

**ترفندهایی سریع برای درمان گودی و پف زیر چشم**
طبق مطالعات انجام شده توسط پژوهشگران در دانشگاه روجستر، بر طرف کردن گودی‌ها و پف‌های زیر چشم و اطراف ناحیه چشم به راحتی امکان پذیر است. معمولاً در سنین ۲۵ تا ۳۵ سالگی اطراف چشم در مردان و زنان یک حالت فرو رفتگی به خود می گیرد و افتادگی زیر چشم در سنین ۳۰ تا ۴۵ سالگی شایع است. خستگی، استعمال دخانیات، ژنتیک و مشکلات آب و هوایی عوامل ایجاد پف یا سیاهی دور چشم هستند. گاهی مشکلات کم‌خوابی یا پرخوابی و خستگی روزمرهباعث ایجاد این مشکلات هستند. با کمک چند روش که در زیر به آنها اشاره می‌شود تخفیف علائم امکان پذیراست.
**چند روش برای بر طرف کردن گودی و پف زیر چشم**
**چای کیسه‌ای**

برای مصرف این چای، پیشنهاد می‌شود دو بسته چای مصرف شده را به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال قرار دهید و بعد به حالت خوابیده روی چشم‌هایتان بگذارید. این روش بسیار مناسب برای روزهای است که از کم خوابی یا پر خوابی، زیر چشم پف می‌کند.

**پوست خیار**

خیار حاوی ویتامین K و مناسب فعال سازی جریان خون است. دو برش دایره‌ای خیار را به مدت ۱۰ دقیقه در یخچال گذاشته سپس به مدت ۱۰ دقیقه روی چشم‌های بسته قرار دهید.

**یخ**

سرما نیز جریان خون اطراف چشم و جریان مویرگ‌های زیر چشم را فعال می‌کند. البته اثر بخشی سرما و یخ سریع است، اما پایدار نیست و حدوداً ۲۰ دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. پیشنهاد می‌شود کمی یخ را در دستکش و یا کیسه قرار داده و به مدت ۱۰ دقیقه زیر چشم‌ها قرار دهید.

### سیب را به این دلیل با پوست بخورید

عماد معصومی، متخصص تغذیه گفت: هر نوع میوه‌ای می‌تواند برای بدن مفید باشد و در مواردی مصرف میوه همراه با پوست برای بدن مفیدتر و اثر بخش‌تر است.

وی گفت: اگرچه پوست بسیاری از میوه‌ها نظیر موز، پرتقال و نارنگی را نمی‌توان همراه با محتوای داخل آنها خورد، اما بهتر است میوه‌هایی نظیر سیب، خیار و کلابی با پوست خورده شوند.

معصومی تأکید کرد: خوردن سیب با پوست مزایای زیادی برای سلامتی بدن دارد از جمله مهمترین آنها کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و نارسای‌های مزمن است.

وی با بیان اینکه براساس پژوهش مصرف سیب همراه با پوست می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌هایی نظیر سرطان ریه را کاهش دهد، تصریح کرد، خوردن سیب با پوست علاوه بر کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها، می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و به ویژه سکنه‌های قلبی را نیز کاهش دهد.

معصومی یادآور شد: پوست سیب علاوه بر اینکه حاوی فیبر بالایی است، دارای مواد شیمیایی گیاهی نیز است که بسیار مفید بوده و مصرف روزانه یک سیب می‌تواند اثرات آن را بهتر و بیشتر نمایان کند. وی با اشاره به اینکه براساس بسیاری از بررسی‌ها و پژوهش‌ها پوست سیب دارای خاصیت‌های ضد سرطانی خوبی است، خاطر‌نشان کرد: از جمله تأثیرات ضدسرطانی سیب و پوست آن شامل کاهش خطر سرطان‌های ریه و همچنین سرطان‌های کبد، سینه و روده بزرگ است.

معصومی گفت: در صورتیکه در کنار مصرف میوه‌هایی نظیر سیب سایر الگوهای غذایی و همچنین شیوه‌های زندگی اصلاح شود، در آن صورت شیوع بیماری‌ها و نارسایی‌های مزمن به کمترین میزان خواهد رسید.

### حقایقی درباره هورمون‌ها که هر کسی باید بداند

غدک قبری، فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: پایه و بنیاد سیستم درون ریز، هورمون‌ها و گذر هستند، هورمون‌ها به عنوان پیام رسان‌های شیمیایی، روی قسمت مخصوص انگردار هستند و یک غده مجموعه‌ای از سلول هاست که مواد شیمیایی تولید و ترشح کرده و بیرون می‌دهد. وی ادامه داد: به طور کلی دو نوع غده داریم: غدد درون ریز و بیرون ریز.

غدد برون ریز ترشحات خود را خارج از عروق می‌ریزند یعنی محتویات آن به معده و مری وارد می‌شوند، اما غدد درون ریز ترشحات خود را وارد سیستم بدن یعنی داخل خون می‌ریزند، پس نتیجه می‌گیریم غدد درون ریز، ترشحاتی دارند که عمدتاً هورمون بوده و این هورمون‌ها وارد سیستم خونی بدن خواهند شد.

وی در خصوص انواع و اقسام غدد درون ریز نیز توضیح داد: غده هیپوفیز کنترل‌کننده غدد داخلی بدن است. وی ادامه داد: در پانکراس، قسمتی که سلول های بتا پانکراس نامیده می‌شود، می‌تواند کنترل قند را برعهده داشته باشد و بالاخره غدد فوق کلیوی وظیفه ترشح کورتون‌ها در بدن و کنترل استرس را دارد.

وی درباره گیرنده‌های هورمون‌ها نیز گفت: اهمیت تنظیم گیرنده‌های هورمون به همان اندازه تنظیم خود هورمون می‌باشد، مثلاً نوعی بیماری دیابت وجود دارد که به انسولین وابسته نیست بلکه به علت کمبود گیرنده انسولین می‌افتد و جنس آنها از پروتئین است. وی خاطر‌نشان کرد: گیرنده‌ها هم نیاز به تنظیم دارند به گونه ای که اگر در بدن قسمتی وجود داشته‌باشد که نیاز به هورمون خاص بیشتری دارد آن قسمت گیرنده های هورمونی بیشتری هم خواهد داشت.

### روش‌های نادرستی که سبب چاقی می‌شوند

مرتیض سفوی، متخصص تغذیه گفت: بسیاری از افراد چاق بسا یک برنامه رژیم غذایی مناسب در پی رسیدن به وزن طبیعی خود هستند و زمانی که به وزن طبیعی خود نرسند احساس شکست می‌کنند و سریعاً می‌گویند چاق‌شان ارثی است اما این موضوع درست نیست.

**علل چاقی با یک رژیم مناسب**

وی ادامه داد: هنگامی که فرد شش‌ورع به یک رژیم غذایی می‌کند نه تنها باید مراقب برنامه غذایی خود باشد بلکه باید در کنار آن حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشد و از طرفی بسیاری از عادات نادرست غذایی در طول زندگی را باید کنار بگذارد به عنوان مثال، از خوردن تنقلات، غذاهای پر کالری، شیک‌شکلاتی، شیرینی‌های خامه‌ای، بیسکویت‌کرم داره، ریزه خواری و فعالیت کم پرهیز کند.

وی بیان کرد: اما گاهی اوقات تمام این کارها را به درستی انجام می‌دهید ولی کم کاری یا پر کاری نیرویند خود سبب تأثیراتی در سوخت و ساز بدن می‌شود پس بهتر است فرد معاینه شود. این متخصص تغذیه تصریح کرد: در بدن بعضی از افراد چربی‌های مقاوم (چربی قهوه‌ای و معمولی) وجود دارد که هر کدام سبب چاقی می‌شوند بنابراین افراد نیاز به بعضی دستگاه مناسب برای از بین بردن این چربی دارند.

## محدودیت و دردناکی در حرکات شانه را چگونه درمان کنیم؟

دکتر مرتضی رجایی، متخصص ارتوپد در خصوص بیماری یخ‌زدگی شانه گفت: در بیماری شانه یخ‌زده، کپسول مفصل شانه دچار التهاب شده و باعث اختلال در ایجاد حرکات شانه می‌شود. وی ادامه داد: این بیماری هنوز علت مشخصی ندارد، اما در افرادی که سابقه‌ی بیماری دیابت، کم‌کاری تیروئید، دیسک گردن و همچنین سابقه عمل جراحی قلب و ریه را دارد، دیده می‌شود.

این متخصص ارتوپد پیرامون سن بروز این بیماری تصریح کرد: این بیماری معمولاً در محدوده سنی ۴۰ تا ۷۰ سالگی و به ویژه در زنان بروز می‌یابد همچنین در شانه‌ی سمت چپ نیز شایع‌تر است.

رجایی با اشاره به وجود علائم مختلف هشدار دهنده در ابتدای یخ‌زدگی شانه‌ها و مدت زمان ۹الی ۱۲ ماهه حضور این مشکل در افراد اظهار کرد: در مرحله اول شانه‌ها دردناک شده و دامنه حرکت کاهش می‌یابد در مرحله بعد شاهد حالت خشک شدگی در ناحیه شانه هستیم که ممکن است از ۴ ماه تا حدود یک سال فرد را درگیر کند، اما در نهایت و مرحله بعد ذوب شدگی ایجاد می‌شود که از چند هفته تا چند ماه ادامه دارد و سرانجام بهبود می‌یابد.

وی در خصوص نحوه و راهکارهای درمان یخ‌زدگی شانه خاطر‌نشان کرد: مشکل اغلب افرادی که دچار این بیماری می‌شوند با داروهای ضد درد و انجام فیزیوتراپی و ورزش درمانی برطرف می‌گردد اما در غیر این صورت این افراد باید جهت انجام عمل جراحی آماده شوند که پس از بهبودی آن‌ها اقدام به حرکت دادن شانه‌ها می‌کنیم، در حال حاضر این مشکل با انجام آزادسازی کپسول مفصل از طریق آرتروسکوپی حل می‌شود.

### سلامت

شنبه ۳۱ مرداد ۱۳۹۴

کلیسترول ماده ای غلیظ در خون است. برخی کلیسترول های خون مفید می باشند و برای بدن لازم و ضروری هستند و به ساخت سلول های سالم کمک می کنند، اما داشتن کلیسترول بد خون تاثیر منفی روی سلامت قلب دارد و باعث بروز بیماری‌های قلبی می شود. در برخی موارد کلیسترول باعث تجمع چربی در رگ های خونی شده و مانع از جریان مناسب خون می شود. حتما می دانید که کلیسترول بالای خون خطرناک است. خبر خوب اینکه می توان با اندکی تلاش، کلیسترول خون را کنترل کرد. البته قبل از هر چیز لازم است که در خصوص عوامل ایجاد کننده این مشکل اطلاعات لازم را داشته باشید.

**کلیسترول خون بالا در سایه تغذیه نامناسب**

داشتن یک تغذیه سرشار از چربی های مضر می تواند خطر ابتلا به چربی خون بالا و بیماری های قلبی را افزایش دهد. به همین دلیل لازم است از مصرف مواد غذایی سرشار از چربی های مضر پرهیز کنید.

چربی های ترانس موجود در اکثر غذاهای فست‌فود و همچنین شیرینی جات، انواع کیک‌ها، دونات ها و… سلامتی قلب را با مشکلات جدی روبرو می کنند.

برای مقابله با کلیسترول بهتر است از غلات کامل مانند نان و پاستاهای تهیه شده از آرد سبوس دار، میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.

همچنین می توانید مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و به جای آن انواع ماهی ها را مصرف کنید، چون سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای سلامت قلب مفید است.

**اضافه وزن**

داشتن اضافه وزن یکی از عوامل اصلی ابتلا به کلیسترول بالای خون است. اکثر افراد چاق به دلیل مصرف چربی زیاد و داشتن تغذیه ای حاوی چربی‌های ترانس چاق شده اند.

نتایج بررسی ها نشان می دهد که ورزش کردن و افزایش تحرک بدنی به کاهش کلیسترول کمک می کنند. در واقع ورزش و تحرک بدنی منظم و

نخستین علائم سرطان سینه با خستگی زیاد، افزایش و یا کاهش ناگهانی وزن، کم‌خونی، کاهش توانایی بلع غذا، مشکلات تنفسی و مشکلات گوارشی همراه است. کم‌کم حالت تهوع، استفراغ، اسهال و کم‌آبی بدن نیز بروز می‌کند.

در مورد سرطان سینه تنها چیزی که قابل تغییر نیست، مسئله وراثت است؛ ولی با تغذیه صحیح می‌توان خطر ابتلا به این بیماری را به میزان زیادی کاهش داد. یک رژیم غذایی متعادل سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و غلات، حداقل تا ۳۰ درصد این خطر را کاهش می‌دهد. داشتن وزن متناسب و ورزش کردن به طور مرتب نیز تأثیر این رژیم غذایی متعادل را دوچندان می‌کند.

• مصرف غذاهای پر فیبر کمک زیادی به جلوگیری از سرطان سینه می‌کنند. شاید فکر کنید به اندازه کافی فیبر دریافت می‌کنید؛ ولی اینگونه نیست، خانم‌ها باید روزانه حداقل ۲۵ گرم فیبر دریافت کنند. فیبر نه‌تنها به هضم غذا و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند، بلکه موجب تنظیم قندخون شده و چون خاصیت ایجاد احساس سیری دارد، موجب تناسب‌اندام می‌شود.

• ایجاد تعادل در جذب روزانه چربی نیز خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. آلفالیپونیک و چربی‌های امگا ۳، در گردو و ماهی‌ها به مقدار زیاد یافت می‌شوند. ذرت و سویا نیز حاوی چربی امگا ۳ و لیپونیک هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن دو مشت گردو در روز، امکان بروز سرطان سینه را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد و در افرادی که سرطان سینه دارند، خوردن گردو از رشد تومور جلوگیری می‌کند. فیتواسترول موجود در گردو، استروژن را بلوکه می‌کند و از آنجایی که استروژن موجب افزایش رشد بعضی از تومورهای سینه می‌شود، کمک زیادی به متوقف ساختن آن می‌کند.

• غیر از گردو، دانشمندان و پزشکان سویا را گوشت‌ها به علت اینکه دارای استروژن حیوانی هستند، به شدت در ایجاد سرطان‌های هورمونی، مثل پروستات و سینه موثر است. استروژن‌های گیاهی در غذاهایی مثل سویا، باعث پر شدن جایگاه گیرنده‌های استروژنی در سطح بدن می‌شوند. استروژن‌های گیاهی و حیوانی، ساختمان فیزیکی و مولکولی مشابهی دارند؛ با این تفاوت که استروژن گیاهی خاصیت سرطان‌زایی ندارند. افزایش میزان چربی‌های حیوانی، مثل تری‌گلیسرید و کلیسترول می‌تواند در ایجاد سرطان سینه و سرطان پروستات نقش داشته باشد.

• طبق تحقیقات جدید، سلنیوم، قدرت دفاعی بدن را افزایش می‌دهد و موجب کاهش بروز علائم سرطان سینه می‌شود. • به طور کلی برای آنکه از خطر سرطان سینه در امان باشید، بهتر است سلامی دوباره به اسفنج، کلم، سیب‌زمینی شیرین، کدوتیل، توت‌ها و انبه در ادامه پیشنهادهای پیشگیری از سرطان سینه را ملاحظه کنید:

آرتریت یک بیماری ناشی از التهاب مفاصل است که محل اتصال دو استخوان را درگیر می‌کند. این مشکل باعث بروز دردهایی می‌شود که زندگی فرد را دچار اختلال می‌کند. متأسفانه امروزه نیز هر روز به تعداد افرادی که از این دردها رنج می‌برند افزوده می‌شود.
**چرا آرتریت باعث ایجاد درد می‌شود؟**
آرتریت جزو بیماری‌هایی است که درد آن فرد مبتلأ را به سمت مصرف داروهای مسکن قوی می‌کشاند. درد ناشی از التهاب و خشکی استخوان‌ها به دلیل تخریب تدریجی غضروف رخ می‌دهد. در واقع این دردها ناشی از سایش دو استخوان به همدیگر است. زمانی که غضروف در حالت عادی باشد وظیفه‌ی حفاظت از مفاصل و تسهیل حرکت آن‌ها را بر عهده دارد. بیماری آرتریت علاوه بر درد و التهاب می‌تواند باعث ایجاد محدودیت‌های حرکتی و همچنین خشکی مفاصل شود. در این صورت نیز امکان دارد پوست ناحیه‌ی اطراف منطقه‌ی مورد نظر قرمز و ملتهب شود.

**درمان‌های طبیعی ضد درد**

افرادی که از آرتریت جزئی رنج می‌برند و یا اینکه نمی‌خواهند برای تسکین دردشان به دارو متوسل شوند، می‌توانند از گیاهان دارویی که خواص ضدالتهابی و مسکنی دارند استفاده کنند. استفاده از این گیاهان موثر است و اگر به میزان و روش مصرف

## عوامل بالا رفتن کلیسترول خون



یک غذای سرشار از چربی

ملایم باعث افزایش کلیسترول خوب می‌شود. محققان بر این عقیده هستند که می‌توان با گنجاندن ورزش در برنامه‌ی روزانه، وزن و میزان کلیسترول خون را کنترل کرد. توصیه می‌کنیم قبل از انتخاب ورزش‌های سنگین با پزشک تان مشورت کنید.

همچنین می‌توانید وزن هستید و می‌خواهید کلیسترول خون تان را کاهش دهید، ابتدا با ورزش‌های ملایم مانند دوچرخه سواری یا پیاده‌روی تند شروع کنید.

**مصرف دخانیات**
مصرف دخانیات هیچ سودی برای سلامتی ندارد و بدن را در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها قرار می‌دهد.

بهتر است از اثرات نامطلوب دخانیات روی کلیسترول خون غافل نباشید، چون دخانیات باعث کاهش میزان کلیسترول خوب شده و به دیواره

یک غذای سرشار از چربی

## پیشنهادهایی برای پیشگیری از سرطان سینه

نیز در بهبود سرطان سینه موثر می‌دانند. مصرف سویا تأثیر زیادی در جلوگیری از سرطان پروستات و سرطان سینه دارد، اگر روزانه ۱ لیوان پر، سویای آب پز شده بخورید، از خاصیت ضدسرطانی آن بهره‌مند خواهید شد. سویا نقش ضدسرطانی در بدن زنان دارد. فیتواستروژن موجود در سویا ضداستروژن است. به عبارت دیگر فیتواستروژن‌ها با انسداد استروژن، عملاً از بدن زنان در برابر رشد سرطان محافظت می‌کنند.

• مصرف زیاد مواد غذایی حیوانی، مثل انواع گوشت‌ها به علت اینکه دارای استروژن حیوانی هستند، به شدت در ایجاد سرطان‌های هورمونی، مثل پروستات و سینه موثر است. استروژن‌های گیاهی در غذاهایی مثل سویا، باعث پر شدن جایگاه گیرنده‌های استروژنی در سطح بدن می‌شوند. استروژن‌های گیاهی و حیوانی، ساختمان فیزیکی و مولکولی مشابهی دارند؛ با این تفاوت که استروژن گیاهی خاصیت سرطان‌زایی ندارند. افزایش میزان چربی‌های حیوانی، مثل تری‌گلیسرید و کلیسترول می‌تواند در ایجاد سرطان سینه و سرطان پروستات نقش داشته باشد.

• مصرف زیاد مواد غذایی حیوانی، مثل انواع گوشت‌ها به علت اینکه دارای استروژن حیوانی هستند، به شدت در ایجاد سرطان‌های هورمونی، مثل پروستات و سینه موثر است. استروژن‌های گیاهی در غذاهایی مثل سویا، باعث پر شدن جایگاه گیرنده‌های استروژنی در سطح بدن می‌شوند. استروژن‌های گیاهی و حیوانی، ساختمان فیزیکی و مولکولی مشابهی دارند؛ با این تفاوت که استروژن گیاهی خاصیت سرطان‌زایی ندارند. افزایش میزان چربی‌های حیوانی، مثل تری‌گلیسرید و کلیسترول می‌تواند در ایجاد سرطان سینه و سرطان پروستات نقش داشته باشد.

• طبق تحقیقات جدید، سلنیوم، قدرت دفاعی بدن را افزایش می‌دهد و موجب کاهش بروز علائم سرطان سینه می‌شود. • به طور کلی برای آنکه از خطر سرطان سینه در امان باشید، بهتر است سلامی دوباره به اسفنج، کلم، سیب‌زمینی شیرین، کدوتیل، توت‌ها و انبه در ادامه پیشنهادهای پیشگیری از سرطان سینه را ملاحظه کنید:

## ۱۱

مردان بالای ۴۵ سال و خانم های بالای ۵۵ سال انجام شده است نشان می دهد که این افراد بیشتر در معرض ابتلا به کلیسترول خون بالا هستند.

خبر خوب اینکه حتی افراد مسن نیز می توانند کلیسترول خود را کاهش دهند. ورزش و همچنین مصرف مواد غذایی سالم (غلات سبوس دار، میوه‌ها و سبزیجات)، کاهش وزن و ترک سیگار کمک

زیادی به کاهش کلیسترول خون می کند.

**جنسیت**

آقایان بیشتر از خانم ها در معرض ابتلا به کلیسترول بالای خون قرار می گیرند. به همین دلیل نیز خطر بروز سکنه قلبی در آقایان بیشتر از خانم‌هاست.

نتایج پژوهشی که روی چهل هزار مرد و زن کمتر از شصت سال انجام شده است نشان می دهد آقایان سه برابر خانم ها در معرض ابتلا به چربی خون بالا قرار دارند. به همین دلیل توصیه می شود که آقایان بعد از ۴۵ سالگی به طور مرتب آزمایش خون داده و کلیسترول خود را کنترل کنند.

در صورت تشخیص چربی خون بالا لازم است که به طور جدی تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کرده و نسبت به اصلاح تغذیه، ورزش، کاهش وزن و ترک سیگار اقدام کنند.

**سابقه خانوادگی**

برخی افراد تغذیه ی سالمی دارند، وزن شان متعادل است، تحرک بدنی خوبی دارند و سیگار نیز نمی کشند، اما با این حال چربی خون شان بالاست. در این موارد چربی خون، عامل ژنتیکی دارد. اگر یکی از اعضای خانواده ی شما دچار کلیسترول خون بالا باشد، این احتمال وجود دارد که شما نیز دچار این مشکل شوید.

طبق آمارهای جهانی از هر پانصد نفر، یک نفر دچار کلیسترول خون بالای ارثی است، به این معنی که بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های عروق کرونری و سکنه مغزی قرار دارد.

به همین دلیل توصیه می شود که اهمیت بیشتری به تغذیه خود بدهید، ورزش کنید، به طور مرتب آزمایش بدھید و از استرس و فشارهای روحی دور بمانید.

یک غذای سرشار از چربی

**خودداری از معالجات تعویض هورمونی**
درمان هورمون یائستگی، خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد. اگر لازم است این هورمون‌ها را دریافت کنید، از مصرف هورمون‌هایی که حاوی «پروژسترون» هستند، خودداری کرده و یا مصرف آن‌ها را به کمتر از سه سال کاهش دهید. از مصرف هورمون‌های بیوآبدیتیکال، ژل‌ها و کرم‌های هورمونی نیز پرهیزید، زیرا به اندازه هورمون پروژسترون خطرناک هستند.

**استفاده از داروی انسداد استروژن**

زنانی که در خانواده خود سابقه سرطان سینه دارند؛ همچنین افراد بالای ۶۰ سال، باید از پزشک خود راجع به مزایا و معایب استفاده از داروهای انسداد استروژن مثل تاموکسیفن و رالوکسیفن سوال کنند.

**پرهیز از سیگار**

براساس پژوهش‌ها، سیگار کشیدن آن هم به مدت طولانی، خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان افزایش می‌دهد. پس اگر عادت به سیگار کشیدن دارید، بهتر است آن را ترک کنید.

**تغذیه نوزاد با شیر مادر**

تغذیه نوزاد از شیر مادر نه‌تنها برای خود نوزاد مزایای بسیاری زیاد دارد، بلکه براساس تحقیقات، زنانی که به فرزندان خود دست‌کم به مدت یک سال شیر می‌دهند، کمتر با خطر بروز سرطان سینه مواجه هستند.

**شکرت در یک مطالعه تحقیقاتی**

وقتی که کودکان شش‌ورع به تحقیق و مطالعه می‌کنند، با راه‌های کاهش احتمال بروز این خطر بیشتر و راحت‌تر آشنا می‌شوند.

**به روز کردن اطلاعات**

همواره اطلاعات پیرامون پژوهش‌ها و تحقیقات جدید درمان‌های سرطان سینه را پیگیری کنید تا بتوانید از آن‌ها برای سلامت خود و پیشگیری از این بیماری استفاده کنید.

یک غذای سرشار از چربی

آرتریت دارد. از یک طرف حاوی خواص دیورتیک (ادرارآور) است و به این ترتیب باعث دفع مایعات اضافی التهاب‌زا می‌شود. از طرف دیگر قدرت رهمینرالیزه کردن دارد به این ترتیب که قدرت جایگزینی مواد معدنی از دست رفته را دارد و باعث پیشگیری از دنژاسیون یا تخریب غضروف‌ها می‌شود. این گیاه حاوی میزان زیادی سیلیسیم است. این ماده‌ی معدنی در روند ساخت غضروف دخالت دارد و برای سلامت بسیار مفید است. این گیاه دارویی همچنین حاوی میزان قابل‌توجهی بتانسیم و منیزیم است. می‌توانید گیاه دم‌اسی را از عطاری‌ها تهیه کرده و مصرف کنید.

**زردچوبه**

زردچوبه در هر آشپزخانه‌ای وجود دارد اما اکثر مردم از خواص درمانی آن غافل هستند. اما باید بدانید که این ادویه‌ی به ظاهر ساده یکی از گیاهان دارویی فوق‌العاده موثر است. زردچوبه حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدسرطانی و ضدافسردگی است. یکی از مواد ضدالتهاب موجود در جهان است. میزان بالای کورکومین موجود در این ادویه حاوی خواص ضدالتهابی بالایی است و یکی از درمان‌های ایده‌آل برای التهاب با آرتریت و تمام دردهای ناشی از روماتیسم مانند فیبرومالژی یا خستگی مزمن محسوب می‌شود. شما می‌توانید این ادویه را به طور مستقیم به غذایهاتان افزوده و از خواص آن بهره‌مند شوید.

<sup>[1]</sup> در صورتیکه در کنار مصرف میوه‌هایی نظیر سیب سایر الگوهای غذایی و همچنین شیوه‌های زندگی اصلاح شود، در آن صورت شیوع بیماری‌ها و نارسایی‌های مزمن به کمترین میزان خواهد رسید