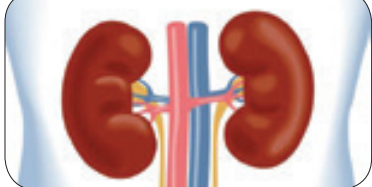


پزشکی



آشتی با کلیه‌ها با تغییر رژیم غذایی

اگر شما بیماری کلیوی دارید مهم‌ترین مسئله‌ای که باید در طی شبانه‌روز به آن دقت کنید، تغذیه‌تان است زیرا کلیه‌های شما در روند دفع مواد اضافی بسیار حساس است. پس رعایت یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به داشتن کلیه‌های سالم‌تری برای شما کمک کند. در ادامه تغییر چند نکته در رژیم غذایی‌تان را توصیه می‌کنیم.

● سدیم را قطع کنید

مصرف سدیم زیاد، بر فشار خون شما تاثیر مستقیم می‌گذارد و همچنین برای کلیه‌ها مضر است. میزان مصرف مجاز در روز باید کمتر از ۲ گرم باشد.

برای کاهش میزان سدیم می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

- ✓ نمکدان را از روی میز ناهار خوری بردارید
- ✓ غذاهای خانگی مصرف کنید زیرا میزان نمک استفاده شده در آن‌ها کمتر است
- ✓ ادویه‌های دیگری را جایگزین نمک کنید
- ✓ موقع خرید برچسب مواد غذایی را بررسی کنید و آن‌هایی را که سدیم کمتری دارند انتخاب کنید.

● میزان فسفر و کلسیم را محدود کنید

شما به فسفر و کلسیم برای سالم و قوی نگه داشتن استخوان‌هایتان نیاز دارید اما اگر مشکل کلیه دارید نباید تقریباً بیشتر از یک میلی گرم در روز از این مواد معدنی مصرف کنید. برای کنترل فسفر و کلسیم می‌توانید راهکارهای زیر را به کار ببرید:

- ✓ بیشتر میوه‌های تازه و سبزیجات بخورید
- ✓ ذرت و برنج را انتخاب کنید
- ✓ میزان مصرف گوشت و ماهی خود را کاهش دهید
- ✓ مصرف پتاسیم را کنترل کنید

پتاسیم به سیستم عصبی و ساخت ماهیچه‌ها کمک می‌کند. اما کسانی که کلیه‌های سالمی ندارند بهتر است در مصرف آن دقت کنند استفاده بیش از حد پتاسیم به مشکل‌های جدی در قلب نیز منجر خواهد شد. پتاسیم در میوه‌هایی چون موز، سیب زمینی، آووکادو و طالبی یافت می‌شود.

اگر میزان پتاسیم شما بالاست مصرف این میوه‌ها را محدود کنید پیشنهاد ما برای کاهش مصرف پتاسیم روزانه شما این است که میوه‌هایی که پتاسیم کمتری دارند مثل توت فرنگی، تمشک، آناناس و کلم جایگزین میوه‌های دارای پتاسیم بالا کنید همچنین به شما توصیه می‌کنیم مصرف پروتئین را هم کنترل کنید گوشت‌های حیوانی دارای پروتئین‌های بیشتری هستند پس بهتر است مصرف گوشت و همچنین غذاهای دریایی را محدود کنید.

آشنایی با رشته تی آر ایکس

TRX به معنی تمرینات استقامتی کل بدن است؛ این رشته از

سری تمرینات معلق مبتنی بر وزن بدن و گرانش زمین است



ورزش

مصطفی عاشوری کارشناس بین‌المللی تی آر ایکس

امروزه ورزش TRX در بیشتر باشگاه‌های ورزشی ایران انجام می‌شود و طرفداران بی‌شماری نیز دارد اما باز هم برای خیلی از افراد کاملاً ناشناخته است. در حالی که تاریخچه آن به سال ۱۹۹۷ برمی‌گردد

در زمان استراحت سربازان بود که فرمانده نیروی دریایی رندی هتربیک (آمریکایی) مدع TRX اولین نسخه TRX را با استفاده از کمربند مشکی خود که از رشته جوجیستو گرفته بود، ابداع کرد. چهار سال بعد یعنی سال ۲۰۰۱ رندی هتربیک در رشته MBA از دانشگاه استنفورد دانش آموخته شد، نیروی دریایی را ترک کرد و به ابداع کامل رشته TRX و حرکات آن پرداخت که خیلی زود نظر ورزشکاران حرفه‌ای را جلب کرد.

تاسیس رسمی TRX در سال ۲۰۰۴ بود و جالب است بدانید اولین مغازه فروش محصولات TRX صندوق عقب خودروی رندی در سن فرانسیسکو بود.

بعد از تاسیس شرکت، اولین دوره آموزش مربیگری تمرینات TRX در سال ۲۰۰۵ اتفاق افتاد.

طی تحقیقی دو ساله محققان حوزه ورزش متوجه شدند که TRX تمام شاخص‌های آمادگی جسمانی را دارد.

● چرا تی آر ایکس؟

شاید برای شما هم جالب باشد که چراتی آر ایکس مورد توجه قرار گرفته است؟ در بیومکانیک بدن شش حرکت اصلی (هل دادن، کشیدن، خوابیدن، راه رفتن، نشستن و چرخیدن) وجود دارد که تمام حرکات دیگر بر اساس آن‌ها انجام می‌شود و یک عضو بسیار مهم وجود دارد به نام مفصل.

در تمرینات تی آر ایکس ۲۰۰ حرکت

کوتاهی بندها، نوع تمرینات تی آر ایکس را با فیزیکی و توان بدنی خود هماهنگ کنند. صحبت در باره سیستم تمرینات معلق که توسط شرکت TRX طراحی شده است در چند خط قابل توصیف نیست. در بسیاری از افراد دیده شده است که در هر ورزشی که تمرینات به اشتباه انجام می‌شود، آسیب امکان‌پذیر است.

TRX دنیایی جدید از تناسب اندام و سلامتی را تعریف کرده است و برای دیدن نتایج باید فقط این ورزش را زیر نظر مربیان با تجربه و با دانش انجام داد. مهم نیست که در چه سنی هستید یا هدف‌تان چیست، کافی است به مربی خود بگویید به چه هدفی فکر می‌کنید. با برنامه ریزی دقیق و درست به هدف‌تان خواهید رسید.



مختلف طراحی شده است که تمام حرکات تی آر ایکس بر اساس آن شش حرکت اصلی (push, pull, plank, rotate, lunge, squat) و با توجه به قرارگیری مفاصل است. طراحی حرکات بر اساس بیومکانیک باعث شده است تا بسیاری از فیزیوتراپ‌ها در اروپا از این رشته استفاده کنند. نه تنها فیزیوتراپ‌ها بلکه افراد مبتدی، کسانی که به صورت حرفه‌ای در ورزش‌های مختلف در حال فعالیت هستند و همچنین افرادی که دچار آسیب‌های عضلانی شده‌اند هم تمرینات این رشته را انجام می‌دهند. افراد مختلف می‌توانند با تنظیم شدت و سرعت حرکات و تنظیم بلندی و

بیشتر بدانیم

درمان حساسیت دندان

حساسیت دندان سالم یا دندانی که پر شده است، می‌تواند موجب نگرانی از خراب شدن آن‌ها شود

گاهی شما هم هنگام خوردن مواد خوراکی و غذاهای سرد و گرم، درد تیزی را احساس می‌کنید که بلافاصله برطرف می‌شود، این موضوع نشان می‌دهد که دندان‌های حساسی دارید. اما دلایل آن چیست؟

● تشریحی‌ها و غذاهای اسیدی

مواد غذایی اسیدی مانند ترشی‌ها، لیمو و... می‌تواند یک لایه از مینای دندان را در خود حل کند و از بین ببرد و به این ترتیب دندان‌ها را حساس کند.

● ترک‌های دندانی

وجود ترک‌هایی که با چشم دیده نمی‌شود روی دندان‌ها، می‌تواند آن‌ها را حساس کند. ترک‌ها خود به خود، بر اثر ضربه یا شکستن چیزهای سفت یا عادت‌های غلط مانند جویدن یخ، شکستن و خوردن در غذاها و اشیای سفت با دندان ایجاد می‌شود. بعضی ترک‌ها هم به درمان نیاز دارد.

● مسواک زدن به روش نادرست

مسواک زدن با فشار زیاد و با ضرب‌های افقی و استفاده از مسواک‌های سفت، مینای دندان را نازک و دندان‌های شما را حساس می‌کند. مسواک زدن با روش نادرست همچنین باعث افت لثه می‌شود و ریشه دندان‌ها را در معرض مواد غذایی، با دماهای مختلف قرار می‌دهد.

● سایش دندانی

سایش دندان‌ها روی می‌تواند علل مختلفی مانند مشکلات عصبی، کشیده شدن دندان‌ها و به هم خوردن نابه‌جای دندان‌ها روی هم و حتی وجود انگل در بدن داشته باشد. از بین رفتن مینا و عاج بر اثر سایش، دندان‌ها را در معرض حساسیت قرار می‌دهد.

● درمان

اگر به‌تازگی دندانی ترمیم کرده‌به‌خوراکی‌های گرم سرد حساس شده‌اید، نگران نباشید. این نوع حساسیت طبیعی است و باید طی چند هفته از بین برود. دهان‌شویه حاوی فلوئور به پوشاندن مجاری کمک زیادی می‌کند. اگر بعد از مراجعه به دندان‌پزشک دندان‌تان حساس شده است، برای رفع ناراحتی می‌توانید ایوپورفن بخورید. آرام‌مسواک نیز بیداروش مسواک زدن را تغییر دهید. خوراکی‌های اسیدی نخورید. غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی، مثل گوجه‌فرنگی، لیمو و نوشابه‌های گازدار، خیلی سریع مینای دندان را می‌خورند و باعث حساسیت آن‌ها به تغییر دما می‌گردند. بلافاصله بعد از خوردن غذا مسواک نزنید؛ مسواک زدن دندان‌ها نیم ساعت بعد از مصرف یک وعده غذایی یا نوشیدن یک فنجان قهوه، می‌تواند آسیب جدی به دندان‌ها وارد کند.

دانستنی‌ها

ماسک جادویی برای رفع موخوره

موخوره به چند شاخه شدن انتهای مو گفته می‌شود که در آن، لایه محافظ فیبرهای انتهایی مو از بین می‌رود و مو شکننده می‌شود و به شکل چند شاخه در می‌آید. اگر شما درگیر موخوره هستید، با خواندن این مطلب روش‌های خانگی را برای رفع این مشکل خواهید آموخت.

● ماسک تخم مرغ

ابتدا موها را بشوید. زرده تخم مرغ را با دو یا سه قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق عسل مخلوط کنید.

این ماسک را روی موهای مرطوب بمالید و ۳۰ دقیقه صبر کنید. سپس آن را با شامپو بشوید.

روش دیگر: یک عدد تخم مرغ را با یک قاشق چای خوری روغن بادام مخلوط کنید. این ماسک را روی موهای خشک بمالید. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر و سپس موها را شامپو کنید.

● ماسک با سس مایونز

موها را خیس کنید و با حوله آب اضافی آن را بگیرید. نیم پیما به سس مایونز را روی موها بمالید. دست‌کم ۱۵ تا ۲۰

دقیقه صبر کنید. سپس موها را بشوید و شامپو کنید. یک یا دو بار در هفته این کار را تکرار کنید.

توجه: موها ممکن است تا روز بعد از استفاده از سس مایونز بوی بد بدهند.

● ماسک آب پیاز و عسل

عسل را به یک فنجان آب پیاز اضافه کنید. مخلوط تهیه شده را روی پوست سر و قسمت‌های پایینی موها بتان بزنید. بگذارید ۳۰ دقیقه روی موباقی بماند و در نهایت با شامپوی

باتوان

منابع: الودک، برتر، نینها، عصر ایران.

ملایم و غیر سولفات‌ه بشوید و نرم کننده مصرف کنید. شما می‌توانید یک بار در هفته از این ترکیب استفاده کنید.

● چای بابونه

چند کیسه چای بابونه را بجوشانید. بگذارید برای ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد؛ سپس منتظر بمانید تا کاملاً سرد و خنک شود. با استفاده از این چای، موهای خود را شست و شو دهید. برای گرفتن بهترین نتیجه می‌توانید یک تا دو مرتبه در هفته این کار را انجام دهید.

تایهان دارویی

دمنوش‌هایی برای درمان کم خونی

کم خونی یا آنمی مشکلی است که افراد بسیاری در جهان با آن مواجه هستند. اگر چه کم خونی دلایل مختلفی دارد اما شایع‌ترین دلیل آن سوء جذب ماده معدنی آهن است. در ادامه با برخی از بهترین دمنوش‌ها برای مقابله با کم خونی آشنا می‌شویم.

دمنوش دارچین است. شما به دو چوب دارچین و یک پیما به آب برای آماده کردن آن نیاز دارید. آب را بجوشانید و زمانی که به نقطه جوش رسید، چوب‌های دارچین را به آن اضافه کنید. اجازه دهید آب برای چند دقیقه به جوشیدن ادامه دهد و سپس حرارت را خاموش کنید.

● دمنوش رزماری

دمنوش رزماری نه تنها به بهبود دستگاه گوارش کمک می‌کند بلکه سرشار از آهن است. شما می‌توانید دمنوش رزماری را به روشی مشابه با یک دمنوش عادی تهیه کنید اما بهتر است از برگ‌های تازه این گیاه به جای چای کیسه‌ای رزماری استفاده کنید.

● منابع غذایی دیگر برای مقابله با کم خونی

افزون بر نوشیدنی‌هایی که اشاره شد، شما می‌توانید برخی مواد غذایی سرشار از آهن را نیز به رژیم غذایی خود اضافه کنید. از جمله منابع غذایی خوب برای این ماده معدنی مهم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ گوشت قرمز، ماکیان و ماهی
- ✓ غلات کامل و حبوبات
- ✓ ریشه‌ها و عده‌های گیاهی



نوعان گزینه مناسبی برای افراد مبتلا به کم خونی است. نوعان منبع خوبی برای آهن است. بنابراین، مصرف آن دست‌کم یک ساعت پس از وعده غذایی، ایده خوبی است. شما می‌توانید دمنوش نوعان را دست‌کم دو بار در روز مصرف کنید. برای این کار بهتر است از برگ‌های تازه نوعان برای تهیه یک دمنوش خانگی استفاده کنید.

● دمنوش دارچین

یکی دیگر از دمنوش‌های خوب برای مقابله با کم خونی،

آشپزی بهمن

غذای اصلی



سینه مرغ پر شده با اسفناج و پنیر

- پیاز خرد شده - یک فنجان
- روغن زیتون - ۳ قاشق غذاخوری
- اسفناج - ۱۴۰ گرم
- شوید خرد شده - ۲ قاشق غذاخوری
- سینه مرغ - ۴ عدد
- نمک - یک چهارم قاشق غذاخوری
- فلفل - یک دوم قاشق غذاخوری
- پنیر فتا - ۵۰ گرم

- تابه را روی حرارت متوسط گرم کنید و یک قاشق غذا خوری روغن زیتون درون تابه بریزید.
- پیاز را اضافه کنید و به مدت ۸ دقیقه تفت دهید.
- پنیر را به صورت تکه‌های کوچک بر می‌برش بزنید. تابه را از روی حرارت بردارید و شوید، اسفناج و پنیر فتار را اضافه کنید. بگذارید تابه به مدت ۱۰ دقیقه خنک شود.
- سینه‌های مرغ را به صورت افقی برش بزنید و با ترکیب اسفناج پر کنید. (به صورت مساوی)
- سینه‌ها را با خلال دندان ببندید و نمک و فلفل بزنید.

- تابه را روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید.
- دو قاشق چای خوری روغن زیتون به تابه اضافه کنید.
- مرغ‌ها را داخل تابه قرار دهید تا به مدت ۴ دقیقه بپزد.
- مرغ‌ها را برگردانید و تابه را بگذارید.
- حرارت را ملایم کنید تا زمانی که مرغ‌ها کاملاً بپزد.
- خواص
- پنیر فتا سرشار از پروبیوتیک‌های مختلف است که می‌تواند تعادل باکتری‌های درون روده را بازبایی کند و علائم نشست روده یا سندروم روده تحریک‌پذیر را کاهش دهد.