

هر ماده غذایی که دهان را می سوزاند معمولاً با معده نیز سر ناساز گاری دارد. بنابراین نباید در مصرف فلفل زیاده روی کنید. در عوض می توانید از انواع مختلف ادویه سرشار از آنتی اکسیدان ها و دارای خواص ضد التهابی مانند زردچوبه استفاده کنید. به گزارش تبیان ، مصرف روزانه بیش از دو واحد از محصولات لبنی و زیاده روی در مصرف گلوتن (پروتئین موجود در نان های امروزه) باعث نفوذ اسید معده شده و مشکل ساز می شود. بنابراین اگر معده حساسی دارید در مصرف لبنیات نیز زیاده روی نکنید.

۵ نقطه فشار برای کاهش حساسیت ها

مترجم: علیرضا – با از راه رسیدن فصل بهار حساسیت ها نیز عود می کند و در مان های طبیعی می تواند در کنترل حساسیت بسیار موثر واقع شود. به نقل از سایت نیوزویک، در مان چینی در این زمینه بسیار موثر است. با فشار آوردن روی ۵ نقطه روی کف پا می توان حساسیت فصلی را کاهش داد. طبق دیدگاه طب چینی، حساسیت ها بر اثر ضعیف بودن جریان انرژی در بخشی از اندام های بدن به وجود می آید که در ادامه به آن می پردازیم:

الف. ضعیف شدن جریان انرژی در ریه: اولین دفاع بدن در برابر عوامل بیرونی مانند گرده و گرد و خاک در ریه انجام می شود. با ضعیف شدن جریان انرژی در ریه ماده حساسیت زا وارد بدن می شود.

ب. ضعیف شدن جریان انرژی در طحال: هنگامی که طحال ضعیف می شود، این عضو از بدن نمی تواند عملکرد خود را انجام دهد.

ج. ضعیف شدن جریان انرژی در کلیه: با مصرف طولانی مدت دارو از جمله آنتی هیستامین و آمپول های کورتیزون، جریان انرژی در کلیه از بین می رود.

■ ماساژ کف پا برای کاهش علایم حساسیت در نقاط مختلف

۱. ریه ها؛ به مدت ۶۰ ثانیه ماساژ دهید.



ماساژ: این قسمت ها را با انگشتان فشار دهید.

سپس فشار بیشتری وارد کنید و به طور چرخشی آن قسمت را به طور کامل و به مدت ۶۰ ثانیه ماساژ دهید.

نیست و نمی توان از آنها برای بیماری مشابه استفاده کرد.

وی با بیان این که لازم است در پایان هر سال خانه تکانی از قفسه داروهای موجود در منزل انجام شود، اظهار کرد: در مرحله نخست لازم است تا دارو هایی را که تاریخ انقضای آنها گذشته است، از بسته بندی اصلی خارج کرد و داخل کیسه زباله یا چاه فاضلاب ریخت و معدوم کرد.

رحیمی افزود: تاریخ انقضای دارو به طور معمول به تاریخ

با "قفسه داروها" در پایان سال چه کنیم؟

شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی دارو ها یا در انتهای ورقه های آلومینیمی بسته بندی قرص ها و کپسول ها یا روی شیشه آمپول و ویال های تزریقی نوشته شده و در خصوص پمادها و کرم های موضعی نیز این تاریخ در انتهای تیوب پماد و کرم حک شده است.

قطره های چشمی هم که از باز شدن در آن ها یک ماه

گذشته است دیگر استریل نیست و باید دور ریخته شود.

محل: بین شست پا و انگشت بعدی قرار دارد.

ماساژ: با استفاده از برآمدگی استخوان های انگشتان در پشت دست روی نقطه فشار وارد کنید و بچرخانید. انگار که دارید دستگیره در را به سمت جلو و عقب می چرخانید. فشار بیش از حد وارد کردن می تواند باعث کبودی شود و تاثیر منفی روی جریان انرژی بگذارد. این حرکت را روی هر دو پا به مدت ۲۰ – ۳۰ ثانیه انجام دهید.

۵. چشم ها؛ به مدت ۳۰ – ۶۰ ثانیه

محل: در قسمت زیرین انگشت دوم سوم پا. نقطه



چشم چپ در پای راست و نقطه چشم راست در پای چپ قرار دارد.

ماساژ: با استفاده از شست این قسمت در هر دو پا را با حرکت بالا و پایین به مدت ۳۰ – ۶۰ ثانیه ماساژ دهید.

۳. بینی؛ به مدت ۳۰ ثانیه ماساژ دهید



محل: نقطه اصلی آن در کنار ناخن شست قرار دارد. شست پای چپ یا پره بینی راست و شست پای راست یا پره بینی چپ هماهنگی دارد.

ماساژ: برای ماساژ دادن ، با دست راست روی شست چپ فشار وارد کنید و با دست چپ روی شست راست فشار بیاورید. شست را با انگشت نشانه نگه دارید و با شست هر دو طرف آن را ماساژ دهید. هر شست را به مدت ۳۰ ثانیه ماساژ دهید.

۴. گلو؛ ۲۰ – ۳۰ ثانیه ماساژ دهید



■ پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا

به همه افراد در همه جا ست امروز

نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین

اسکر» یکی از پزشکان معروف

انگلیسی را به سوالات بیماران

آورده ایم.

س: اشتهای خود را از دست داده ام و پس از خوردن هر غذایی، بالامی آورم آیا می تواند از علایم سرطان معده باشد؟

ج: توصیه می کنم برای بررسی علایم به پزشک مراجعه کنید. از آن جا که توضیحات شما خیلی کوتاه است، نمی توان نظر خاصی داد. باید بدانید که سرطان در پایین ترین قسمت فهرست احتمالات قرار می گیرد. برای مثال، ممکن است دچار یک عفونت دستگاه گوارشی به علت یک ویروس شده باشید که باعث در د شکم، تهوع و استفراغ می شود. التهاب دیواره معده ممکن است باعث بروز این عوارض شود که می تواند ناشی از استعمال دخانیات، الکل، دارو یا عفونت باشد. اگر عوارض برای مدت طولانی تداوم یابد یا اگر دچار کاهش وزن، تب و عرق شبانه شدید شده اید و وضعیت شما روز به روز بدتر می شود، اگر در مدفوع یا استفراغ خون مشاهده کردید، اگر رنگ ادرار تیره تر و رنگ مدفوع روشن تر شده، یا در رنگ پوست یا چشم تغییری ایجاد شد، بهتر است هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنید.

س: دختری ۱۰ ساله دارم. ماهی یک یا دو بار تب می کند که باعث خستگی شدیدی می شود. به طوری که بر ای رف خستگی باید خواب علاوه بر آن زیاد سر فته می کند.

ج: برای دانش آموزان فعال، ابتلا به تب مربوط به عفونت های سیستم تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی معمولی امری عادی است. اما چند مرتبه حمله تب طی ماه غیر عادی است و جای نگرانی دارد. آی پس از اندازه گرفتن و بالا بودن دمای بدنش به این نتیجه رسیده اید که تب دارد یا این که صورت او قرمز است و گرم به نظر می آید. آن چه مهم است دانستن دمای بدن است. سرفه ممکن است به تب ارتباط داشته باشد. گام اول این است که مشخص کنید آیا علایم دیگری نیز وجود دارد. به عنوان مثال آیا با سرفه خون بالامی آورد؟ آیا به طور غیر منتظره وزن کم کرده است؟ آیا از تعریق شبانه گله می کند؟ یا باغده متورم دارد؟ آیا از استخوان یا مفصل درد رنج می برد؟ آیا جوش های قرمز پوستی دارد؟ آیا به تازگی مسافرت خارجی داشته است؟ علاوه بر احتمال التهاب و عفونت، احتمال نادر سرطان نیز وجود دارد. ممکن است این مشکل دلایلی مانند گرگرفتگی و آسم یا علت خوش خیم دیگری داشته باشد. برای به دست آوردن جواب دقیق بهتر است به یک متخصص مراجعه کنید.

تغذیه

میوه ها یی که نباید با هم خورده شود

مصرف میوه تاثیر بسیار زیادی در روند هضم مواد غذایی و سوخت و ساز آن ها در بدن دارد.

بر اساس تحقیقاتی که دانشمندان و محققان در این زمینه انجام دادند، مصرف میوه وند سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین را در بدن افزایش می دهد و تاثیر زیادی در حفظ سلامت و تندرستی بدن دارد. از این رو مصرف روزانه آنها به همه افراد توصیه می شود.

محققان میوه ها را به ۴ گروه میوه های شیرین ، میوه های اسیدی، میوه های غیر اسیدی و میوه های خنثی تقسیم بندی کرده اند و معتقدند هنگام مصرف میوه ها یا تهیه سالادهای میوه باید دقت کرد تا از میوه های هم گروه استفاده شود. به عنوان مثال، برای تهیه سالاد میوه تنها از میوه هایی استفاده شود که در گروه میوه های شیرین قرار دارد زیرا استفاده از میوه های گروه های مختلف موجب بروز واکنش شیمیایی در بدن می شود و مشکلاتی را برای مصرف کننده ایجاد می کند. نوشیدن مخلوط آب هویج و پرتقال یکی از مضر ترین ترکیب های غذایی است. مخلوط کردن این ۲ میوه با هم و مصرف آن موجب بالا رفتن میزان اسید خون در بدن می شود.

علاوه بر این، اختلال در عملکرد کبد و تحریک پذیری طحال نیز از دیگر عوارض مصرف این ۲ میوه با هم است. مصرف ترکیب خربزه و لیمو نیز موجب اختلال در تولید هموگلوبین خون می شود و کم خونی را نیز با خود به همراه می آورد. از طرفی هرگز هندوانه را با میوه های دیگر میل نکنید زیرا موجب نفخ شکم می شود.

بیشتر بدانیم

چه کسانی خانه تکانی نکنند؟

در صورتی که سابقه کمر درد دارید و از زمان بهبودی تان بیش از یک ماه نگذشته است، برای پیشگیری از عود بیماری بهتر است خانه تکانی را به دیگران بسپارید.

به گزارش فارس، کامران آرمز متخصص طب فیزیکی و توانبخشی درباره خانه تکانی قبل از عید نوروز گفت: متأسفانه بعضی از خانواده ها به طور یکجا شروع به خانه تکانی می کنند که این امر می تواند به خصوص برای افرادی که سابقه کمر درد دارند مشکل ساز باشد.

توصیه کلی این است که خانه تکانی به طور آهسته و برنامه ریزی شده و با رعایت یک سری نکات و اصول درست نحوه حمل و جابه جایی باشد. برای بیماران با سابقه کمر درد کار هایی از جمله شست و شوی کف ها و استفاده از جارو برقی به این دلیل که برای انجام آن نیاز به قوز کردن و خم شدن همراه با حرکات چرخشی و تکراری کمر و جابه جا کردن جارو برقی است، می تواند یکی از کار های آزار دهنده باشد؛ بنابراین توصیه می کنیم افرادی که سابقه کمر درد دارند از جارو برقی سبک با سیم بلند استفاده کنند تا کشیدن آن راحت باشد و مجبور به جابه جایی مکرر و شناخه از پریز نشوند، همچنین در حین کار ستون فقرات را مستقیم نگه دارند و عضلات شکم را منقبض کنند.

سلامت



جدول سلامت

عادت هایی که معده را خراب می کند

همه ماعادت هایی درایم که به بدن آسیب می رساند و معده نیز از این آسیب ها در امن نیست. این عادت ها باعث افزایش اسید معده، دل درد، زخم معده، سرطان و... می شود. این در حالی است که با تغییر عادت های بد می توان از بسیاری از این مشکلات در امان ماند. به گزارش تبیان، پرهیز از زیاده روی در مصرف قهوه و مشکلات سیاه و زیاده روی نکردن در مصرف غذاهای تند و پرادویه، در حفظ سلامت معده موثر است. در این مطلب به عادت های معده خراب کن اشاره می کنیم.

■ نوشیدن زیاد و افراطی قهوه؛ تحریک معده

کافئین موجود در قهوه باعث اسیدی شدن PH خون می شود. علاوه بر این از آنجا که کافئین یک ماده محرک است باعث افزایش استرس می شود و حتماً می دانید که استرس، دشمن معده است.

■ زیاده روی در مصرف شکلات و گوشت های فرآوری شده؛ التهاب معده

پروتئین های حیوانی حاوی امگا ۶ زیادی است. این اسیدهای چرب جزو عوامل التهاب زا در بدن به ویژه در ناحیه معده و دستگاه گوارش محسوب می شود.

اشپزی من

■ مواد لازم:

۱. روغن زیتون – یک قاشق غذا خوری
۲. پیاز کوچک خرد شده – یک عدد
۳. سیر رنده شده – دو حبه
۴. فلفل دلمه ای کباب شده و خرد شده – ۲ عدد
۵. نمک و فلفل – به اندازه کافی
۶. برنج خیس شده – یک پیمانه
۷. آب مرغ یا آب – ۲ و نیم پیمانه
۸. پنیر فتای خرد شده – یک چهارم پیمانه (به صورت دلخواه)
۹. پونه کوهی – یک قاشق مربا خوری

■ طرز تهیه:

۱. روغن را در ماهیتابه داغ کنید .
۲. پیاز را در آن تفت دهید تا نرم شود.
۳. سیر را نیز اضافه کنید و تفت دهید.
۴. فلفل دلمه ای کباب شده، پونه کوهی، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.
۵. آب برنج خیس شده را خالی و به مواد اضافه کنید و سپس آب مرغ را اضافه کنید.
۶. آب مرغ که شروع به جوشیدن کرد ، حرارت را کاهش دهید و بگذارید مواد آرام بجزد.

۷. زیر قلمبه برنج را خاموش و سپس پنیر فتارا به آن اضافه کنید.

برنج با فلفل

دلمه ای کبابی