

چگونه کلسترول خون را کاهش دهیم؟

از دیدگاه تغذیه‌ای، بهترین راه برای کاهش کلسترول، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و چربی ترانس است.

گروه بهداشت و سلامت - و خطر انسداد را افزایش می‌دهد. یکی دیگر از راه‌هایی که می‌تواند مهم است که اعداد آن را بداند. اعداد کلسترول شما را نامتعادل نشان دهد، زمانی است که سطح کلسترول خوب شما (HDL) بسیار پایین باشد. با کاهش HDL برای حذف کلسترول از شریان‌ها، خطر ابتلا به پلاک‌های آترواسکلروتیکی و انسداد افزایش می‌یابد. اگر هیپرلیپیدمی در شما تشخیص داده شود، وضعیت سلامتی کلی شما و سایر عوامل

رژیم غذایی سالم برای قلب بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، مرغ، ماهی، آجیل و روغن‌های گیاهی غیر گرسیرین تاکید دارد. در حالی که مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری شده، غذاها و نوشیدنی‌های شیرین شده با سدیم و شکر را محدود می‌کند.

دارای چربی زیادی مانند کلسترول و تری‌گلیسیرید است. یکی از انواع چربی خون، هیپرکلسترولمی، به افزایش می‌یابد. اگر هیپرلیپیدمی در LDL) در خون شما زیاد است، این وضعیت تجمع چربی در شریان‌ها



گروه بهداشت و سلامت - فشار ندارد، اما در صورتی که درمان نشود، خون در اغلب موارد نشانه خاصی به عروق و اعضای حیاتی بدن آسیب

سلامت آقایان با این ۶ علامت به خطر می افتد

گروه بهداشت و سلامت - جدی گرفتن برخی از تغییرات در وضعیت جسمانی آقایان، می‌تواند آنها را از ابتلا به بیماری‌های خطرناک دور نگه دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که مردان نسبت به خانم‌ها، کمتر به سلامت خودشان بها می‌دهند. از همین رو، زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که درگیر یک بیماری سخت شده باشند. از همین رو، حالا که سراغ پزشک نمی‌روند؛ حداقل به برخی تغییرات در وضعیت جسمانی خود توجه کنند تا از خطر برخی بیماری‌ها در امان بمانند.

کاهش وزن: بدون دلیل، از دست دادن وزن یکی از

بهداشت و سلامت



کنید و با پزشک خود برای تنظیم سطح کلسترول همکاری کنید. اغلب، تغییر رفتارها می‌تواند به حفظ اعداد مربوطه در سطح نرمال کمک کند. اگر تغییرات سبک زندگی به تنهایی باعث بهبود سطح کلسترول شما نشد، ممکن است دارو تجویز شود.

بنابرس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت،

فشار خون و ۹ فرمان خوراکی

فشارخون می‌شوند. بنابراین می‌توانید به جای آن‌ها از انواع چای و دم‌کرده‌های گیاهی یا دوج کم نمک استفاده کنید.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، در ادامه ۹ فرمان تغذیه‌ای برای کاهش فشارخون می‌آید:

- ۱- کرفس، پیاز، سبزی، شنبلیله، چای سبز، خرما، کلابی، زیتون، تریه فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریب

همه چیز درباره علائم و بیماری «خار پاشنه»

تشکیل استخوان می‌دهند و نتیجه‌نهایی آن، به وجود آمدن استخوان درون رباط یا چسبیده به استخوان پاشنه است که به آن «خار پاشنه» می‌گویند. بیماران دارای خار پاشنه عموماً از دردی خنجرسری و تیز رنج می‌برند که معمولاً صبح‌ها هنگام برداشتن نخستین گام‌ها شروع راه رفتن، بروز می‌کند. درد «خار پاشنه» با گرم شدن پا کاهش می‌یابد، اما پس از ایستادن مکرر و طولانی، صافی کف پا یا کم عمق بودن پا یا وجود ناهنجاری‌های دیگر در پا، نرم

گل ساعتی؛ درباره یک گیاه آرام بخش!

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه نشان داد که عصاره گل ساعتی سبب افزایش قابل توجه سطح دوپامین می‌شود. علاوه بر این یک پژوهش مروری در زمینه استفاده از داروهای گیاهی مختلف در درمان بیماری‌های روانپزشکی در سال ۲۰۱۸ نیز وجود شواهدی را به اثبات رساند...

گل ساعتی با نام علمی *incarnata Passiflora* گیاهی است که به طور تاریخی در درمان اضطراب، بی‌خوابی و تسکین کاربرد دارد. گل ساعتی در ابتدا بومی نواحی جنوب شرقی آمریکای شمالی بوده است و امروزه در سراسر اروپا رشد می‌کند.

مکمل‌های گیاهی گل ساعتی معمولاً از گل، برگ و ساقه گیاه تهیه می‌شوند. در طب سنتی نیز این گیاه به صورت دم کرده، چای، عصاره مایع و تنبور کاربرد دارد. امروزه انواع مکمل‌های دارویی حاوی گل ساعتی در داروخانه‌های سراسر کشور در دسترس هستند. نکاتی که در ادامه در خصوص این دسته از محصولات در اختیار علاقه‌مندان قرار داده می‌شوند، با استناد به مقالات منتشر شده توسط الزویر، یکی از بزرگترین ناشرین مطبوعات پزشکی و علمی جهان جمع‌آوری شده‌اند:

مزایای سلامتی گل ساعتی ایمنی و میزان اثر بخشی گل ساعتی تا به امروز به اندازه کافی مورد مطالعه قرار نگرفته است و همچنان به تحقیقات بیشتری نیاز خواهد بود. با این حال، گزارش‌هایی وجود دارد که نشان‌دهنده مزایای سلامتی این مکمل گیاهی است.

کمک به کاهش اضطراب شواهد حاصل از تحقیقات محدود حیوانی و انسانی نشان می‌دهند که مکمل‌های حاوی عصاره گل ساعتی ممکن است در درمان اضطراب، بی‌خوابی و اختلالات عصبی مفید باشند.

کمک به کاهش اضطراب شواهد حاصل از تحقیقات محدود حیوانی و انسانی نشان می‌دهند که مکمل‌های حاوی عصاره گل ساعتی ممکن است در درمان اضطراب، بی‌خوابی و اختلالات عصبی مفید باشند.

کوپ مو - براشینگ - شینیون

فدمات ناخن - میکاپ انواع لایتها - انواع کراتین و ریباندینگ لیفت مژه و ابرو - پاکسازی پوست

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵ تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲

اقتصاد کیش

با ترک سیگار، افراد سیگاری می‌توانند کلسترول LDL خود را کاهش داده و سطح کلسترول HDL خود را افزایش دهند. همچنین ترک سیگار می‌تواند به محافظت از شریان‌های آنها کمک کند. افراد غیرسیگاری باید از قرار گرفتن در معرض دود سیگار خودداری کنند.

کاهش وزن اضافه وزن یا چاقی باعث افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب می‌شود، اما کاهش وزن بین پنج تا ۱۰ درصد می‌تواند به بهبود عدد کلسترول کمک کند.

مشاوره با متخصص مراقبت‌های بهداشتی متخصص مراقبت‌های بهداشتی می‌تواند به شما کمک کند تا به اهداف سلامتی خود از جمله حفظ کلسترول در سطوح سالم برسید. تصمیم‌گیری با تیم مراقبت‌های بهداشتی بهترین راه برای ایجاد یک برنامه درمانی است که بیشتر به آن پایبند خواهید بود.

کمک‌کنند. ۸- در بین انواع گوشت‌ها، گوشت ماهی بهترین انتخاب است. چربی‌های نهنه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. ۹- نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آن‌ها از انواع چای و دم‌کرده‌های گیاهی یا دوج کم نمک استفاده کنید.

کاهش کلسترول خون

شما در کنترل سطح کلسترول خون کمک‌کنند. **از نظر بدنی فعال‌تر شوید** سبک زندگی بی‌تحرك، کلسترول HDL (کلسترول خوب) را کاهش می‌دهد. شما گزینیه‌های کمتری برای حذف کلسترول بد از شریان‌های شما وجود دارد. فعالیت بدنی مهم است. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته برای کاهش کلسترول و فشار خون بالا کافی است. شما گزینیه‌های زیادی دارید که شامل پیاده‌روی سریع، شنا، دوچرخه سواری یا حتی کار در حیاط ... است.

ترک سیگار سیگار کشیدن و استعمال دخانیات کلسترول HDL را کاهش می‌دهد. بدتر از آن، زمانی که فردی با سطح کلسترول نامطلوب سیگار می‌کشد، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در او افزایش می‌یابد. سیگار همچنین خطر سایر عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشارخون بالا و دیابت را افزایش می‌دهد.

عوارض جانبی احتمالی

به درمان مشکلات قلبی، استرس، یانگی، درد، سوختگی، هموروئید و یا ADHD نیاز است. **عوارض جانبی احتمالی** به ندرت عارضه جانبی خاصی برای گل ساعتی گزارش شده است اما عوارض مصرف این گیاه به طور کلی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- خواب‌آلودگی
- کند شدن فعالیت‌های ذهنی
- حالت تهوع
- افزایش ضربان قلب
- استفراغ

تداخلات دارویی و هشدارها

مانند هر داروی گیاهی دیگری، همواره امکان بروز تداخل میان گل ساعتی و درمان‌های دارویی بیماران وجود دارد. **انواع داروهای که تداخلات احتمالی با گل ساعتی دارند:**

- داروهای ضد افسردگی
- آنتی‌هیستامین‌ها
- بنزودیازپین‌ها
- باریتورات‌ها
- مواد مخدر

اگر از داروهای رقیق‌کننده خون یا ضد التهاب استفاده می‌کنید، احتیاطات لازم را در نظر داشته باشید. زیرا نشان داده شده است که این داروها با گل ساعتی تداخل دارند. سایر داروهای گیاهی که ممکن است باعث ایجاد تداخل با گل ساعتی شوند عبارت‌اند از کافور و ریشه سنبل الطیب. از طرفی دیگر الکل، کافئین و آسپرین نیز سازگاری خوبی با این گیاه ندارند. با توجه به این‌نسکات، در صورتی که داروی خاصی مصرف می‌کنید یا قصد شروع درمان مشخصی را دارید، پیش از خریداری هرگونه مکمل دارویی حاوی گل ساعتی با پزشک معالج و یا داروساز خود مشورت کنید.



گل ساعتی؛ درباره یک گیاه آرام بخش!

دوندگان و اشخاص دارای اضافه وزن، شیوع بیشتری دارد. باید توجه کرد که پوشیدن کفش‌هایی که پا را به اندازه کافی حمایت نمی‌کنند یا پوشیدن کفش پاشنه بلند نیز خطر ابتلا به خار پاشنه را افزایش می‌دهد.

علل خار پاشنه عبارتند از وزن بالا، دودن‌های طولانی، کفش ناراحت و کفی کفش سفت، بی‌حرکت ایستادن‌های مکرر و طولانی، صافی کف پا یا کم عمق بودن پا یا وجود ناهنجاری‌های دیگر در پا، نرم

کوپ مو - براشینگ - شینیون

فدمات ناخن - میکاپ انواع لایتها - انواع کراتین و ریباندینگ لیفت مژه و ابرو - پاکسازی پوست

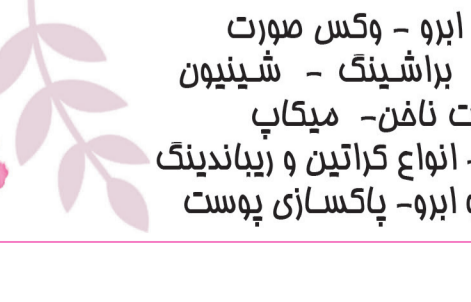
آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵ تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲

اصلاح و ابرو - وکس صورت

فدمات ناخن - میکاپ انواع لایتها - انواع کراتین و ریباندینگ لیفت مژه و ابرو - پاکسازی پوست

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵ تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲

www.ttgroup.ir @Toptours_Group 021-8586



سالن زیبایی مونس

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵

تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲

www.ttgroup.ir @Toptours_Group 021-8586