

حتماً بخوانید و برای عزیزانتان به اشتراک بگذارید

در همایش هنر و سلامت

دکتر علویان رئیس انجمن هیپاتیت

.. در بخش سخنرانی این ۲۰ عادت غذایی را باعث سلامتی و عدم ابتلا به دیابت ، سکته قلبی و کبد چرب برشمردند

. جای را اندکی سرد بنوشید تا سرطان مری نگیرید

. قندهای قندان را ریزتر کنید

. هیچ وعده غذایی را حذف نکنید

. از گیاهخوار شدن صرف نظر کنید بدن به مواد گوشت نیازمند است

. با سیر و پیاز به شدت دوست باشید

. آب فراوان بنوشید

. چپیس را دشمن خود بدانید

. غذا را به خوبی بجوید

. ماست کم چرب و شیر را فراموش نکنید

. گوجه فرنگی را دوست خوب خود بدانید

. برنج را آبکش نکنید

. با سوسیس و کالباس سرسنگین باشید

. با نوشابه قهر کنید

. نان سبوس دار میل کنید

. دیر شام نخورید

. مصرف ماهی را جدی بگیرید

. به یکدیگر برای خوردن شام بیش از حد تعارف نکنید

. کافیسیت هر روز نیم ساعت پیاده روی کنید

. میوه فراوان بخورید

. به خوردن سبزیجات عادت کنید

. با انتشار این پیام در هفته سلامت

به بهبود سلامتی هموطنان کمک کنیم. سالم و تندرست باشید

*دلایلی که باعث می شود همیشه خسته باشید

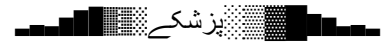
صبحانه کامل نمی خورید?

آب کافی مصرف نمی کنید?

آهن کافی مصرف نمی کنید?

بیش از اندازه کار میکنید?

تیروئید کم کار دارید?



نه قانون برای سلامتی بیشتر که خیلی از ما نسبت به آن بی توجه هستیم

گوشت کمتر، سبزیجات بیشتر?

نمک کمتر، سرکه بیشتر?

شکر کمتر، میوه بیشتر?

غذا کمتر، جویدن بیشتر?

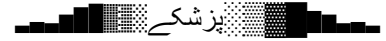
حرف زدن کمتر، عمل بیشتر?

حرص کمتر، بخشش بیشتر?

نگرانی کمتر، خواب بیشتر ☑

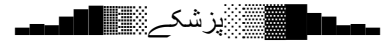
رانندگی کمتر، پیاده روی بیشتر ☑

عصبانیت کمتر، خنده بیشتر ☑



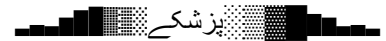
درمان التهاب مفاصل

یکی از مهمترین مواد غذایی کاهش‌دهنده التهاب مفاصل، شیر کم‌چرب یا فاقد چربی است که پیشرفت آرتروز در زنان را کاهش می‌دهد.



ارزان‌ترین راه برای جلوگیری از ابتلا به واریس شستن پاها با آب سرد است ☑

پس از اتمام کار روزانه پاهایتان را پنج دقیقه در تشت آب سرد قرار دهید و ماساژ دهید ☑



پنج راه برای کاهش بی‌حوصلگی

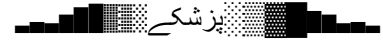
مصرف سیب

مصرف برگه آلو

مصرف چای سبز

مصرف آب لیمو و عسل

مصرف آب هویج و سیب



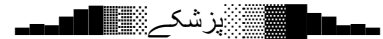
چهار صبحانه برای زیبایی پوست

شیر : ضد چروک²

چای سبز: کاهش جوش²

تخم مرغ پخته : جلوگیری از افتادگی پوست²

املت گوجه : روشن کننده ی پوست²



عوارض نفس کشیدن از دهان

افزایش پوسیدگی دندانها،

خشکی دهان

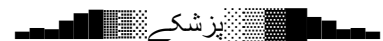
، خشکی لبها،

التهاب و بیماری های لثه،

بوی بد دهان

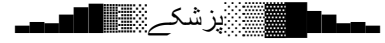
و اثر سوء روی فرم فکها

و صورت می باشد.



خوابیدن بر روی شکم به گردنن آسبب میزند

وقتی شما روی شکم میخوابید يك فشار ناروا بربالاتنه خود می آورید
و با چرخاندن گردن در این حالت دچار گرفتگی عضلات و کمردرد میشوید



طبع ماست سرد و تر است ☐

برای جلوگیری از سردی و خواب آلودگی، ☐

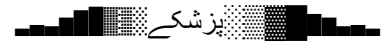
ماست را همراه

فلفل ☐

پونه ☐

نعناع ☐

ادویه جات گرم مصرف کنید ☐

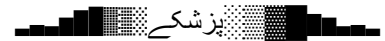


یکبار در هفته املت بخورید ☐

تقویت مغز ☐

افزایش ضخامت مو ☐

جلوگیری از پوکی استخوان ☐



هفت تا از قوی ترین چیزهایی

که باعث تقویت سیستم دفاعی بدن و مقاومت در برابر بیماریها میشوند

انار

ماست

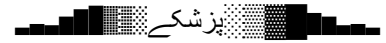
سیر

پیاز

چای سبز

کدو

بروکی

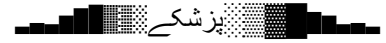


: سه چیز که جسم را بیمار میکند

1) زیاد حرف زدن

2) زیاد خوابیدن

3) زیاد خوردن



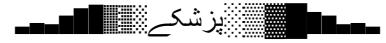
: چهار چیز که جسم را نابود میکند

1) غم

2) ناراحتی

3) گرسنگی

4) بی خوابی



: چهار چیز که صورت را نورانی میکند

1) تقوا

2) وفا

بخشندگی (3)

جوانمردی (4)