

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر جواد حسین پور

متخصص طب سوزنی

● آیا طب سوزنی در افزایش حجم ماهیچه ساق پا (بیماری فلج اطفال) تاثیر مثبت دارد؟

طب سوزنی در افزایش حجم عضله در بیماری فلج اطفال هیچ تاثیری ندارد.

● برای پرسیدن صورت چند جلسه طب سوزنی لازم است و ماندگاریش چقدر است؟

برای پرسیدن صورت دست کم ۱۰ جلسه لازم است تا شما شروع پرسشگی را احساس کنید. البته بستگی به سن، تغذیه و نوع زندگی فرد دارد. برای مثال هرچهن سن بالاتر باشد افتادگی طبیعی سریع تر اتفاق می افتد که ربطی به طب سوزنی ندارد.

● آیا تیروئید کم کار در مان قطعی دارد؟ قرص لووتیروکسین مصرف می کنم. الان چند ماه است که تیروئید کم کار است. با هوموپاتی و طب سوزنی چند ماهه کامل درمان می شوم؟

کم کاری تیروئید در هیچ طبی در مان قطعی ندارد مگر مواردی استثنا که آن هم هنگام شروع بیماری است. بقیه موارد برای کمک به عارضه کم کاری کمک کننده است.

● ۴۸ ساله ام و طبیعتا در آستانه یائسگی هستم. می خواستم بدانم با طب سوزنی می شود این روند را به تاخیر انداخت یا نه؟ اگر روند به سمت یائسگی طبیعی پیش می رود نیاز به بهرم زدن طبیعت نیست. نه در طب سوزنی و نه در دیگر موارد نباید جلوی این روند را بگیرد.

خواص گیاهان

زیبایی و سلامت مو بارز ماری



خواص رزماری برای زیبایی و سلامت مو از هزاران سال پیش مورد توجه بوده است. به همین دلیل هم اغلب برندهای معتبر آرایشی مو از عصاره و روغن گیاه رزماری در تهیه محصولات زیبایی پوست و مو استفاده می کنند. در این مطلب با چند روش استفاده از رزماری برای تقویت مو آشنا می شوید.

● **تقویت و جلوگیری از ریزش مو**

پنج قطره روغن رزماری را کف دست بریزید و موها را با آن ماساژ دهید. بهتر است این کار را بعد از حمام و روی موهای تمیز انجام دهید. می توانید روغن رزماری را با روغن نارگیل خالص یا روغن جوجوبا مخلوط کنید. آبکشی موها بعد از استفاده از این روغن ها اختیاری است اما اگر قصد آبکشی دارید حتما دست کم ۱۰ دقیقه اجازه دهید روغن رزماری برای رشد مو تاثیر بر توقف ریزش موها روی موهای تان بماند.

● نرم کننده موی سر

یک فنجان آب را بجوشانید و سپس ۱۵ قطره روغن رزماری به آن اضافه می توانید برگ های خشک رزماری استفاده کنید. ۱۵ عدد از برگ ها را در یک فنجان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید. این مخلوط را در یک بطری اسپری بریزید. موهای خود را بشوئید و محلول را در حالی که موهای شما هنوز مرطوب است، به موهای تان اسپری کنید.

● براق شدن مو

رزماری تازه را له و با سرکه سیب ترکیب کنید. آن را در ظرفی شیشه ای برای دو تا چهار هفته نگه دارید. پس از شامه زدن، یک چهارم لیوان سرکه رزماری را با نصف لیوان آب مخلوط و برای شستن موها استفاده کنید. پس از آن دیگر موها را نشوئید. این کار موها را براق و نرم می کند.

● درخشندگی مو

برگ تازه رزماری را به خوبی له کنید تا عصاره آن در آید. سپس در یک بطری شیشه ای بریزید و آن را با روغن نارگیل ترکیب کنید. بطری را در جایی خشک و تاریک به مدت دو تا چهار هفته نگه دارید. حالا روغن رزماری آماده است. از این روغن برای درمان شوره، افزایش درخشندگی مو و ماساژ پوست سر استفاده کنید.

● متوقف کردن شوره

برگ های گیاه را در ظرفی بریزید و با مقداری آب آن را بجوشانید. پس از ۵ دقیقه دمنوش رزماری آماده است. این نوشیدنی خواص ضد باکتری قوی دارد که رشد قارچ ها و ایجاد شوره را متوقف می سازد.

منابع: ایران با نو، سیمرغ



# جنگی میان ورزش و افسردگی

زمانی که به افسردگی یا اضطراب مبتلا هستید، شاید ورزش آخرین راه حلی باشد که می توانید برای بهبود خود انجام دهید



مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

بانوان

ورزش بهترین راه برای بهبود وضعیت جسمی و روحی شماست. در این مطلب خبر خوبی برایتان داریم که ورزش شش قطعه می تواند آرامش را به شما هدیه دهد و باعث شود که احساس بهتری به زندگی داشته باشید. اما سوال این است که ورزش چگونه به رفع افسردگی و اضطراب کمک می کند؟

● چه فعالیتی، ورزش محسوب می شود؟

زمانی که اسم ورزش می آید افراد چار سردرگمی می شوند که چه نوع ورزشی مناسب است؟ چرا که مشاهده شده است، اشخاصی که دچار بحران افسردگی هستند حتی در انتخاب ورزش هم دچار مشکل می شوند. ورزش شامل طیف گسترده ای از فعالیت هایی است که فعالیت بدنی شما را برای داشتن احساسی بهتر افزایش می دهد. پیشنهاد ما به شما ورزش های گروهی مانند ایروبیک، تی آرایکس، بسکتبال و والیبال است چرا که بسیار مفیدند. در کنار فعالیت های ورزشی، فعالیت های بدنی دیگر هم هست که موجب بهبود وضعیت روحی شما می شود مانند: باغبانی، شستن ماشین یا قدم زدن در اطراف ساختمان محل زندگی. صحبت ما این است که فقط از روی زمین بلند شوید و حرکت کنید و زمانی را به خود اختصاص دهید ولی بهتر است در قالب یک برنامه هدفمند که همان ورزش است، انجام شود. در علم ورزش ثابت بودن زمان

آن بسیار مهم است اما اگر به دلیل مشغله، وقت و زمان کافی در اختیار ندارید، نگران نباشید، ما به شما می گوئیم که لازم نیست این قدر سخت بگیرید! بله، سخت نگیرید. هیچ ایرادی ندارد فقط کافی است شما فعالیت کنید. مثلاً «مسیری از محل کار تا منزل را پیاده روی کنید یا گوش دادن به موزیک مورد علاقه تان. حتی می توانید از دوچرخه استفاده کنید. این واقعا ایده خوبی برای بهبود وضعیت روحی شماست و هیچ ایرادی ندارد شما برای سلامتی خود دست به کارهایی بزنید که شاید فکر کنید مناسب شما نیست، این جاسلامتی شما مهم هست.

● بهترین داروی سلامت

اگر می خواهید به صورت هدفمند ورزش کنید، ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش در طول روز به مدت سه تا پنج جلسه تمرینی در هفته به طور قابل توجهی مفید است. همان طور که گفتیم ورزش های کوتاه مدت (۱۰ تا ۱۵ دقیقه) نیز همان نتیجه را خواهد داشت. مثلاً یک بار صبح و یک بار هم بعد از ظهر. در نهایت جمله آخر معروف صفحه سلامت زندگی سلام بهترین دارو برای سلامت جسم و روان شما ورزش است. اولین گزینه از نظر ما، برای بهبود وضعیت روحی و جسمانی شما همان ورزش کردن هست، پس در صورت مشاهده علائم افسردگی یا اضطراب لزومی ندارد به داروهای شیمیایی روی بیاورید. البته توصیه می کنیم در کنار فعالیت ورزشی با مشاوران متخصص هم جلساتی داشته باشید تا بهتر و زودتر به نتیجه برسید.

سلامت

## عوارض مسمومیت با گوگرد

مدتی است که وجود گوگرد در بنزین ها خبر ساز شده است. این موضوع حتی اگر شایعه باشد، باز هم زنگ خطری است که نباید به آن بی توجه بود. این ماده می تواند سلامت خیلی از افراد را در معرض خطر قرار دهد. گوگرد، عنصری شیمیایی است که در تمام بافت های زنده وجود دارد و بعد از کلسیم و فسفر فراوان ترین ماده معدنی در بدن انسان است و در سیر، پیاز و بروکلی نیز یافت می شود. با وجود تمام فوایدی که دارد، مانند هر ماده مفید دیگری، وقتی بدن بیش از حد در معرض آن قرار گیرد، می تواند خطرناک و مضر باشد.

● مشکلات تنفسی

در صورتی که میزان گوگرد موجود در بنزین زیاد باشد، هنگام تنفس وارد بدن می شود و مشکلاتی را برای بدن ایجاد می کند. معمولاً محققان بر این باورند که گوگرد سم کمی دارد. مسمومیت با گوگرد اغلب استنشاقی است و از طریق تنفس رخ می دهد و تماس مداوم با گوگرد، تحریک غشاهای مخاطی را به دنبال دارد.

بسیاری از افراد که ساعت های طولانی در معرض این ماده قرار می گیرند، مبتلا به برونشیت، دچار سرفه های متعدد و ناراحتی های تنفسی می شوند.

آسم شایع ترین مشکل تنفسی و از بیماری های مزمن ریوی است که ممکن است به دنبال تنفس گوگرد در بدن ایجاد و باعث تحریک راه های هوایی و سرفه، خس خس سینه، گلودرد و کوتاه شدن حجم تنفس شود.

دی اکسید گوگرد سنگین تر از هواست و وقتی بدن در محیطی بسته و مملو از آن قرار می گیرد، در مواردی حتی می تواند باعث خفگی و مرگ شود.

● مشکلات چشمی و پوستی

بسیاری از کارگران معدن که در معرض دی اکسید گوگرد قرار دارند، دچار اختلالات چشمی و تنفسی، برونشیت مزمن و آثار سینوسی مزمن می شوند.

به گزارش به نیوز، گوگرد همچنین با اثر روی چشم ها، ممکن است تاری دید ایجاد کند. تماس پوست با دی اکسید گوگرد، موجب درد، قرمزی و

بیشتر بدانیم

چرا سیگاری بودن مادر می تواند

به مرگ نوزاد منجر شود؟

بررسی ها تا به امروز نشان داده بود سیگار کشیدن مادر در طول دوره بارداری می تواند عوارض متعددی بر سلامت فرزند داشته باشد. یکی از موضوعاتی که پژوهش های قبلی تایید کرده بودند ارتباط بین سیگار کشیدن مادر در دوره بارداری و مرگ ناگهانی نوزاد در هفته های ابتدایی تولد بود. اما هر چند مشخص شده بود که سیگار کشیدن مادر می تواند احتمال مرگ ناگهانی نوزاد را افزایش دهد اما متخصصان تبیین روشنی برای وجود این ارتباط در اختیار نداشتند. حالا به تازگی محققان دانشگاه آریزونا نتایج تحقیقی را منتشر کرده اند که می تواند چرایی وجود این ارتباط را تا حدی مشخص سازد. البته این مطالعه روی موش ها انجام شده است بنابراین نمی توان نتایج آن را به شکلی کامل به انسان ها تعمیم داد اما به هر صورت فرضیه تایید شده این پژوهش می تواند ایده اولیه ای در این زمینه در اختیار ما قرار دهد. مطالعه محققان دانشگاه آریزونا نشان می دهد که در معرض نیکوتین بودن در دوره جنینی به شکل روزانه می تواند به تخریب بخشی از سلول های مغزی منجر شود که در کنترل حرکات زبان نقش دارد. به واسطه این تخریب نیز نوزاد بعد از تولد توان کنترل حرکات زبان خود را مانند نوزادان عادی ندارد و به نظر می رسد ناتوانی در حرکت دادن زبان با سرعت مناسب در زمان لازم، در افزایش مرگ ناگهانی نقش داشته باشد. از آن جا که ناتوانی نوزاد در نفس کشیدن، یکی از عوامل مؤثر در مرگ ناگهانی است، پژوهشگران این مطالعه بر این باورند که این ناتوانی در حرکت دادن سریع زبان می تواند نقشی تعیین کننده در این باره داشته باشد. چرا که گاهی اوقات این شکل قرار گرفتن زبان نوزاد است که راه تنفسی او را محدود می کند. اگر قصد بارداری دارید و سیگاری هستید، پیش از اقدام به بارداری، تلاش کنید سیگار را با کمک متخصصان ترک کنید. اگر هم در طول دوره بارداری به هر دلیلی سیگار کشیده اید، در کنار کاهش دادن تعداد سیگارهای خود از همین امروز، با هوشیاری و رعایت دیگر نکات، احتمال بروز حوادث تلخ را کاهش دهید.

منبع: dailymail



انرژی من

غذای اصلی



## آش انار پاییزی با خواص بی نظیر

- سبزی آش - نیم کیلو گرم
- برنج - نصف پیمانه
- عدس - یک پیمانه
- پیاز متوسط - ۳ عدد
- آب انار ترش - یک لیوان
- نمک، فلفل، زردچوبه، روغن سرخ کردنی
- و نعناع - به میزان لازم

سبزی را با دقت پاک کنید و بشوئید و بعد از این که آب آن گرفته شد، خرد کنید. پیازها را هم خلالی و درون روغن سرخ کنید تا طلایی شود. نیمه ای پیازها را بردارید و مقداری زردچوبه درون بقیه پیازها بریزید و کمی تفت دهید. روی پیازهای سرخ شده آب بریزید. برنج و عدس را که قبلاً شسته اید درون ظرف بریزید و بگذارید تا بپزد. پس از این که برنج و عدس کاملاً پخته شد، آب انار،