

## معجزه «هل» را بشناسیم

«هل»؛ میوه گیاهی از تیره زنجبیل است و انواع مختلف آن شامل هل سیاه، هل سفید و هل سبز هستند که نوع سبز آن عطر تندتری دارد. مطالعات نشان می‌دهد که این چاشنی خواص درمانی مفیدی دارد از جمله این که به عنوان دارو برای معالجه سرخه، سرماخوردگی و تب استفاده می‌شود. به نوشته روزنامه اکسپرس، سایر خواص درمانی هل عبارتند از:

- \* دانه «هل» تقویت کننده معده، ضد نفخ و بادشکن است و در ضمن به هضم غذا نیز کمک می‌کند.
- \* در صورتی که عرق بدبویی دارید یا دهان شما بوی خوبی نمی‌دهد، شش گرم «هل» را با غلاف آن به صورت جای دم کنید و در طول یک روز به مرور بنوشید.
- \* این چاشنی برای درمان استسقاغ و تهوع نیز توصیه می‌شود.
- \* «هل» تقویت کننده قلب و اعصاب است اما مصرف زیاد آن، هم تپش قلب را افزایش می‌دهد و هم برای بیماری‌های روده و ریه مفید نیست.
- \* مصرف «هل» برای رفع سردرد و کاهش حملات بیماری صرع نیز سودمند است.

## ماهی چرب، دوست خانم های جوان



اگر شما یک خانم جوان هستید که به سلامت خودتان اهمیت می‌دهید بهتر است این توصیه تازه محققان دانمارکی را هم بشنوید که می‌گویند خوردن ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد برای خانمهای جوان مفید است و به علت وجود امگا ۳ فراوان می‌تواند خطر بیماری‌های قلب و سکنه مغزی را در آنها کم کند.

تحقیقات قبلی هم نشان داده بود کسانی که ماهی نمی‌خورند بیشتر در خطر بیماری‌های قلب و سکنه مغزی هستند. محققان به کسانی که به علت آلرژی و عدم تحمل غذایی نمی‌توانند ماهی بخورند توصیه می‌کنند دست کم از مکملهای روغن ماهی که حاوی اسید چرب امگا ۳ باشد استفاده کنند. البته ماهی علاوه بر امگا ۳ مواد مفید دیگر مانند سلنیوم، هم دارد و بهتر است خود ماهی را مصرف کنند تا مکملهای آن را. امگا ۳ می‌تواند با کم کردن التهاب، چربی خون و لخته خون و بهبود تغییرات ریتم قلب به کم کردن خطر بیماری‌های قلب و سکنه مغز کمک کند.

## با خواص انار را آشنا شوید

انار آرامبخش اعصاب است. با مصرف انار، سموم بدن دفع می‌شود و پاکسازی سموم از بدن، در ایجاد شادمانی و نشاط در افراد بسیار موثر است.

رضامور کیان کارشناس مواد غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یزد اظهار داشت: خواص درمانی و حیاتی در انار شیرین به مراتب بیشتر و کامل تر است، زیرا انار شیرین کاملاً رسیده و ترکیبات شیمیایی آن، کامل شده و به شکل طبیعی به تکامل مواد مغذی موجود رسیده است. در انار ترش که مواد قندی آن کمتر است، مواد اسیدی مانند اسید مالیک و اسید سیتریک وجود دارد که در بعضی از افراد ایجاد ناراحتی خواهد کرد.

وی با بیان این مطلب که انار برای سلامتی پوست بسیار مفید است، تصریح کرد: نکته بسیار مهم این است که با مصرف انار، سموم بدن دفع می‌شود. پاکسازی سموم از بدن، در ایجاد شادمانی و نشاط در افراد بسیار موثر است و کبد که وظیفه پاکسازی سموم از بدن را دارد، با مصرف انار تقویت می‌شود.

مور کیان خاطر نشان ساخت: مصرف انار باعث رفع لک‌های پوستی شده و برای رفع خستگی و آرامش اعصاب بسیار کارآمد است. انار در درمان بیماری‌های کبد، مسمومیت‌های خون، خستگی جسمی و عصبی و بالاخره رفع بیماری‌های عفونی و انگل‌های دستگاه گوارش مفید است.

## بنا به درخواست شما خوانندگان عزیز

## کسانی که قلعج می‌شکنند بخوانند



یک عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز گفت: شکستن قلعج انگلستان عادت غلطی است و موجب ساییدگی زودرس مفاصل آن می‌شود. سید علی مرعشی در گفت‌وگو با خبرنگار مآظهار داشت: متأسفانه عادت رایجی بین مردم وجود دارد و آن این است که شکستن قلعج مفاصل دست که با صدایی هم همراه است، کار خوبی محسوب می‌شود، در حالی که هر چه بیشتر این کار صورت گیرد، مفاصل انگشت خراب می‌شود.

وی با بیان اینکه عارضه ساییدگی زودرس مفاصل بین انگشتی مهمترین نتیجه این کار غلط است و پس از مدتی درد مفاصل را در پی خواهد داشت افزود: عادت نادرست دیگری هم بین مردم وجود دارد و آن کشیدن انگلستان برای صد دادن به ویژه انگشت شصت دست است.

این متخصص اورتوپدی تصریح کرد: اگر ۳ روز بیایای انگشت شصت را با دست دیگر به سمت بالا بکشیم مفاصل انگشت شصت درد می‌گیرد که بسیاری اوقات علت آن را متوجه نمی‌شویم. مرعشی با بیان اینکه این کار فشار به مفصل وارد می‌کند، خاطر نشان کرد: خلایق در مفاصل‌های انگلستان وجود دارد که این صدا را پس از تحمل فشار ایجاد می‌کند و روی آن گازی از این مفاصل خارج می‌شود که دیگر قابل بازگشت نیست و این کار آسیب زیادی به مفاصل می‌زند.

## شکستن قلعج و در رفتگی مفاصل

همچنین سید مجید هرانی در این باره اظهار داشت: اصطلاحاً شکستن قلعج در مفاصل که بیشتر در مفاصل دست و همچنین مفاصل ستون فقرات پشتی کمر انجام می‌شود پدیده‌ای است که در مورد عارضه‌ها و فرآیند آن نظرات مختلفی وجود دارد. وی افزود: در زمان شکستن قلعج فشار منفی بر روی مفاصل ایجاد می‌شود که این فرآیند به دلیل تبدیل مایع به گاز در مفاصل است که با صدای «پک» خاصی همراه است و در صورت تکرار به علت فشاری که به مفاصل وارد می‌شود به مرور زمان باعث التهاب و متعاقباً درد و تورم در مفاصل می‌شود.

این فیزیوتراپیست تصریح کرد: شکستن قلعج در جوانی و تکرار آن باعث می‌شود سالمندان در سنین کهولت به دلیل شروع تغییرات تخریبی در بافت‌های مفاصلشان بیشترین ضرر و آسیب را از این لحاظ احساس کنند و عمده‌ترین معضل شکستن قلعج در جوانی در رفتگی‌های متعدد مفاصل در سالمندی است. هرانی در پاسخ به این پرسش که برای تقویت و درمان عارضه عادت شکستن قلعج در افراد باید چه مواردی رعایت و انجام گیرد، اظهار داشت: بهترین توصیه به افرادی که عادت به شکستن قلعج دارند ترک این عادت است و در مراحل بعد نیز برای تقویت این مفاصل باید ورزش‌های تقویت عضلات خم کننده را با وسایل لاستیکی و فنر کف دست انجام دهند.

وی خاطر نشان کرد: افراد برای تقویت عضلات پشتی کمر و ستون فقرات نیز باید روزانه در نوبت‌های مختلف به صورت مکرر کتف‌های خود را به عقب و شانه‌های خود را نیز به کتف‌ها نزدیک کنند تا با انجام این نرمش‌های ورزشی بتوانند مفاصل ضعیف شده خود را اثر شکستن قلعج را تقویت کنند.