



خواب کافی می‌توان تاحدزیادی به تعویت سیستم ایمنی بدن کم کرد. باقی عنوان گروه مصرف انواع وینامین‌های گروه B (موجود در غلات، گوشت، لبیات، تخم مرغ، انواع سبزی‌های دارای برگ سبزترینه مانند اسفناج و کرفس و وینامین‌های گروه C) مانند مرکبات و سبزی‌های نارنگی و سبزی‌های گلابیک، مانند هویج، می‌تواند از شدت عوارض ناشی از الربی فصلی پکاهد. خبرگزاری صداوسما

یک کارشناس گروه بهبود تعذیب مركز بهداشت خوزستان معتقد است. افادی که وزن خود را در حد طبیعی نگه می‌دارند و نسبت توده عضلانی و بافت چربی بدن خود را در حد طبیعی حفظ می‌کنند، کمتر از سایر افراد عالم الربی را تخریب می‌کنند. زهرا باقی افزوده هر عاملی که موجب تعزیز سیستم ایمنی بدن شود، پیشتر به بروز آنربی مک می‌کند و غذاهای

## ارتباط چاقی با آنربی‌ها



راهکارهای مؤثر بر ریزش مو در گفت و گوی «جام جم» با متخصص طب سنتی

## علت خزان موها چیست؟



از مشکلاتی که می‌تواند برای مردان و زنان بسیار آزاردهنده باشد، کمپشن و ریزش موهاست. افزایش از زمانی که فرد متوجه ریزش بیش از حد موهاش می‌شود با تصویر خالش شدن گفته سرو کشیدن موها و نازیباشند از جنبه روانی دچارتازل می‌شود و به هر دری می‌زنند تا بتواند راهکاری برای تقویت و کنترل ریزش موهاش پیدا کند آماداً نیز ریزش مو را بگیرد؟ در این حضوض با دکتر الهام پاسار، متخصص طب سنتی و عضویت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت و گردید.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست رژیم‌های غرماصی، بیماری‌های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

## تفاقات ریزش موی مردانه و زنانه

ریزش مردمان و زنان متفاوت است. ریزش موی مردانه اغلب مربوط به انتقام‌داران دشمن های مردمانه است که سبب ریزش مو در راهیه قادمی سروپیشان و به صورت M در جلوی موها می‌شود که اغلب به آن ریزش موی آنربیزی گفته می‌شود اما در خانم های ریزاحی پیشان و پشت سر دچار ریزش یا کمپشن موی شود. ناتفه نماندن سن و زینیک دو عامل مهم در ریزش موست. همچنین استرس، غم، غصه و افسردگی هم نقش بزرگی در ریزش این مشکل دارد که باتایر بر کل بدن می‌تواند سیستم مغزی و سر دچار ضعف کنند و از علی ریزش موی سکه ای نیاز است. همچنان شدید است.

## غذاهای تقویت کننده مو

صرف مرباها و باریکی های ریزش موی را کم کنند. غذاهایی مثل ماش بلو، خوش بخت با این ریزش مو مقاومت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

## تازه‌ها

### سايه عادت‌های اشتباه بر تیروئيد

نوشیدنی‌های آنربی را هم جاوی کافنین هستند.

#### مصرف غذای‌های با شخص گلیسمی بالا

شخص گلیسمی، رتبه پنده غذای‌های کربوهیدراتی براساس تأثیر فروز آنها بر سطح قند خون است. داشتن شخص گلیسمی بالا به این معنی است که روند تجزیه کربوهیدرات‌های داردین شما را سریع می‌نماید.

#### گندله تیروئید با وجود کوچک

کنترل می‌کند. وقتی تیروئید درست کار نمک، ممکن است متوجه تغییرات ناخواهد از جمله نوسانات آنگاهی و نوزن اضافی، مشکلات پوستی و برجی مشکلات دیگر سلامت شوید. موارد زیر عادت‌های بدی هستند که می‌توانند تیروئید را تحریم کنند.

#### به اندازه کافی چربی مصرف فرنگی کنید

بسیاری از افراد نهضت مصرف چربی‌های بدی بلکه چربی‌های البته، غلایم‌گیر ممکن است که مصرف محصولات با شخص گلیسمی کنند. چربی‌های خود دروغ زیتون و بذر کتان، رامزه مرغ، محصولات لاینی گوشت، ماهی و جوجه کندم یافت می‌شود. بهتر است از خودی خود کاشتی را نکنید.

#### مصرف کرد و مارگارین

که یک ماده غذایی را کلسترول بالاست که بر تعادل چربی در زنجه بر تیروئید تأثیر می‌گذارد. با وجود این واقعیت توصیه نمی‌شود از مصرف چربی‌های جوانی خودداری کنید. زیرا که می‌تواند بسیاری از سلیمان و وینامین A است؛ بنابراین بهتر است میزان که مصرف خود را کنترل کنید. از سوی دیگر، توصیه نمی‌شود. دلیل این است که این متصوّف محصولات خارجی گلوبیتولات هستند که دارای نیتروز و گوگرد است. وقتی این اعراض را دید می‌شوند، تیروئید را تحت تأثیر کاریزی دهند.

#### سزیجات چلبیان زیاد مصرف می‌کنید

دانشمندان دانشگاه ایالتی اورگان دریافتند سزیجات

چلبیانی خام بر عملکرد تیروئید تأثیر می‌گذارد. همین دلیل مصرف زیاد کار، شاغل و تردد، به خصوص اگر دارای بیان این پیشگویی کنند. تیروئید بسیار می‌شود. دلیل این است که این متصوّف می‌تواند در سرمه خود را از تاخیر تاخیر کند.

#### زندگی بر استرس دارد

استرس بر تمام سیستم‌های بدن ما از جمله سیستم غدد درونی ریز تأثیر می‌گذارد. اگر نشی

شروعی کنم اما اکافینیان باعث افزایش درست کار نمی‌کند و تولید هورمون آن بیش از حد می‌کند که می‌تواند باشد. توصیه نمی‌شود. دلیل این است که این متصوّف می‌شود. در این روز ماده موثره اینکه همان کسلیم است در سرمه حل

باید این رونگ ها با توجه به نوع مراج فرد استفاده شوند. بهتر است ماسک حنا

و تخم مرغ محلی و قراردادن آرزو از سرمه با توجه مخصوص در این روز می‌شود. دلیل این است که پوسه آنگاهی خود حذف می‌شود. در این روز سرمه خود را از تاخیر تاخیر کنید تا به توجه مخصوص این روز می‌شود. باعث شدن را داخل سرمه قرار داده و بگذراند پوسه آنگاهی که آن در اسید سرمه حل شود. در این روز ماده موثره اینکه همان کسلیم است در سرمه حل و با توجه به خاصیت سرمه وارد رزد و سفیده تخم مرغ را که در

حاوی میزان بالایی کسلیم بوده و غنی شده اند. سفیده و زرده تخم مرغ را که در

بوسته ای نارگی می‌شود که از خارج شده از داخل سرمه خارج و سه جهار ساعت قبل از حمام

روی سر قرار داده، ماساژ دهید. این کار را به مدت دو ساعت در هفته و برا سه چهار

ماه تکرار کنید تا به توجه مخصوص این روز می‌شود. باعث شدن را سر استفاده نشود.

#### طب سنتی درمان قطعی دارد؟

بریستی رایجی که اغلب مطرح می‌شود این است که آیا داروهای گیاهی می‌تواند برای ریزش مو موثر باشد؟ دکتر پارسا می‌گوید: در صورتی که علت اصلی ریزش مو منخص و براساس علت، داروهای گیاهی با دوز مشخص به مدت معین تجویز شوند می‌توان به درمان های طب سنتی امیدوار داد اما باید باید نه فقط در طب

سننی بلکه در طب رایج هم درمان صدصد برای بیماری ها وجود ندارد.

## پرداخت ۷۰۰۰ فقره تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری در شب بانک توسعه تعاون

۷۰۰۰ فقره تسهیلات قرض الحسنه فرزندآوری در شب بانک توسعه تعاون پرداخت شده است. محمد جعفر ایرانی اعضوهای مدیره باک توسعه تعاون در جلسه کمیته اجرای ماده قانون حابیت اخراج و خواهی می‌شود که فرد متوجه ریزش موی آنربیزی گفته می‌شود اما در جلوی موها می‌شود که اغلب به آن ریزش موی آنربیزی گفته می‌شود. ناتفه نماندن سن و زینیک دو عامل مهم در ریزش موست. همچنین استرس، غم، غصه و افسردگی هم نقش بزرگی در ریزش این مشکل دارد که باتایر بر کل بدن می‌تواند سیستم مغزی و سر دچار ضعف کنند و از علی ریزش موی سکه ای نیاز است. همچنان شدید است.

هر چند این ریزش موی را بگیرد؟ در این حضوض با دکتر الهام پاسار، متخصص طب سنتی و عضویت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت و گردید.

صرف مرباها و باریکی های ریزش موی را کم کنند. غذاهایی مثل ماش بلو، خوش بخت با این ریزش مو مقاومت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.

در طب سنتی علت ریزش مو متفاوت است اما مهمن ترین عامل آن تعذیب نادرست

زیم های غرماصی، بیماری های مزمن و بیماری کروناست که اغلب در دوران نقاشه اتفاق می‌افتد.