

چرا غذای ناسالم شب‌ها وسوسه‌انگیز تر می‌شود؟

مطالعات تایید می‌کنند که کمبود خواب عواقبی جدی برای داشتن سبک زندگی سالم دارد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ بسیاری از مردم معتقدند که بیدار ماندن تا دیروقت در شب یک پدیده موقتی است که می‌توان آن را با یک فنجان قهوه در صبح روز بعد جبران کرد. با این حال، مطالعات تایید می‌کنند که کمبود خواب عواقب جدی‌تری از آنچه انتظار داریم، دارد.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که هر شب خواب ناکافی، آشناری از اختلالات بیولوژیکی را ایجاد می‌کند که بر سلامت جسمی و روانی ما به روش‌هایی که ممکن است متوجه آنها نشویم، تأثیر می‌گذارد، از تغییرات در شیمی مغز گرفته تا عدم تعادل هورمونی، از تضعیف سیستم ایمنی گرفته تا اختلالات متابولیک. وقتی تا دیروقت بیدار می‌مانید و ذهنتان مشغول گشتن در گوشی یا تماشای برنامه‌های تلویزیونی است، مجموعه‌ای از اختلالات بیولوژیکی را در خود ایجاد می‌کنید که عمیقاً بر سلامت جسمی و روانی شما تأثیر می‌گذارد. صبح روز بعد، خودتان را در حال جستجوی منابع سریع انرژی خواهید یافت، زیرا شیرینی‌های شیرین و وعده‌های غذایی سنگین بیش از هر زمان دیگری وسوسه‌انگیز به نظر می‌رسند.این ضعف شخصیت یا فقدان اراده شما نیست، بلکه نتیجه اجتناب‌ناپذیر عدم تعادل شیمیایی در مغز شماست که به دلیل کمبود استراحت رخ می‌دهد.مطالعات علمی ثابت کرده‌اند که تنها یک شب خواب ناکافی کافی

سلامت



است تا تعادل هورمون‌های گرسنگی و سیری را مختل کند و شما را به طور غیرارادی به سمت انتخاب‌های غذایی ناسالم سوق دهد.

این فقط به خاطر تمایل به خوردن غذای بیشتر نیست، بلکه به خاطر کیفیت آن غذا نیز هست. مغز یک فرد خسته به نوعی «حالت بقاء» تغییر حالت می‌دهد و به محرک‌های غذایی پر کالری و پر قند واکنش بیشتری نشان می‌دهد.

اسکن‌های مغزی نشان می‌دهند که نواحی مسئول پاداش بیش از حد فعال می‌شوند، در حالی که قشر جلوی مغز، که مسئول تصمیم‌گیری‌های منطقی است، کارایی خود را از دست می‌دهد. این تغییرات عصبی توضیح می‌دهند که

طلای طبیعی برای زیبایی و سلامتی



دارد که زنبور عسل از آنها برای تغذیه و تولید عسل استفاده می‌کند.

علاوه بر رژیم غذایی زنبور عسل وضعیت جغرافیایی و طبیعی نیز بر ترکیبات عسل و بالطبع بر خواص عسل می‌تواند اثر گذار باشد. به طور مثال عسلی که در مناطق مرطوب و پرپاران نظیر استان‌های شمالی کشور تولید می‌شود درصد آب آن بیش از سایر عسل‌هایی است که در مناطق دیگر تولید می‌شوند.

ترکیبات مهم عسل طبیعی

برخی مواد معدنی و مفیدی که در عسل وجود دارند عبارتند از: منگنز، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، مس، گوگرد، آهن و برخی از پروتئین‌ها و آمینو اسیدها. عسل‌ها را با توجه به گیاهانی که زنبور از آنها تغذیه می‌کند می‌توان نام گذاری کرد. به طور مثال اگر زنبور از شهد و گرده گیاه آویشن استفاده کند، عسلی که تولید می‌کند را عسل آویشن می‌نامند. برخی از انواع عسل که می‌توان نام برد، عبارتند از: عسل نارون، عسل بهار نارنج، عسل آفاقیا و بسیاری دیگر. رنگ عسل نیز با توجه به گیاهی که عسل از شهد و گرده‌ی آن پدید آمده است متفاوت خواهد بود. به طور مثال عسل تولید شده از آفاقیا به رنگ سفید خواهد بود. اما عسل به دست آمده از بهار نارنج به رنگ زرد است.

خواص عسل برای درمان بیماری‌ها

فواید عسل به موارد گفته شده در بالا محدود نمی‌شوند. علاوه بر آنچه در بالا ذکر شد عسل دارای خواص درمانی بسیاری است.

برخی از خواص عسل عبارتند از: ضد باکتری، ضد التهاب و ضد آلرژی بودن آن، تقویت حافظه، رفع بیماری‌های پوست و مو، رفع بیماری‌های دستگاه تنفس به ویژه سرفه، درمان بی خوابی، درمان زخم‌های باز و جلوگیری از عفونی شدن آنها، تسکین درد چشم و رفع عفونت آن، رفع بیماری‌های دستگاه گوارش، تقویت سیستم ایمنی، کمک به سلامت دهان و دندان، افزایش میل جنسی، رفع بیماری‌های عفونی مثل سینوزیت یا عفونت‌های ناشی از قارچ و برطرف کردن بیماری‌های زنانه از دیگر خواص عسل است.

خواص ضد میکروبی عسل

عسل از رشد و تکثیر باکتری‌ها جلوگیری می‌کند بنابراین خاصیت ضد باکتری داشته و می‌تواند در بهبود برخی بیماری‌ها که عامل بروز آنها باکتری‌ها هستند موثر واقع شود. به طور مثال در درمان سرماخوردگی‌های ناشی از وجود باکتری‌ها بسیار موثر و مفید است.

استفاده از عسل باعث می‌شود انرژی‌هایی نظیر آبریزش از چشم و بینی، عطسه و یا سرفه‌هایی که به دلیل حساسیت‌های فصلی بروز می‌کنند بهبود یابند. این خاصیت در عسل به دلیل این است که این ماده در بدن، نوعی آنتی بادی تولید می‌کند که هیستامین‌های ترشح شده توسط سلول‌های بدن را که عامل بروز انواع حساسیت هستند از بین می‌برد؛ بنابراین علائم حساسیت را برطرف می‌کند.

چرا مقاومت در برابر یک تکه آب‌نبات یا یک بسته چیپس سیب‌زمینی در روزهای کسالت‌آور دشوار می‌شود.

شاید نگران‌کننده‌ترین چیز، اثر جمعی این عادت‌ها باشد. با ادامه‌ی کم‌خوابی، اختلالات متابولیک شروع به ظاهر شدن می‌کنند، زیرا سلول‌ها به تدریج حساسیت خود را به انسولین از دست می‌دهند و خطر چاقی و دیابت نوع ۲ افزایش می‌یابد. همچنین سطح کورتیزول، هورمون اصلی استرس، را افزایش می‌دهد که نه تنها باعث افزایش ذخیره چربی در ناحیه شکم می‌شود، بلکه بر خلق و خو و توانایی تمرکز نیز تأثیر می‌گذارد.

اما خبر خوب این است که بدن توانایی قابل توجهی برای بهبودی دارد. یک یا دو شب خواب خوب و آرام برای شروع معکوس کردن این اثرات منفی کافی است. خواب در اینجا فقط یک دوره استراحت نیست، بلکه یک فرآیند ترمیم فعال است که طی آن بدن تعادل هورمونی خود را بازیابی می‌کند، سلول‌های آسیب‌دیده را ترمیم می‌کند و مکانیسم کنترل اشتها را مجدداً تنظیم می‌کند.

در دنیایی که مشغله و بیدار ماندن تا دیروقت را به عنوان نمادی از بهره‌وری ستایش می‌کند، مهم است بدانید که بی‌توجهی به خواب، در واقع بی‌توجهی به سلامتی شماست. خواب کافی یک کالای لوکس نیست، بلکه یک نیاز اساسی بیولوژیکی است که اهمیت آن کمتر از تغذیه سالم و ورزش نیست. این موثرترین سرمایه‌گذاری است که می‌توانیم برای سلامت جسمی و روانی بهتر، توانایی بیشتر در تصمیم‌گیری آگاهانه و کیفیت زندگی پایدارتر انجام دهیم.

خوردن عسل موجب تقویت حافظه می‌شود. این خواص عسل به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌هایی است که در این ماده منحصربه‌فرد و بی نظیر وجود دارند.

عسل برای تقویت حافظه

آنتی اکسیدان‌های موجود در عسل باعث می‌شوند عملکرد مغز در بهترین وضعیت خود باقی بماند و هم چنین کلسیم موجود در عسل به تقویت حافظه کمک شایانی می‌کند؛ بنابراین می‌توان چنین گفت که عسل می‌تواند از بروز بیماری‌هایی مثل آلزایمر و یا پارکینسون که به بیماری‌های زوال عقل معروف هستند جلوگیری کرده و یا روند ابتلاء به بیماری را کند و یا کنترل کند.

یک ماسک طبیعی بر روی پوست سبب می‌شود تا رطوبت پوست متعادل و تنظیم شود.

همین امر پوست را شفاف‌تر و روشن‌تر نشان خواهد داد. همچنین برای رفع شوره سر می‌توان از ترکیب عسل و آب برای شستن سر و موها استفاده کرد. عسل به دلیل داشتن ترکیبات خاص که دارد برای بهبود عملکرد سیستم گوارش بسیار مناسب است و می‌تواند برای درمان بیماری‌های گوارشی به کار برده شود. خوردن عسل می‌تواند سوزش معده را بهبود ببخشد.

فواید عسل برای درمانی بیماری‌ها

برای درمان بی‌خوابی و یا برای داشتن احساس آرامش و سکون روحی می‌توان از عسل استفاده کرد. قند موجود در عسل موجب ترشح و تولید آنزیمی به نام ملاتونین در بدن می‌شود. وجود این آنزیم به شما کمک می‌کند تا خواب راحت تری داشته باشید. برای این منظور بهتر است عسل را همراه با یک لیوان شیر گرم قبل از خواب میل کنید.

عسل را با مایعات داغ ترکیب نکنید!

البته ترکیب عسل با مایعات بسیار داغ می‌تواند از خواص عسل بکاهد. برای بهبود زخم‌های پوستی هم می‌توان عسل را روی آنها مالید. مالیدن عسل با توجه به خواص ضد باکتریایی و میکروبی آن از عفونی شدن زخم‌های باز جلوگیری به عمل می‌آورد و موجب تسریع در بهبودی آنها می‌شود نکته قابل ذکر در این مورد این است که عسل بر خلاف سایر داروهای ضدعفونی کننده زخم باعث سوزش زخم نمی‌شود، بنابراین می‌توان آن را با آرمش بیشتری مخصوصاً برای زخم‌های روی بدن کودکان استفاده کرد.

علاوه بر انواع زخم‌هایی که می‌توان برای بهبود آنها از عسل استفاده کرد می‌توان برای بهبود تبخال نیز از آن استفاده کرد.

برای برطرف شدن برخی بیماری‌های مربوط به چشم می‌توان از عسل استفاده کرد.

تقویت سیستم ایمنی بدن

همه ما به خوبی می‌دانیم که زندگی پر مشغله امروز با استرس و اضطراب زیادی همراه است. وجود استرس و اضطراب مداوم، می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند. با ضعیف شدن سیستم ایمنی، بدن ما مستعد ابتلاء به انواع بیماری‌ها خصوصاً بیماری‌های عفونی خواهد شد.

گنجاندن عسل در رژیم غذایی می‌تواند سبب شود تا از خواص آرام بخش این ماده بی نظیر نهایت استفاده را برده و میزان استرس را به تدریج کنترل نمائیم و کاهش دهیم و در نهایت به تقویت سیستم ایمنی خود کمک کنیم. عسل به عنوان یک ماده انرژی زا می‌تواند توان فیزیکی فرد را افزایش دهد.

عسل یک ماده طبیعی بی‌نظیر با فواید فراوان برای سلامت عمومی، پوست و مو است. استفاده منظم از این ماده‌ی ارزشمند می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی، بهبود مشکلات پوستی، جلوگیری از پیری زودرس و حفظ سلامت موها شود. بنابراین، گنجاندن عسل در رژیم غذایی و برنامه‌ی مراقبتی روزانه می‌تواند نقش مهمی در سلامت و زیبایی ایفا کند.منبع: مهر

چگونه میوه و سبزیجات را تازه

نگه داریم؟



اگر می‌خواهید که میوه‌ها و سبزیجات تان طول عمر بیشتری داشته باشند، به نکاتی که در ادامه مطلب آورده ایم، دقت کنید. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، حتماً برای شما هم اتفاق افتاده که مواد غذایی تان حتی در یخچال هم خیلی زود پوسیده می‌شوند. آیا تا به حال به این فکر کرده اید که شاید اشکال از روش نگهداری شماست؟

خیار را از میوه های دیگر جدا کنید

بسیاری از میوه ها مانند گوجه فرنگی، موز و هندوانه گاز اتیلن تولید می کنند که نقش مهمی در رسیدن میوه ها دارد. خیار میوه ای ست که به این گاز حساس می باشد، از این رو شما باید آن را در جایی دور از میوه های دیگر نگه دارید. حتی اگر آنها را روی کانتنر آشپزخانه آویزان نگه دارید، بهتر از این است که در کشوی یخچال با میوه های دیگر باشد. اگر می‌خواهید خیار را در مدت زمان بیشتری نگه دارید، حتی می‌توانید آنها را به مدت چند روز در فریزر قرار دهید.

سبزیجات را مانند گلها نگه دارید

شما باید از سبزیجات مانند گلها نگهداری کنید. اول از همه یادتان باشد که پس از شستشو، حتماً آنها را کاملاً خشک کنید. سپس انتهای آنها را کوتاه کنید و آنها را مانند گل در گلدان آب قرار دهید. اگر شما سبزیجات تان را به این شیوه در یخچال نگهدارید، مدت زمان بیشتری شاداب خواهند ماند. البته ریجون برخلاف دیگر سبزیجات، باید در دمای اتاق نگهداری شود. شما می‌توانید حتی آب داخل ظرف آنها را هر چند وقت یک بار عوض کنید. با این شیوه سبزیجات تا ۲ هفته دوام خواهند آورد.

کدو را در کنار سیب و گلابی نگذارید

کدو سبز و کدو حلوایی طول عمر زیادی دارند اما نباید آنها را با سیب، گلابی و دیگر میوه های رسیده یک جا قرار دهیم زیرا موجب زردی و در نتیجه پوسیده شدن آنها می شود. کدو حلوایی و کدو سبز در دمای بین ۵۰ تا ۵۵ درجه فارنهایت، که پایین تر از دمای خانه ما نه به سردی یخچال است، دوام بیشتری دارند. با این روش، شما می‌توانید کدوهای بزرگ را تا ۶ ماه و کدوهای کوچک تر را تا ۳ ماه نگهدارید.

سبزیجات ریشه ای را در کیسه قرار دهید

سبزیجات ریشه ای مانند هویج، پیاز، کرفس، چغندر... خواص زیادی دارند، از این رو که مواد مغذی را از خاک جذب می کنند. شما باید آنها را در محیطی تاریک، سرد و مرطوب نگه دارید. شما حتی می‌توانید آنها را در کاغذ یا نایلون پیچید تا طول عمر بیشتری داشته باشند. اگر آنها را در یخچال قرار دهید، آنها نرم شده و زودتر پوسیده می شوند.

توت طرفقداران زیادی دارد، بدی این میوه آن است که اگر در جای درستی قرار نگیرد، خیلی زود خراب می شود. برای این که بتوانید آنها را در مدت زمان بیشتری نگهداری کنید، چند قانون وجود دارد. اول این که آنها را تا قبل از مصرف نشویند زیرا رطوبت موجب پوسیدگی آنها می شود. شما همچنین می‌توانید با شستشوی توت ها در یک لیوان سرکه و ۳ فنجان آب، عمر آنها را تا چند روز بیشتر کنید. پس از شستن و قبل از این که آنها را در یخچال قرار دهید، از خشکی آنها اطمینان حاصل کنید. ظرفی که توت ها را در آن قرار می دهید نیز لهیت زادی دارد. اگر سوراخی برای رد و بدل کردن هواری طرف وجود ندارد، کمی در آن را باز بگذارید.

سیب و پرتقال را از هم جدا کنید

شاید این موضوع را تا به حال نشنیده باشید اما سیب و پرتقال هم باید در محلی جدا نگهداری شوند. میوه ها گازی به نام اتیلن تولید می کنند که نقش مهمی در رسیدن آنها دارد. از آنجا که این گاز می‌تواند موجب پوسیدگی دیگر میوه ها شود، بهتر است که میوه های چون سیب و پرتقال جدا نگهداری شوند. برای پرتقال، بهتر است که شما آنها را در کیسه ای توری قرار دهید تا هوا جریان داشته باشد. کیسه های پلاستیکی فرایند پوسیدگی آنها را شدت می بخشند.

موزها را از هم جدا کنید

بدی موز این است که همه آنها به طور همزمان می رسند اما برای این مورد هم راه حلی وجود دارد. بهتر است که ابتدا آنها را از هم جدا کنید. سپس برخی از موزها را روی کابینت بگذارید و باقی را در یخچال نگه دارید تا دیرتر برسند. شما حتی می‌توانید موزهای رسیده و کمی پلاسیده شده تان را برای درست کردن شیک استفاده کنید.

پیاز و سیب زمینی را یک جا نگذارید

اگر پیاز و سیب زمینی را در یک جا قرار دهید، پیازها موجب پلاسیدگی سیب زمینی ها می شوند. بهتر است که آنها را به طور جداگانه در سبذی رو باز و در محیطی سرد و تاریک قرار دهید. اگر آنها در معرض رطوبت قرار گیرند، نرم شده و زودتر خراب می شوند.

بهترین همسایه برای پیاز، سیر است. آنها می‌توانند در کنار هم قرار گیرند، بدون این که آسیبی به هم برسانند.

دیسک کمر، دیسک گردن و التهابات رنج می‌برند؛ به طوری که نمی‌توانند فعالیت‌های بدنی یا ورزشی انجام دهند.» این متخصص فیزیوتراپی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان با بیان این که افرادی که بیماری‌های مذکور را دارند، ابتدا باید نسبت به درمان خود اقدام کنند؛ افزود: «افرادی می‌توانند برخی از ورزش‌ها را انجام دهند» کیوان ادیب حسامی تصریح کرد: «افرادی که مبتلا به بیماری آرتروز، دیسک کمر و گردن هستند، می‌توانند پیاده‌روی ساده صحبگاهی انجام دهند. همچنین این افراد می‌توانند برای کاهش درد خود، آب درمانی انجام دهند» این متخصص فیزیوتراپی ادامه داد: «حرکات نرمشی به افرادی که دردهای عضلانی، اسکلتی، آرتروز، دیسک کمر و گردن دارند؛ کمک زیادی می‌کند.» کیوان ادیب حسامی به افرادی که مبتلا به دیسک هستند، توصیه کرد: «یکی از راه‌های شناسایی دیسک کمر و گردن، پیاده روی است؛ به طوری که اگر درد این نواحی با پیاده روی بر طرف شد، به احتمال زیاد افراد دیسک کمر یا گردن دارند.»



عمومی کمک کند. کیوان ادیب حسامی، متخصص فیزیوتراپی گفت: «بر این بسیاری از افراد به دلایل مختلف از دردهایی همچون دردهای عضلانی، کمردرد، گردن درد،

راهکارهایی برای کاهش درد

دیسک کمر و گردن

یک متخصص فیزیوتراپی آب درمانی را باعث کاهش درد دیسک کمر و گردن دانست. ورزش و فعالیت‌های بدنی همواره به عنوان یکی از ارکان اصلی حفظ سلامت جسمی و روانی شناخته شده است. با این حال، برای افرادی که با دردهای مزمن یا حاد مواجه هستند، انجام فعالیت‌های ورزشی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد.

دردحتی اگر ناشی از بیماری‌های مزمن همچون آرتروز یا سایر مشکلات جسمی باشد، می‌تواند مانع از شرکت در فعالیت‌های ورزشی شود و به تدریج منجر به کاهش کیفیت زندگی شود. بر اساس تحقیقات دانشمندان، ورزش مناسب و تحت نظر متخصصان می‌تواند به کاهش درد، بهبود عملکرد حرکتی و افزایش احساس رفاه



در این مطلب، چند علامت پرکاری تیروئید* بیان شده و روش‌های درمان و پیشگیری از این بیماری نیز تشریح شده است. پرکاری تیروئید به دلیل غلبه صفرا و خشکی ایجاد می‌شود و امر این موجب بالا رفتن فعالیت تیروئید می‌شود لذا برای درمان آن اصلاح مزاج و پاکسازی کلی خلطی ضروری است البته توصیه به درمان خاص نیاز به شرح حال بیمار دارد.

علائم پرکاری تیروئید

۱- لاغری تدریجی و خشکیدگی و کم شدن شدید وزن بدن
۲- عدم تحمل گرما و کلافه شدن و گرگرفتگی در سن جوانی
۳- افزایش تعرق و حساس شدن بدن به گرما
۴- اسهال‌های مکرر
۵- ضعف عضلانی در شانه‌ها و لگن و پاشن و ران‌ها
۶- بروز اختلالات روانی
۷- بروز استرس‌ها
۸- خستگی شدید در بدن و جوارح
۹- رشد تدریجی فشار خون
۱۰- افزایش تعداد ضربان قلب
۱۱- تپش قلب
۱۲- فعال بودن این علایم در مزاج صفرولی‌ها
۱۳- در زنان به علل اختلالات هورمونی بیشتر نمایان می‌شود
۱۴- عیول و تند راه رفتن
۱۵- اشتهای زیاد
۱۶- خارش پوست
۱۷- شهوت زیاد
۱۸- ورم باها
۱۹- غلظت خون
۲۰- پوست ضخیم و تیره شدن پوست
۲۱- کاهش خونریزی پرپیودی در خانم‌ها
۲۲- درشت شدن چشم‌ها
۲۳- بزرگ شدن پستان و سینه آقایان که به‌شدت در بین این قشر سینه‌ها رشد یافته است
۲۴- قاعدگی دربین زنان زمانش بیشتر و نامنظم می‌شود
۲۴- ریزش موهای لپرون و سر
۲۵- بیقراری در تمام سنین و بیش فعال شدن
۲۶- بیوست‌های سخت با زخم شدن مقعد توام با خونریزی
۲۷- لرزش دست و انگشتان

۲۸- درد خواب شدن
۲۹- علایم خشکی بالای بدن برای درمان پرکاری تیروئید ابتدا باید با اصلاح تغذیه و ترک غذاهای به‌شدت گرم و خشک آغاز کرد؛ ماساژ روغن‌های خنک بر تیروئد مانند گل بنفشه و نیلوفر نیز برای درمان این بیماری بسیار مفید است؛از دروهای عامی که می‌توان معرفی کرد، تخم خاکشیر، تخم خرفه و لسفرزه است که به‌صورت شربت میل شود. خصوصا آلو سیاه، قیسی، خاکشیر همچنین شیوه خنک، شیر و ترنجبین.استراحت بعد از غذا و نیم ساعت پای راست را روی پای چپ قرار می‌دهیم.تنظیم خواب شبانه و کافی، انجام حمام و بعد از پاکسازی سراسری خون، انجام حمامات تخصصی

راهکار پیشگیری از ابتلا به پرکاری تیروئید

۱- کاستن حرارت بدن و کاستن ترشحات تیروئید با شربت خاکشیر به‌عنوان طلای مزاج‌های چهارگانه
۲- مصرف مداوم لنگور و آب لنگور طبیعی یا کشمش و مویز
۳- مصرف معجون عسلاب و جایگزین کردن نمک طبیعی معدنی با نمک تصفیه شده پیدلر
۴- خوردن خرما، انجیر، انواع توت‌ها، زردآلو یا آب برگ‌ه زردآلوی بدون تیزاب
۵- مصرف شلغم (به علت دارا بودن ید طبیعی سبب کم شدن فعالیت بیش از حد تیروئید می‌شود)

۷- پرهیز از مصرف مواد غذایی صنعتی و فست فودها
۸- درمان یبوست و ایجاد دفع مزاج در سه‌نوبت
۹- مصرف تخم مرغ محلی، گوشت قرمز گوسفندی، حبوبات
۱۰- مصرف این اقلام: انبه+ مرکبات +شیر جوشانده گاو
+ سبزیجات مخلوط در یک سوم تغذیه
+جواله خوری + کلم‌ها + گلابی + هلو+ کرفس +فلفل سبزی+ سیب با پوست مکرر و مکرر + زغال اخته + اناناس + گریپ فورت
۱۱- ممنوعیت‌ها شامل: مجامعت مکرر و طولانی و چندبار در یک دفعه + شکلات + قهوه + سیگار + شراب+ چای سیاه و سبز + پرخوری
۱۲- روغن‌مالی با روغن گلکسر، حجامت عام و حجامت تحت‌الدفن زیر چانه و بادکش لغزان زیر گلو طبق نظر طبیب حاذق
۱۳- حمامانی به تمام بدن بالاخص کف پا و زیر بغل و اطراف دستگاه‌های ادراری
۱۴- پرهیز از مصارف لدویه‌جات خیلی گرم
۱۵- از اشتغال در زیر آفتاب پرهیز شود
۱۶- مکمل‌های طبیعی گیاهی خونساز مصرف شود
۱۷- بشدت از مصرف قرص‌های کدئین‌دار پرهیز شود
۱۸- پرهیز از مصرف قند
۱۹- از مصرف انواع چای‌های سبز، سیاه و سفید بشدت پرهیز شود.منبع: تسنیم