



طب سنتی

۳ درمان طبیعی برای تهوع، خشکی پوست و گلودرد

ناراحتی گوارش، گلودرد و خشکی پوست از مشکلات آزار دهنده‌ای است که می‌توان آن‌ها را به راحتی با مواد طبیعی در مان کرد

با توجه به توان ذاتی گیاهان، مواد مغذی و روغن‌های اساسی، امکان تسکین علائم برخی مشکلات سلامت رایج مانند ناراحتی‌های گوارشی، مشکلات سینوس یا سردرد به روش طبیعی وجود دارد. اما همان‌طور که همیشه گفته ایم پیش از استفاده، به‌ویژه در بیماری‌ها و مشکلات مزمن و جدی، باید با پزشک خود مشورت کنید. از جمله این مواد طبیعی می‌توان به مواد زیر اشاره کرد:

۱ زنجبیل

زمانی که با آنفلوآنزای معده (التهاب معده) مواجه هستید زنجبیل می‌تواند به تسکین حالت تهوع و استفراغ کمک کند و گر امپ‌های معده (دل‌پیچه) و نفخ را کاهش دهد. مطالعات بالینی نشان داده‌اند که ترکیبات موجود در زنجبیل هم در معده ورود و هم در مغز و سیستم عصبی وارد عمل می‌شوند و به کنترل حالت تهوع کمک می‌کنند. زنجبیل را می‌توانید به عنوان ادویه به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید، یک تکه زنجبیل تازه را بجوید یا از کپسول‌های زنجبیل استفاده کنید.

۲ روغن نارگیل

اقداماتی که افراد مبتلا به آکنه برای مقابله با این شرایط انجام می‌دهند ممکن است به خشکی بیش از حد پوست منجر شود که می‌تواند تولید چربی بیشتر را تحریک کند. استفاده از مقدار کمی روغن نارگیل پس از پاک‌سازی پوست با سالیسیلیک می‌تواند از این شرایط پیشگیری کند. روغن نارگیل دارای خواص ضد میکروب و ضد التهابی است و مواد مغذی موجود در آن، از جمله ویتامین E به‌ترمیم پوست و بهبود شرایط آن کمک می‌کند.

۳ چای بابونه و نعناع بیابانی

چای بابونه و نعناع بیابانی به واسطه توانایی خود در کاهش التهاب و تسکین درد شناخته شده است و به عنوان مثال، می‌تواند به بهبود گلودرد کمک کند. نمونه‌های بدون کافئین، به‌ویژه هنگام شب گزینه بهتری هستند زیرا خواب خوب یکی از عوامل مهم برای مبارزه با بیماری است.

غذای اصلی

سندروم خستگی مزمن از علائم تا پیشنهاد های درمانی

سندروم خستگی مزمن به دنبال استرس مزمن رخ می‌دهد و با فشار بیش از حد بر مغز به استرس بیماری‌ز تبدیل می‌شود



داستانی ها

خستگی مزمن اختلالی است که با سردرد، تپش قلب و تنگی نفس همراه است. شاید تعجب کنید که این علائم شبیه علائم بیماری کروناست. در این باره باید به این موضوع اشاره کنیم که جسم، روح و روان آدمی به هم وابسته است و سلامت هر دو به عملکرد بهتر

تمام اعضای بدن کمک می‌کند. از طرفی اگر اختلالی در یکی از سیستم‌های داخلی بدن ایجاد شود، تأثیر تقریباً مشابهی بر تمام عملکرد اعضای داخلی می‌گذارد و همین موضوع علائم بیماری‌های گوناگون را به هم نزدیک و تشخیص بیماری‌ها را سخت‌تر می‌کند.

۳- مشکلات سیستم ایمنی

۴- اختلالات هورمونی

۵- فشار ها و آسیب‌های روحی و روانی

درمان بیماری

اگر چه هیچ درمان یا داروی شناخته شده‌ای برای درمان کلی سندروم خستگی مزمن وجود ندارد اما درمان آن با توجه به طیف علائمی که بروز کرده است قابل بررسی است. روش‌هایی مانند تنفس عمیق و ماساژ از روش‌های کاهش یا کنترل سندروم خستگی مزمن در افراد مبتلا به این بیماری است. رژیم غذایی سالم، مصرف داروهای ضد افسردگی، یادگیری روش‌های مدیریت خواب و مصرف داروهای تسکین دهنده در دهم می‌تواند مفید باشد.

نکات پیشنهادی

۱- زمانی که دچار افت انرژی هستید و احساس خستگی می‌کنید ممکن است انجام کارهای روزمره سخت باشد به همین دلیل به خودتان وقت کافی بدهید تا بتوانید فعالیت‌های روزانه را بدون هیچ استرس و

نگرانی انجام دهید.

۲- زمانی که احساس خستگی نمی‌کنید برای انجام کارها به خودتان فشار نیاورید و بین استراحت کردن و فعالیت‌های روزانه تعادل برقرار کنید (حتی در زمان بهبودی)

۴- پیاده روی ورزش مناسب این روزها برای شماست اما به خودتان فشار وارد نکنید. اگر تمایل دارید ورزش‌های کششی انجام دهید تنها از وزن خودتان کمک بگیرید. می‌توانید زمان ورزش روزانه را به چند دقیقه تقسیم کنید و با فاصله انجام دهید.

۵- بهتر است رژیم غذایی خود را با مشورت متخصص تغذیه انتخاب کنید. بعضی از غذاها ممکن است باعث بهبود یا تشدید علائم بیماری‌تان شود. به عنوان مثال حذف گلوتن برای بعضی از بیماران مفید است اما به این موضوع توجه داشته باشید که تغییرات را به تدریج در رژیم غذایی ایجاد کنید. از انواع سبزی‌ها استفاده کنید و به میزان کافی از ویتامین‌های A، B، C در رژیم روزانه بهره ببرید.

منبع: Healthnews

آشپزی هنر

مرغ ذرتی جایگزین مرغ پر روغن سوخاری

۱- فراروی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. سینه مرغ را پاک کنید. سپس آن را به قطعات کوچک برش بزنید. ۲- پیاز را پوست کنید، بشویید و خرد کنید. سپس تکه‌های مرغ را همراه با پیاز و کمی نمک داخل قابلمه بگذارید. ۳- در قابلمه را بگذارید تا تکه‌های مرغ نیم‌پز شود. آن‌ها را از داخل قابلمه درآورید و بگذارید کمی خنک شود. ۴- داخل بشقاب، کمی از آرد ذرت، پودر سیرو پیاز را بریزید. آن‌ها را با هم مخلوط کنید. ۵- تخم مرغ را شکسته و زرده و سفیده را از هم جدا کنید. سفیده را بزنید تا حدی که وقتی کاسه را کج می‌کنید، از کاسه نریزد. در صورت تمایل تکه‌های سینه مرغ را ابتدا به شکل دایره درآورید. ۶- به آن یک خلال دندان بزنید تا باز نشود. سپس آن را داخل سفیده بزنید و بعد هم داخل مخلوط پودر بغلتانید. ۷- داخل پیرکس، روغن کانولا بریزید. ۸- سینه‌های آماده شده مرغ را داخل پیرکس بچینید. در پیرکس را بگذارید و آن‌ها را داخل فر بگذارید. نیم ساعت بعد، غذا حاضر است.

- سینه مرغ - ۵۰۰ گرم
- آرد ذرت - به مقدار لازم
- پیاز - یک عدد
- تخم مرغ - یک عدد
- پودر سیر - یک قاشق چای خوری
- پودر پیاز - یک قاشق چای خوری
- نمک - به میزان دلخواه
- روغن کانولا - ۲ قاشق غذاخوری
- پودر دانه گشنیز و زنجبیل - یک قاشق چای خوری



عوارض ویروس کرونا پس از بهبودی

اما برای افرادی که به نظر می‌رسد بیماری آن‌ها شدت بیشتری دارد، ممکن است روند درمان از ۲۵ تا ۴۰ روز طول بکشد. بیماران که تحت مراقبت‌های ویژه قرار داشته‌اند، ممکن است بازگشتشان به زندگی عادی ۱۲ تا ۱۸ ماه طول بکشد.

بیش از شش ماه از شیوع کرونا در جهان گذشته و در این مدت بسیاری از بهبود یافتگان ویروس کووید-۱۹ از عوارض این بیماری گفته‌اند. محققان می‌گویند که بیش از ۵۰ درصد بهبود یافتگان هنوز از تنگی نفس و خستگی مفرط شکایت می‌کنند. یک مطالعه نشان داده که بیشتر مبتلایان طی ۱۴ روز کاملاً بهبود می‌یابند،



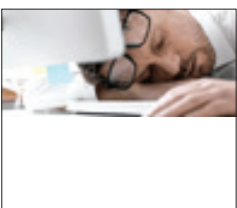
زخم طولانی مدت ریه می‌شوند. افراد مسن به احتمال زیاد این زخم را تجربه می‌کنند، اما هر فردی که آن را تجربه کند، ظرفیت ریه او کاهش می‌یابد. علاوه بر این، لخته‌های خون می‌توانند گردش خون در ریه‌ها را قطع کنند.



آلمان انجام داده‌اند، ویروس کرونا می‌تواند قلب را نیز تحت تأثیر قرار دهد. این احتمال وجود دارد که پاتوژن ویروس سلول‌های قلبی را آلوده و در آن‌ها تولید مثل کند. این ویروس در عین حال قادر است، فعالیت ژنتیکی سلول‌های آلوده قلب را تغییر دهد.

مشکلات قلبی

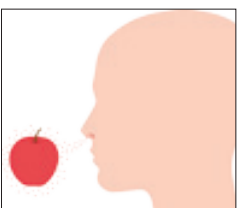
از سوی دیگر براساس تحقیقی که پژوهشگران مرکز پزشکی دانشگاه هامبورگ-اپدنورف



مشکلات مربوط به

لخته شدن خون به یاد داشته باشید، برخی از مواردی که به افراد صدمه می‌زند، خود ویروس نیست،

بلکه پاسخ ایمنی بدن به آن است. پاسخ ایمنی می‌تواند در بعضی از نقاط بدن منجر به ایجاد التهاب شود و در برخی دیگر نیز لخته‌های خون ایجاد کند. لخته شدن خون می‌تواند باعث ایجاد انواع مشکلات در همه نقاط بدن، از جمله تار سایه کلیه و حتی قطع عضو شود.



حس بویایی

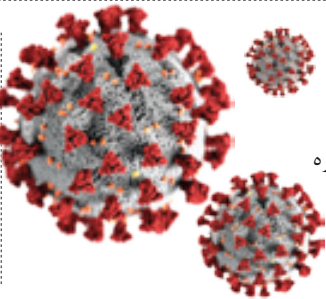
بر اساس مطالعات مختلف، تخمین زده شده که بین ۹۸ تا ۱۰۰ درصد مبتلایان حس بویایی خود را از دست

می‌دهند. یک مطالعه نشان داد که چهار هفته پس از شروع علائم، ۴۹ درصد از بیماران بازگشت حس بویایی و وضوح کامل را گزارش دادند، ۴۱ درصد از کاهش شدت آن خبر داده بودند و ۱۰ درصد نیز گزارش دادند که حس بویایی آن‌ها بدون تغییر یا دتر شده است.

سندروم مراقبت‌های ویژه

بر اساس این مطالعه، تا ۷۵ درصد از افرادی که به شدت تحت تأثیر بیماری قرار گرفته‌ و در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) بستری شده‌اند این سندروم را بروز می‌دهند. این سندروم شامل علائم عصبی، جسمی و روانی است. درمان این سندروم ممکن است ماه‌ها به طول بینجامد

و برای درمان آن نیاز به مشاوره با روان‌پزشک و مصرف دارو باشد.



اگر یکی از آن لخته‌های خون باعث سکته مغزی شود، به‌طور واضح تأثیر طولانی مدت دارد. در حدود یک سوم بیماران کرونایی در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها، گونه‌ای از آسیب‌های مغزی مشاهده شده که می‌تواند در دراز مدت منجر به مشکلات

سکته‌های مغزی، اختلال عملکرد مغز، مشکلات حافظه و تمرکز حواس

حافظه و تمرکز حواس شود. علاوه بر این، کلیه‌های فرد بیمار هم می‌توانند هدف حمله قرار بگیرد که در این صورت احتمال انفارکتوس کلیه و آسیب‌های جبران‌ناپذیر وجود دارد.

منبع:فرادید

تناسب اندام

۵ نکته که قبل از خرید دوچرخه ثابت باید بدانید

زینب طباطبایی

خبرنگار

در این روزها که به دلیل کرونا نباید در مکان‌های شلوغ حضور داشته باشیم و نمی‌توانیم به باشگاه ورزشی برویم یک انتخاب مناسب برای حفظ تناسب اندام ورزش در منزل خرید دوچرخه ثابت است؛ اگر شما هم در فکر خرید دوچرخه ثابت هستید ادامه مطلب را از دست ندهید.

۱) اولین قدم برای خرید یک دوچرخه ورزشی مناسب، این است که دوچرخه‌تان راحت باشد. هیچ ورزشی بدتر از ورزش روی یک دوچرخه سفت، محکم و ناراحت نیست. جایگاه نشستن شما باید کاملاً راحت باشد. دوچرخه‌ای را انتخاب کنید که ارتفاع نشیمنگاهش به آسانی قابل تنظیم باشد تا بتوانید آن را به گونه‌ای تنظیم کنید که قدرت داشته باشید به راحتی دسته‌های دوچرخه را در دست بگیرید. ۲) همیشه بهتر است دوچرخه‌ای را انتخاب کنید که مقاومت ر کاب‌هایش در برابر رانندگی شما قابل تنظیم باشد. اگر دوچرخه ورزشی، این قابلیت را نداشته باشد، بهتر است آن را به کلی کنار بگذارید و از خرید آن بگذرید. برخی از انواع ارزان قیمت این دوچرخه‌ها به صورت دستی تنظیم می‌شود؛ به نحوی که نوعی باند‌های نایلونی دور چرخ‌های آن قرار می‌گیرد تا مقاومت در برابر چرخش را افزایش دهد. بنابراین اگر قصد خرید چنین دوچرخه‌هایی را دارید، بهتر است انواعی را انتخاب کنید که به صورت خودکار (اتوماتیک)، مقاومت ر کاب‌هایش در برابر پازدن تنظیم می‌شود.

۳) شاید شنیدن یک سروصدای کوچک از دوچرخه چندان مهم نباشد ولی اگر این صدا‌های مزاحم، پیوسته تکرار شود، در بازده ورزش شما و ساعتی که روی دستگاه ورزش می‌کنید، قطعاً تأثیر خواهد گذاشت. دوچرخه ورزشی باید آن قدری سروصدا باشد که بتوانید به آسانی هنگام کار کردن با آن، به رادیو گوش بدهید یا تلویزیون نگاه کنید.

۴) دوچرخه‌هایی که دارای صفحه‌ای برای تنظیم برنامه‌های ورزشی شما هستند، هیچ گاه شمارازاز دوچرخه سواری خسته نمی‌کنند چون روی این دوچرخه‌ها می‌توانید برنامه ورزشی خودتان را تنظیم کنید و ببینید که با این روش ر کاب‌زدن چقدر انرژی مصرف می‌کنید یا ضربان قلب‌تان در هر دقیقه چقدر است. این که شما با زتاب ورزش‌تان را جلوی چشم‌تان ببینید، در کارایی نهایی‌تان اثر مثبتی خواهد داشت. ۵) توصیه می‌شود دوچرخه‌ای را انتخاب کنید که مناسب سایز بدن‌تان باشد. به خصوص اگر اضافه وزن‌تان زیاد است، بهتر است این توصیه را جدی بگیرید.

تغذیه

فواید کلم در کاهش مرگ و میر کووید-۱۹

محققان آلمانی ادعا می‌کنند نرخ مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ در کشورهایی که مصرف بیشتر کلم و خیار دارند به مراتب کمتر است

تحقیقات محققان دانشگاه پزشکی برلین نشان می‌دهد افزایش مصرف روزانه سبزیجات تا یک گرم نرخ مرگ و میر را کاهش می‌دهد. سرپرست این تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما معتقدیم تأثیر حفاظتی این سبزیجات ناشی از فعالیت آنتی اکسیدانی مواد خوراکی است که بر مقاومت انسولین تأثیر می‌گذارند چرا که بسیاری از سبزیجات دارای تأثیرات آنتی اکسیدانی علیه دیابت و بیماری قلبی عروقی هستند.»

در این مطالعه، فرضیه تیم تحقیق این است که مصرف بالای سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان‌ها نظیر کلم بروکلی، گل کلم و کلم قرمز و سفید با نرخ پایین‌تر مرگ و میر مرتبط است. محققان بر این باورند که سبزیجاتی نظیر کلم و خیار که دارای فعالیت آنتی اکسیدانی کاهش دهنده مقاومت انسولین هستند نرخ مرگ و میر پایین ناشی از کووید-۱۹ در کشورها را تباط دارند. نتایج نشان داد به ازای افزایش هر یک گرم مصرف کلم در روز خطر مرگ ناشی از کووید-۱۹ تا ۶/۱۳ درصد کاهش می‌یابد. همچنین به ازای مصرف بیشتر هر یک گرم خیار در روز، خطر مرگ ناشی از کووید-۱۹ تا ۷/۱۵ درصد کاهش می‌یابد.

با این حال محققان مشاهده کردند کاهوتأثیر عکس دارد و هنوز هیچ توضیحی در این باره وجود ندارد. به‌طوری که در کشورهایی با میزان بالای مصرف کاهونظیر اسپانیا و ایتالیا، نرخ مرگ و میر ناشی از کووید-۱۹ به مراتب بالاتر است. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.

منبع: مهر

شماره پیاپی زندگیم ۲۰۰۹۹۹