

نشانه هایی که نشان دهنده تجمع سموم در بدن شما هستند

زندگی روزمره ما و محیط اطراف مان به دلایل فراوانی پر از انواع سموم است، ما می توانیم با جویا شدن از علائم این سموم تاثیر آن را بر بدن خودمان کاهش دهیم. گاهی اوقات شما احساس خیلی خوبی ندارید، اما نمیتوانید بفهمید که چرا این علائم را دارید و پزشک هم میگوید که همه چیز نرمال است. در این مواقع ممکن است که بدن شما سم بیش از حد داشته باشد.

- درد عضلانی**
اگر از درد عضلانی رنج می برید و مانند قبل کارایی ندارد، ممکن است که تجمع سموم باعث درد در عضلات و مفاصل شما شود.
- افزایش وزن به صورت ناپایدار**
اگر چه هر روز تمرین میکنید، غذا های کم کالری می خورید اما هنوز هم به وزن شما افزوده میشود. این میتواند به علت انباشت سموم باشد. بسیاری از سموم لیپوفیلیک هستند بنابراین میتوانند در بدن بسه صورت چربی ذخیره شوند.
- درد معده**
اگر اندام های بدن ما نتوانند تمام سموم را دفع کنند، پوست آن را از طریق عرق دفع میکنند. در واقع منافذ در پوست با سموم مسدود میشوند، در نتیجه منجر به واکنش های آلرژیک مانند خارش میشوند. محرک های خارجی، زندگی نامنظم، تنش و اختلالات غدد درون ریز، این توانایی بدن ما را کاهش داده و در نتیجه باعث خارش میشود.
- سرشار از فیبر**
مواد غذایی غنی از فیبر به خلاص شدن از یبوست کمک خواهد کرد و از این طریق سیستم گوارشی شما بهتر کار میکند. فیبر همچنین به هضم غذا کمک میکند و بدن را نیز سم زدایی میکند.
- مدیریت استرس**
استرس ممکن است که سطح سموم را افزایش دهد و توانایی کبد برای از بین بردن سموم را کاهش میدهد. توصیه میشود که یوگا را برای بدن قرار بگیرید، فشرده و دفع میکند آرامش و تقویت سیستم ایمنی بدن خود امتحان کنید.
- مضامین غذایی ارگانیک**
دلیل دیگر آن ممکن است مشکل هورمونی باشد. عملکرد هورمون های ما میتواند تا حد زیادی تحت تاثیر سموم خارج از بدن قرار گیرد. هر دو این دلایل علائم شما در بخش سلامت نمناک باعث می شود که هرگز به آسانی وزن کم نکنید.
- روش های سم زدایی از بدن**
۱. **هیدراته نگه داشتن بدن**
نوشیدن آب به اندازه کافی یک روش طبیعی و پایدار برای سم زدایی بدن است. آب، مواد شیمیایی را که در بدن قرار میگیرند، فشرده و دفع میکند و همچنین میتواند هیدراته نگه دارد.
- داشتهن رژیم غذایی**
دلیل دیگر آن ممکن است مشکل هورمونی باشد. عملکرد هورمون های ما میتواند تا حد زیادی تحت تاثیر سموم خارج از بدن قرار گیرد. هر دو این دلایل علائم شما در بخش سلامت نمناک باعث می شود که هرگز به آسانی وزن کم نکنید.
- روش های سم زدایی از بدن**
۱. **هیدراته نگه داشتن بدن**
نوشیدن آب به اندازه کافی یک روش طبیعی و پایدار برای سم زدایی بدن است. آب، مواد شیمیایی را که در بدن قرار میگیرند، فشرده و دفع میکند و همچنین میتواند هیدراته نگه دارد.
- داشتهن رژیم غذایی**



روده ها هر روز سموم و مواد زائد را از بدن ما دفع میکنند. اگر مبتلا به یبوست باشید، سموم انباشته می شود و دوباره به جریان خون جذب میشود و بدین ترتیب بدن را سموم تر میکند. یبوست ممکن است به بسیاری از بیماری های مانند ناراحتی معده، سر درد و خستگی منجر شود.

۶. بی خوابی
اگر بدن شما با سموم انباشته شود، تولید سطح کورتیزول از حد تعادل خود خارج می شود. کورتیزول یک هورمون است که کمک میکند تا بدن با استرس مقابله کند. اگر این هورمون در حد تعادل نباشد، ممکن است که شب هنگام بسیار پر انرژی باشید و به سختی به خواب بروید. بنابراین به موقع خوابیدن و ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز بسیار مهم و ضروری است.

۷. خارش پوست
اگر اندام های بدن ما نتوانند تمام سموم را دفع کنند، پوست آن را از طریق عرق دفع میکنند. در واقع منافذ در پوست با سموم مسدود میشوند، در نتیجه منجر به واکنش های آلرژیک مانند خارش میشوند. محرک های خارجی، زندگی نامنظم، تنش و اختلالات غدد درون ریز، این توانایی بدن ما را کاهش داده و در نتیجه باعث خارش میشود.

می تواند سردرد و حالت تهوع باشد.

۳. آکنه
انواع سموم و باکتری ها میتوانند بسیاری از مواد سمی را در بدنمان تولید کنند، که ممکن است وارد جریان و گردش خون در بدن شود. بدن ما قطعا میتواند بسیاری از آنها را از بین ببرد، اما گاهی اوقات زمانی که تخلیه مسدود میشود، برخی از این مواد سمی از طریق پوستمان خارج میشود، بنابراین پوستی خشن و پر از آکنه خواهیم داشت.

در عین حال، کمبود عناصر کم یاب، استرس های ذهنی، رژیم غذایی سرشار از چربی و کربوهیدرات نیز ممکن است منجر به آکنه شود. بنابراین نیاز به توجه بهداشت شخصی و تمیز کردن داخل و بیرون بدن است.

۴. تنفس بدبو
برخی از افراد حتی پس از مسواک زدن دندان هایشان هر روز و هر شنب نمیتوانند از شربوی دهان خلاص شوند. باکتری های موجود در دهان نشان دهنده این است که شما سموم زیادی در بدن دارید و کبد و روده شما در از بین بردن این سموم به دشواری عمل میکند.

۵. یبوست
دلیل دیگر آن ممکن است اختلالات هورمونی باشد که باعث ایجاد مشکلاتی در سیستم ایمنی بدن شما میشود. بنابراین نوشیدن قهوه نه تنها کمک نمیکند، حتی ممکن است مشکل را بدتر کند.

۶. حساس به بوهای مختلف
اگر شما به بوهای مختلف واکنش شدید داشته باشید، ممکن است به دلیل سموم بیش از حد در بدن باشد. واکنش های ناشی از آن

نکات تغذیه ای

جهت تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا

کافئین همچون چای، قهوه و نوشابه های مشکی موجب دفع آب از طریق ادرار با سرعت بسیار بالا می شوند. اما آب باید در بدن باقی بماند تا سیستم ایمنی بدن، عملکرد بهتری داشته باشد. وی افزود: گروه تغذیه بالینی و رژیم درمانی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، فلفل و سبزیجات از قبیل کلو حلوائی و کلم فرمز... را در برنامه غذایی خود داشته باشیم و از مواد غذایی که می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف



دکتر سهراب همچنین عنوان کرد: افرادی که تاکنون به کرونا مبتلا نشده اند، نیاز به مصرف مکمل های ویتامین و مواد معدنی خاصی ندارند.

بایدها و نبایدهای مصرف قهوه در افراد مختلف

چرا که می تواند وضعیت آن ها را بدتر کند. افرادی که مشکل معده و گوارشی دارند نسبت به مصرف این نوشیدنی دقت داشته باشند. در مجموع مصرف یک فنجان قهوه در طول روز می تواند به بهبود حال افراد کمک کند و باید دانست که بهترین ساعت مصرف آن ۱۲ تا ۱۰ ظهر است.



قهوه باعث کم آبی بدن می شود. نوشیدن مقدار زیاد قهوه در طول روز می تواند دفع آب بدن را افزایش دهد. برخی افسرد هم تصور می کنند مصرف قهوه، چای و نسکافه می تواند جایگزین خوبی برای آب باشد در صورتی که مصرف این نوشیدنی ها باعث کم آبی بدن می شود بنابراین رعایت تعادل در مصرف این نوشیدنی ها بسیار حائز اهمیت است. همچنین مصرف افراطی قهوه باعث دفع مواد مغذی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم از بدن خواهد شد که در نتیجه پوکی استخوان و افزایش فشار خون را در پی خواهد داشت.

او در ادامه افزود: قهوه حاوی برخی فلزات سنگین مانند کادمیوم است که زیاده روی در مصرف این نوشیدنی باعث بروز مشکلاتی مانند یخوابی و بیقراری خواهد شد؛ بنابراین توصیه می شود ساعت ۴ یا ۵ بعد از ظهر به بعد نوشیدنی های حاوی

می توانند متابولیسم بدن خود را افزایش دهند تا سوخت ساز بدن بیشتر شود. کافئین همچنین می تواند باعث ترشح صفرا شود و به دفع مواد زائد بدن و رفع یبوست کمک کند. قهوه همچنین می تواند برای افرادی که مشکل کبدی و دیابت نوع ۲ دارند موثر باشد.

این مشاور تغذیه درباره مضرات مربوط به قهوه مطرح کرد: اضطراب و بیقراری به خصوص در افرادی که دچار بیماری های اعصاب و روان هستند از جمله عوارض نوشیدن قهوه محسوب می شود؛ چرا که هورمون های استرس را بیشتر ترشح می کند. همچنین مصرف بیش از حد قهوه باعث افزایش فشار خون می شود؛ بنابراین کسانی که به فشار خون مبتلا هستند از مصرف قهوه پرهیز کنند. همچنین توصیه می شود افراد دارای تپش قلب هم از مصرف قهوه صرف نظر کنند.

اولیایی گفت: در واقع مصرف

کاربردهای شگفت انگیز جوش شیرین برای بهبود سلامتی

آفتاب سوختگی کمک کند و باعث کاهش ناراحتی از آفتاب سوختگی، بثورات آلرژیک و مسومیت پوستی شود. می توانید یک قاشق چای خوری را با مقداری آب مخلوط کنید تا خمیری از جوش شیرین درست شود. آن را روی قسمت های آلرژیک قرار دهید و بگذارید چند دقیقه بماند، سپس آبکشی کنید.

بوی بد دهان: استفاده از جوش شیرین در دهان شویه می تواند سلامت دهان و دندان را بهبود بخشد؛ زیرا یک ضد باکتری طبیعی است. تجمع باکتری ها یکی از دلایل اصلی بوی بد دهان است، به همین دلیل است که مخلوط جوش شیرین در برنامه صبحگاهی ممکن است باعث خوشبویی دهان شما در بقیه روز شود.

جلوگیری از عفونت های قارچی: جوش شیرین در برابر تعدادی از گروه های مختلف قارچی، از جمله مخمرها و کپک موثر است. این قارچ ها در صورت عدم درمان می توانند به عفونت روی پوست یا ناخن های شما تبدیل شوند.

گروه تغذیه و سلامت - افزودن جوش شیرین به رژیم غذایی باعث بهبود هضم غذا، محافظت در برابر عفونت های قارچی و جلوگیری از خستگی می شود. گفته می شود جوش شیرین فواید زیادی برای سلامتی دارد و می توان از آن برای تقویت هضم غذا یا حتی رفع بوی بد دهان استفاده کرد. قرن هاست که از جوش شیرین به عنوان یک خوشبو کننده و پاک کننده طبیعی استفاده می شود. این ماده به عنوان یک عامل تخمیر شیمیایی شناخته می شود، به این معنی که منجر به پف شدن و افزایش حجم مخلوط می شود. افزودن مرتب جوش شیرین به رژیم غذایی می تواند باعث بهبود هضم غذا، محافظت در برابر عفونت های قارچی و حتی جلوگیری از خستگی شود.

بهبود هضم و گوارش غذا: افرادی که جوش شیرین اسیدهای معده را خنثی می کند و تعادل pH بدن را بهبود می بخشد؛ بنابراین، می تواند احتمال ایجاد ریفلکس اسیدی یا سوزش سردل را کاهش دهد.

بهترین روش مصرف جوش شیرین برای هضم غذا این است که چند قاشق چای خوری از آن را به کمی آب اضافه کنید و سپس آن را به آرامی بنوشید.

از نوشیدن بیش از حد جوش شیرین در مدت زمان کوتاه خودداری کنید، زیرا در صورت مصرف زیاد می تواند نتیجه عکس داشته باشد.

خستگی را کاهش می دهد: ادعا می شود که جوش شیرین باعث بهبود عملکرد ورزشی می شود.



بهترین حالت خواباندن نوزاد سرماخورده

داخلی بینی کودک آسیب می رساند خودداری کنید.

* پس از تمیز شدن بینی کودک، حداقل برای مدتی کوتاه که فرصت می یابد تا آرام بخوابد و تنفسی سالم داشته باشد، مطمئن شوید.

* سینه کودک خود را با ژل پتریلیوم که می توانید از داروخانه تهیه کنید مالش دهید، این روش به کودک کمک می کند تا خواب آرام داشته باشد.

بهترین موقعیت خواب نوزاد چیست؟
بر اساس توصیه آکادمی اطفال آمریکا وضعیت خوابیدن به پشت، برای نوزاد بهترین حالت است؛ زیرا احتمال ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی در نوزادان را که منجر به مرگ آن ها می شود، کاهش می دهد.

گروه تغذیه و سلامت - بهترین وضعیت خواباندن کودک مبتلا به سرماخوردگی این است که او را به پشت بخوابانید و از خواباندن بر روی شکم خودداری کنید.

سرماخوردگی، کودکان و بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می دهد؛ اگرچه این بیماری عاری از خطر است اما به خصوص در هنگام خواب آزار دهنده است.

علائم سرماخوردگی در نوزادان
آبریزش بینی، دمای بالای بدن، دشواری در تنفس، سرفه، کاهش میل به غذا خوردن، کمک به کودک مبتلا به سرماخوردگی در خواب.

با پیروی از این روش ها، می توانطمینان حاصل کنید که کودک شما خواب آرام دارد:

د که مطبوعات

A grid of various news and advertisement snippets from the 'Economic Kish' newspaper. The snippets include:

- افزایش قیمت بلیت قطار:** افزایش نیافته است. فولاد هیرکان از لومینوم، طلا ساخت دگرگونی چهره شهر.
- حمایت دولت از مرگ شفافیت:** کار سخت نهاد اجماع ساز.
- جای خورج از پروتکل الحاقی را بگیرید:** توانایی خودتان را در همین قوت کایت کنید.
- معمای وام های فوری:** معمای ما را از رادویا ببینید.
- چهار روز مهلت برای دیپلماسی:** روسی که در راه است.
- بازار آزاد:** بازار آزاد.
- معمای وام های فوری:** معمای ما را از رادویا ببینید.
- چهار روز مهلت برای دیپلماسی:** روسی که در راه است.

آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۰۴۰۰

SAIDA

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات