شامپو است. این کار باعث می‌شود موهای سالم و براق داشته

باشید و به از بین بردن شوره سر، ریزش و خارش مو کمک می‌کند. یک بطری شامپوی خالی را با ۲/۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب و یک فنجان آب سرد پر کنید و از این محلول برای شستن موی خود چند بار در هفته استفاده کنید و نتایج شگفت‌انگیز آن را ببینید.

۵- کاهش اسپاسم عضلات
سرکه سیب به کاهش گرفتگی پا در شب و لذت بردن از یک خواب آرام کمک می‌کند. مخلوطی از یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را با یک قاشق چای خوری عسل میل کنید. همچنین می‌توانید از یک فنجان آب لیمو و سرکه سیب شستن موها با سرکه سیب بعد از شستن با شامپو است. این کار باعث می‌شود موهای سالم و براق داشته

از سوءهاضمه که ممکن است در هنگام خوردن یک وعده غذایی سنگین رخ دهد جلوگیری می‌کند. برای حل مشکلات گوارشی خود می‌توانید از محلول زیر استفاده کنید:

۱- یک فنجان لیمو، آب و ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب را بپاشید و در روز یک فنجان از آن بنوشید. این محلول را که باعث کاهش سوءهاضمه می‌شود، میل کنید.

۲- تمیز کردن بدن
سرکه سیب دارای خواص تمیزکننده‌ی بسیار خوبی است، که می‌تواند به بدن کمک می‌کند تا از سموم خلاص شده و مواد زائد سمی را از بین ببرد. همچنین به دفع سموم در کبد نیز کمک می‌کند.

۳- کاهش وزن
این است که ۲ فنجان آب رادریک کاسه بریزید و سپس سرکه سیب را به آن اضافه کنید. جوراب‌ها را در مایع خیس کنید، سپس کمی فشار دهید. برای جلوگیری از خیس شدن تخت می‌توانید حوله‌ای را زیر جوراب‌ها قرار دهید.

از سوءهاضمه که ممکن است در هنگام خوردن یک وعده غذایی سنگین رخ دهد جلوگیری می‌کند. برای حل مشکلات گوارشی خود می‌توانید از محلول زیر استفاده کنید:

۱- یک فنجان لیمو، آب و ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب را بپاشید و در روز یک فنجان از آن بنوشید. این محلول را که باعث کاهش سوءهاضمه می‌شود، میل کنید.

۲- تمیز کردن بدن
سرکه سیب دارای خواص تمیزکننده‌ی بسیار خوبی است، که می‌تواند به بدن کمک می‌کند تا از سموم خلاص شده و مواد زائد سمی را از بین ببرد. همچنین به دفع سموم در کبد نیز کمک می‌کند.

۳- کاهش وزن
این است که ۲ فنجان آب رادریک کاسه بریزید و سپس سرکه سیب را به آن اضافه کنید. جوراب‌ها را در مایع خیس کنید، سپس کمی فشار دهید. برای جلوگیری از خیس شدن تخت می‌توانید حوله‌ای را زیر جوراب‌ها قرار دهید.

موجب بهبود سلامت سیستم ایمنی بدن و کاهش احتقان می‌شود. با این روش بعد از ۴۵ دقیقه دمای بدن کاهش می‌یابد.

اگر این اتفاق نیفتاد، می‌توانید با فاصله جوراب‌ها را برداشته و جوراب‌های تازه آغشته به سرکه سیب را جایگزین آن‌ها کنید. در صورت احساس سرما به ویژه در دست‌ها و پاها، جوراب‌ها باید با فاصله باید عوض شوند.

مواد لازم:
- ۲ فنجان آب
- یک جفت جوراب پشمی
- ۱-۲ حوله
- ۱-۲ قاشق غذاخوری سرکه

نحوه استفاده:
تنها کاری که باید انجام دهید

گروه تغذیه و سلامت - سلامت
حالتی در بدن است که از وجود باکتری و عفونت‌ها خبر می‌دهد اما خوشبختانه می‌توان با کمک روش‌های خانگی و گیاهی آن را درمان کرد.

بسیاری از افراد به دنبال یافتن روش‌های ایمن برای کاهش تب بالای خود هستند. برای این کار می‌توانید این مراحل ساده را برای بین بردن تب و تسکین کامل علائم آن امتحان کنید.

تنها کاری که شما باید انجام دهید تهیه جوراب‌های مرطوب با سرکه سیب و استفاده از آن به عنوان یک درمان به جای استفاده داروست.

سرکه به جریان خون کمک کرده، میزان تب را کاهش داده و



د که مطبوعات

اقتصاد
مردم VIP
این ۶ نفر!
روشن‌ترین اخبار اقتصادی

صبح‌ها
آزاد شدن واردات خودروهای دست دوم
مجلس شورای اسلامی اعلام کرد...

آفتاب
موضوع رسمی نیست
خارج بازرسان آژانس

جاسم
برگ برنده ایران در برابر آمریکای ضعیف شده
موضوع رسمی نیست

انتخاب
نشانه‌های سقوط در بازار طلا و ارز
سلام شهرهای آبی

آرمان
قطع دست‌های مذاخه‌گر در بورس
اصلاح طلبان یا دست‌پرهی آیند

خواص اعجاز انگیز مصرف زرشک برای سلامت بدن

سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کم کند. افراد مبتلا به دیابت می‌توانند برای مدیریت قند خون خود از این گیاه استفاده کنند. مصرف زرشک باعث بهبود پاسخ سلول‌های بدن به هورمون انسولین خواهد شد که این امر منجر به جذب بهتر قند از خون و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود. یک پژوهش ۳ ماهه بر روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ حاکی از آن است که مصرف یک گرم زرشک در روز می‌تواند به میزان قابل توجهی از تعداد دفعات اجابت مزاج انسدادی شکل در این افراد بکاهد.

سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کم کند. افراد مبتلا به دیابت می‌توانند برای مدیریت قند خون خود از این گیاه استفاده کنند. مصرف زرشک باعث بهبود پاسخ سلول‌های بدن به هورمون انسولین خواهد شد که این امر منجر به جذب بهتر قند از خون و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود. یک پژوهش ۳ ماهه بر روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ حاکی از آن است که مصرف یک گرم زرشک در روز می‌تواند به میزان قابل توجهی از تعداد دفعات اجابت مزاج انسدادی شکل در این افراد بکاهد.

سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کم کند. افراد مبتلا به دیابت می‌توانند برای مدیریت قند خون خود از این گیاه استفاده کنند. مصرف زرشک باعث بهبود پاسخ سلول‌های بدن به هورمون انسولین خواهد شد که این امر منجر به جذب بهتر قند از خون و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود. یک پژوهش ۳ ماهه بر روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ حاکی از آن است که مصرف یک گرم زرشک در روز می‌تواند به میزان قابل توجهی از تعداد دفعات اجابت مزاج انسدادی شکل در این افراد بکاهد.

سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کم کند. افراد مبتلا به دیابت می‌توانند برای مدیریت قند خون خود از این گیاه استفاده کنند. مصرف زرشک باعث بهبود پاسخ سلول‌های بدن به هورمون انسولین خواهد شد که این امر منجر به جذب بهتر قند از خون و در نتیجه کاهش قند خون می‌شود. یک پژوهش ۳ ماهه بر روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ حاکی از آن است که مصرف یک گرم زرشک در روز می‌تواند به میزان قابل توجهی از تعداد دفعات اجابت مزاج انسدادی شکل در این افراد بکاهد.



خواص توت‌ها و مزیت‌های درمانی آن‌ها

بیمار پارکینسون را ۴۰ تا ۶۰ درصد کاهش دهد. کنترل جلویی از ابتلا به سرطان تا ۳۳ درصد کاهش می‌دهد. همچنین افرادی که به دیابت مبتلا هستند، می‌توانند برای تنظیم قند خون‌شان از این میوه‌ها استفاده کنند. توت‌ها شیرین هستند اما این شیرینی منجر به افزایش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نمی‌شود. زردچوبه نیز این میوه‌ها علاوه بر شیرینی دارای فیتوستاتین است که مانع از افزایش سریع قند خون می‌شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که دو بار در هفته از توت‌ها استفاده می‌کنند، ۳۳ درصد کمتر از دیگران به بیماری‌هایی مانند پارکینسون مبتلا می‌شوند. محققان تأکید دارند مصرف میوه‌هایی مانند توت‌ها که سرشار از فلاونوئید هستند می‌تواند خطر ابتلا به

بیمار پارکینسون را ۴۰ تا ۶۰ درصد کاهش دهد. کنترل جلویی از ابتلا به سرطان تا ۳۳ درصد کاهش می‌دهد. همچنین افرادی که به دیابت مبتلا هستند، می‌توانند برای تنظیم قند خون‌شان از این میوه‌ها استفاده کنند. توت‌ها شیرین هستند اما این شیرینی منجر به افزایش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نمی‌شود. زردچوبه نیز این میوه‌ها علاوه بر شیرینی دارای فیتوستاتین است که مانع از افزایش سریع قند خون می‌شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که دو بار در هفته از توت‌ها استفاده می‌کنند، ۳۳ درصد کمتر از دیگران به بیماری‌هایی مانند پارکینسون مبتلا می‌شوند. محققان تأکید دارند مصرف میوه‌هایی مانند توت‌ها که سرشار از فلاونوئید هستند می‌تواند خطر ابتلا به

بیمار پارکینسون را ۴۰ تا ۶۰ درصد کاهش دهد. کنترل جلویی از ابتلا به سرطان تا ۳۳ درصد کاهش می‌دهد. همچنین افرادی که به دیابت مبتلا هستند، می‌توانند برای تنظیم قند خون‌شان از این میوه‌ها استفاده کنند. توت‌ها شیرین هستند اما این شیرینی منجر به افزایش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نمی‌شود. زردچوبه نیز این میوه‌ها علاوه بر شیرینی دارای فیتوستاتین است که مانع از افزایش سریع قند خون می‌شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که دو بار در هفته از توت‌ها استفاده می‌کنند، ۳۳ درصد کمتر از دیگران به بیماری‌هایی مانند پارکینسون مبتلا می‌شوند. محققان تأکید دارند مصرف میوه‌هایی مانند توت‌ها که سرشار از فلاونوئید هستند می‌تواند خطر ابتلا به

بیمار پارکینسون را ۴۰ تا ۶۰ درصد کاهش دهد. کنترل جلویی از ابتلا به سرطان تا ۳۳ درصد کاهش می‌دهد. همچنین افرادی که به دیابت مبتلا هستند، می‌توانند برای تنظیم قند خون‌شان از این میوه‌ها استفاده کنند. توت‌ها شیرین هستند اما این شیرینی منجر به افزایش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نمی‌شود. زردچوبه نیز این میوه‌ها علاوه بر شیرینی دارای فیتوستاتین است که مانع از افزایش سریع قند خون می‌شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که دو بار در هفته از توت‌ها استفاده می‌کنند، ۳۳ درصد کمتر از دیگران به بیماری‌هایی مانند پارکینسون مبتلا می‌شوند. محققان تأکید دارند مصرف میوه‌هایی مانند توت‌ها که سرشار از فلاونوئید هستند می‌تواند خطر ابتلا به

سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت‌ها و موسسات
آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰