

با برداشتن ۹ گام، جوان تر از سن واقعی تان به نظر برسید



از سدیم و شوریات جمع آب در بدن می شود. بنابراین تعجب ندارد که با خوردن این غذاها صورت شما دچار ورم شده و به عنوان مثال زیر چشمها دچار پف آلودگی شود. سعی کنید که مصرف نمک را کمتر کرده و برای

شما نسبت به همسالان خود ورزیده تر گردد. ضمن این که عرقی که بر روی صورت می نشیند پیشرفت علائم پیری را در صورت شما کندتر می کند.
مدیریت استرس:
هستند سرترا کسانی که افسرده نیستند دچار پیری می شوند. برای جلوگیری از پیری زودرس باید قدم به قدم پیش رفته و استرس را از زندگی خود به تدریج حذف کنید. می توانید از یوگا و مدیتیشن برای کاهش استرس کمک بگیرید.
کاهش مصرف نمک: خوردن غذاهای پر

بسیار خوب آنتی اکسیدان و ترکیبات ضد التهاب نیز هستند.
مصرف پروتئین کافی:
میزان نیاز روزانه زنان به پروتئین، ۴۶ گرم است. پروتئین به سفتی و حفظ ساختار عضلات کمک نموده و از شل شدن عضلات جلوگیری می کند و در نتیجه بدن فرد را جوان و با ثبات نشان می دهد. پروتئین در استحکام موها موثر است.
کاهش مصرف قند و شکر:
مصرف بیش از حد این محصولات باعث التهاب پوست و پیری زودرس آن می شود. ورزش و ورزش منظم باعث می شود بدن

به سلولهای پوستی صدمه میزند. محافظت می کنند. رادیکالهای آزاد آکسیدان و کلان سلولهای پوستی را از بین می برند و باعث شکستگی این سلول ها می شوند. برای مصرف هرچه بیشتر ویتامین های گروه ب گوشت مرغ و ماهی را فراموش نکنید. نخود نیز سرشار از ویتامین ب ۶ برای گیاه خواران است. برای دریافت ویتامین ای می توانید از روغن سیوس گندم تخم آفتابگردان و بادام استفاده کنید.
خرید محصولات پروبیوتیک:
غذاهای تخمیر شده علاوه بر اینکه برای دستگاه گوارش مفید هستند از پیری زودرس پوست نیز جلوگیری می کنند. غذاهای تخمیری منابع

رو قطعاً بیشتر خواهد نمود. به علاوه خوابیدن به پشت این حسن رو دارد که نه تنها از بروز چروکهای پوستی در صورت ممانعت می کند بلکه دردهای گردن و کمر را نیز کاهش داده و مانع از رفلاکس اسید معده می گردد.
مصرف چربی های سالم: اسیدهای چرب امگا ۳ باعث نرمی لطافت و جوانی پوست هم می شوند زیرا عوامل التهاب زا در پوست مثل آنکه و پسر ریازیس را کاهش می دهند.
اضافه کردن آنتی اکسیدان ها به رژیم غذایی:
آنتی اکسیدان های مانند ویتامین های ای و ب برای پوست بسیار اثر بخشند. آنتی اکسیدانها از پوست در برابر رادیکالهای آزاد مضر محیط که

گروه بهداشت و سلامت - سلامت محصولات ضد پیری تبلیغات گسترده ای داشته باشند، اما باید دانست بهترین راه برای جلوگیری از اثرات مضر با افزایش سن، در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم است. بسیاری از راهکارهای ساده و بکارگیری آنها در سبک زندگی تاثیرات دوچندان نسبت به مصرف محصولات دارد که شاید به قصد جلوگیری از روند پیری به فروش می رسند. خوابیدن به پشت: اگر عادت دارید که همیشه به پهلو دراز بکشید در گونه ای که به بالش فشار وارد می کند خطوطی ایجاد خواهد کرد و تعداد چروکهای پوستی آن سمت از صورت

هر آنچه که باید درباره مصرف کلم بدانید

کلم می تواند در بهبود زخم های گوارشی و معده نقش داشته باشد. تاکید کرد: مصرف کلم باید متعادل باشد و کسانی که دچار مشکلات گوارشی هستند باید به صورت پخته مصرف شود و کسانی که کم کاری تیروئید دارند حتما به شیوه پخته و محدود از آن استفاده کنند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: تشریح کلم باعث افزایش باکتری های مفید روده شده و مصرف آن حتما توصیه می شود. همچنین از آن جایی که کلم طعم تندی دارد باید به مدت ۱۰ دقیقه بعد از خوردن مصرف شود تا طعم تندی آن از بین برود.

تولید ویتامین K و ویتامین B۱۲ در بدن می شوند. جوزدانی درباره تاثیر مصرف کلم بر افرادی که شیمی درمانی می کنند، گفت: افرادی که شیمی درمانی و رادیو تراپی می شوند با مصرف کلم می توانند اثرات مضر ناشی از مواد مضر رادیو تراپی و شیمی درمانی را کاهش دهند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: در مصرف تمامی مواد غذایی باید تعادل را رعایت کرد، به همین علت مصرف زیاد کلم می تواند باعث ایجاد مشکلات گوارشی، نفخ و ... می شود و داروهای و الفارین به علت اینکه رقیق کننده خون هستند به هیچ عنوان کلم مصرف نشود.

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فواید مصرف کلم توضیحاتی ارائه کرد. ترگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره فواید مصرف کلم اظهار کرد: خانواده کلم از نظر مواد مغذی دارای ویتامین K و فولات است. او افزود: فولات برای خانم های باردار به شدت اهمیت دارد و در میوه جات و سبزیجات یافت می شود. همچنین کلم دارای ویتامین C، منگرو و ویتامین B۶ است که ویتامین B۶ آن می تواند در متابولیسم بدن، فرایندهای متابولیسمی نقش داشته باشد.

قطع مصرف «دارو» برای فرار از کرونا!



میان گذاشته و طبق نظر پزشک معالج خود عمل کنند. این فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمنولوژی در ادامه با بیان اینکه بطور معمول علائم آسم و حساسیت های فصلی در فصل بهار بروز پیدا کرده و یا تشدید می شود، گفت: در این فصل که دلیل گرده افشانی گل ها و با بروز پاینده گرد و خاک بسیاری دچار علائم حساسیت فصلی می شوند که استفاده از ماسک می تواند تا حدی به کاهش بروز این علائم کمک کند. وی افزود: ماسک های سه لایه شاید نتوانند سدی در برابر گرده های گل ایجاد کنند، اما استفاده از ماسک های N۹۵ در این زمینه بسیار کمک کننده است.

گروه بهداشت و سلامت - یک فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمنولوژی از مبتلایان آسم به عنوان یکی از گروه های در معرض خطر کرونا یاد کرد و با اشاره به مصرف کورتون های استنشاقی در درمان این بیماران، گفت: برخی از بیماران برای پیشگیری از ابتلا به کرونا، مصرف این کورتون ها را خودسرانه قطع می کنند که می تواند بسیار خطرناک باشد.



جوزدانی با بیان اینکه کلم دارای کلسیم بالایی نیست، تاکید کرد: طبق مطالعات جدید نباید از کلم به عنوان منبع کلسیم استفاده کرد چرا که تامین کننده کلسیم بدن نخواهد شد.

مرضوی در پاسخ به اینکه ماسک می تواند موجب تشدید علائم بیماران مبتلا به آسم شده و نفس کشیدن آنها را دچار مشکل کند، گفت: طبق بررسی های صورت گرفته سطح اکسیژن خون افرادی که ماسک دارند با افرادی که ماسک ندارند تفاوت معناداری نداشته، بنابراین این افراد برای حفظ سلامت خود باید حتما از ماسک استفاده کنند.

مرضوی در پاسخ به اینکه ماسک می تواند موجب تشدید علائم بیماران مبتلا به آسم شده و نفس کشیدن آنها را دچار مشکل کند، گفت: طبق بررسی های صورت گرفته سطح اکسیژن خون افرادی که ماسک دارند با افرادی که ماسک ندارند تفاوت معناداری نداشته، بنابراین این افراد برای حفظ سلامت خود باید حتما از ماسک استفاده کنند.

مرضوی در پاسخ به اینکه ماسک می تواند موجب تشدید علائم بیماران مبتلا به آسم شده و نفس کشیدن آنها را دچار مشکل کند، گفت: طبق بررسی های صورت گرفته سطح اکسیژن خون افرادی که ماسک دارند با افرادی که ماسک ندارند تفاوت معناداری نداشته، بنابراین این افراد برای حفظ سلامت خود باید حتما از ماسک استفاده کنند.

دکتر سید حمید رضا مرضوی با بیان اینکه بیماران مبتلا به آسم جزو گروه های در معرض خطر بیماری کرونا هستند، گفت: ابتلای این بیماران به کرونا به دلیل مشکلات ریه آنها می تواند با خطرات بسیار و علائم شدیدتری همراه باشد. وی افزود: در همین راستا این بیماران باید بیش از سایر افراد عادی رعایت پروتکل ها

... دکه مطبوعات ...

اقتصاد کیش
روزنامه
پایس رئیس صندوق بازنشستگی استان یزد به اعتراض بازنشستگان فرهنگی
سودا سوادکوه
آرش محمومی
به پیشتر کروز
پارک گردشگری
روز
شیمی
رشد اقتصادی در گرو و اکسیژن کشورهای طب اطفال

اقتصاد کیش
روزنامه
پایس رئیس صندوق بازنشستگی استان یزد به اعتراض بازنشستگان فرهنگی
سودا سوادکوه
آرش محمومی
به پیشتر کروز
پارک گردشگری
روز
شیمی
رشد اقتصادی در گرو و اکسیژن کشورهای طب اطفال

اقتصاد کیش
روزنامه
پایس رئیس صندوق بازنشستگی استان یزد به اعتراض بازنشستگان فرهنگی
سودا سوادکوه
آرش محمومی
به پیشتر کروز
پارک گردشگری
روز
شیمی
رشد اقتصادی در گرو و اکسیژن کشورهای طب اطفال

اقتصاد کیش
روزنامه
پایس رئیس صندوق بازنشستگی استان یزد به اعتراض بازنشستگان فرهنگی
سودا سوادکوه
آرش محمومی
به پیشتر کروز
پارک گردشگری
روز
شیمی
رشد اقتصادی در گرو و اکسیژن کشورهای طب اطفال

اقتصاد کیش
روزنامه
پایس رئیس صندوق بازنشستگی استان یزد به اعتراض بازنشستگان فرهنگی
سودا سوادکوه
آرش محمومی
به پیشتر کروز
پارک گردشگری
روز
شیمی
رشد اقتصادی در گرو و اکسیژن کشورهای طب اطفال

اقتصاد کیش
روزنامه
پایس رئیس صندوق بازنشستگی استان یزد به اعتراض بازنشستگان فرهنگی
سودا سوادکوه
آرش محمومی
به پیشتر کروز
پارک گردشگری
روز
شیمی
رشد اقتصادی در گرو و اکسیژن کشورهای طب اطفال

بهترین مکمل ها برای تجربه خوابی آرام

بگیرد، اگر عواملی مانند اضطراب در این زمینه نقش داشته باشند، استفاده از سی بی دی ممکن است مفید باشد. پژوهش ها نشان می دهد که سی بی دی می تواند اثری آرامش بخش داشته باشد که می تواند به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب کمک کند. افزون بر این، اگر دردمزمن در خواب اختلال ایجاد می کند، سی بی دی نشان داده است که به تسکین درد کمک می کند و از این رو، در بهبود شرایط خواب نقش دارد. سی بی دی ممکن است با گیرنده هایی در مغز تعامل داشته باشد که چرخه های خواب سیکلاری را کنترل می کنند و به طور مستقیم نیز شرایط خواب را بهبود بخشد.

تشریح ملاتونین را آغاز می کند و افزایش سطح این هورمون تا اواسط صبح ادامه می یابد. سطح متوسط استرس یا ورزش توانایی بدن برای تشریح ملاتونین را افزایش می دهد. اما این چرخه اغلب در افرادی با الگوهای خواب ضعیف و نامنظم مختل می شود. تولید ملاتونین با افزایش سن انسان کاهش می یابد که می تواند بخشی از دلیل کم خوابیدن افراد مسن را توضیح دهد. در کنار سن، بالارزمانی که بین مناطق زمانی سفر می کند یا برای سازگاری با یک الگوی خواب جدید تلاش می کند استفاده از مکمل ملاتونین می تواند مفید باشد.



گابا (گاما-آمینوبوتیریک اسید) یک اسید آمینه است که به طور طبیعی در بدن تولید می شود. این اسید آمینه به عنوان یک انتقال دهنده عصبی در مغز عمل می کند. به گفته ترستراست، متخصص تغذیه، نقش گابا به عنوان یک انتقال دهنده عصبی مهار یا مسدود کردن برخی سیگنال های کاهش فعالیت سیستم عصبی است که به اثری آرامش بخش منجر می شود.

افزون بر پشتیبانی از خواب خوب، ملاتونین نشان داده است که از سطح سالم کورتول و سطوح عادی التهاب پشتیبانی می کند و از خواب آرام، به ویژه در افراد مبتلا به بیماری های انحراف عصبی، افسردگی، خستگی مزمن، فیبرومیالیا، سردرد و بی خوابی پشتیبانی کند.

گروه بهداشت و سلامت - میوه عنبه به عنوان یک میان وعده مصرف می شود، اما عصاره های هسته و میوه عنبه نیز دریز مناسبت که برای پشتیبانی از سلامت و خواب آرام استفاده می شوند. خواب بی کیفیت و ناکافی یکی از مواردی است که می تواند اثر منفی قابل توجهی بر سلامت روانی و جسمانی انسان داشته باشد. مشخص شده است که برخی مکمل های طبیعی می توانند به بهبود شرایط خواب کمک کنند.

افزودگی بیش از حد منجر شود. از این رو، باید این مکمل بیش از خواب و نه در زمان هایی مانند رانندگی یا کار با ماشین آلات استفاده شود.

کتابچه بول که بیشتر به نام سی بی دی شناخته می شود، یکی از مکمل های تقویت کننده خواب است. سی بی دی یکی از کتابچه های اصلی در گیاه شاهانه است با سیستم اندک کتابچه سازی ارتباط برقرار می کند که به تنظیم بسیاری از فرآیندها در بدن کمک می کند. در شرایطی که دشواری در به خواب رفتن ممکن است به دلایل مختلفی شکل

ملاتونین یکی از شناخته شده ترین مکمل های خواب محسوب می شود. شما نمی توانید بدون نام بردن از ملاتونین درباره خواب صحبت کنید. برای مغز داشته باشد از جمله انواعی است که مصرف آن توسط متخصصان تغذیه توصیه می شود.

اقتصاد کیش
روزنامه
پایس رئیس صندوق بازنشستگی استان یزد به اعتراض بازنشستگان فرهنگی
سودا سوادکوه
آرش محمومی
به پیشتر کروز
پارک گردشگری
روز
شیمی
رشد اقتصادی در گرو و اکسیژن کشورهای طب اطفال