

۲۰ درصد مردم ریفلاکس معده دارند و ۸۰ درصد موارد آندوسکوپي هم به دليل همین ریفلاکس است. به گزارش جام آنلاین به نقل از ایسنا، دکتر رضا ملکزاده معاون وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی گفت: در بحث ریزگردها و بهداشت فردی و مرگ زودرس در اثر بیماری های قلبی و عروقی و دیابت در شاخص های سلامت در دنیا امتیاز خوبی نداریم. هم اکنون ۱۰ درصد ایرانی ها به دیابت مبتلا هستند و ۲۵ درصد نیز در مرحله پیش دیابت قرار دارند و تا ۱۰ تا ۱۵ سال آینده ممکن است ۳۰ درصد جمعیت ایران به دیابت مبتلا شوند.

شگفتی های بدن در دفاع از خود

مکانیزم دفاع از خود شامل واکنش های فیزیولوژیکی و روانی است که بدن برای حفظ بقا از آن استفاده می کند. این مکانیزم ها از ما در برابر آسیب های جسمانی محافظت می کند. در ادامه با اقدام های شگفت انگیزی که بدن برای دفاع از خود انجام می دهد، بیشتر آشنا می شویم.

انگشت های چروک خورده

چین و چروک هایی که روی پوست دست ها پدیدار می شود، نقش مهمی در دفاع بدن از خود ایفا می کند. هنگامی که بدن در معرض رطوبت بیش از اندازه قرار می گیرد، مغز درک می کند که محیط اطراف می تواند لغزنده باشد. این شرایط به ایجاد تغییر در پوست دست ها و شکل گیری چین و چروک منجر می شود. انگشت های چروک خورده بهتر می تواند سطوح صاف یا خیس را بگیرد و احتمال زمین خوردن و وقوع حادثه کاهش می یابد

پوسته روی زخم

هنگامی که دچار یک بریدگی یا جراحت می شوید، پوست در برابر باکتری ها و دیگر میکروارگانیسم هایی که می تواند وارد زخم شود، آسیب پذیر می شود. برای محافظت در برابر عفونت ناشی از عوامل بیماری زا، بدن پوسته ای را برای بستن سریع زخم در محل آسیب دیده ایجاد می کند. این پوسته لایه ای از پروتئین فیبرین است که پلاکت ها در آن جمع شده است. این پوسته از خونریزی نیز جلوگیری می کند.

عطسه

عطسه یکی دیگر از مکانیزم های طبیعی بدن انسان برای دفاع از خود است. به طور معمول، هنگامی عطسه رخ می دهد که مسیر های بینی با مواد حساسیت زا، میکروب ها، گرد و غبار،

آداب قبل و بعد از غذا خوردن

طب سنتی

اگر پس از غذا خوردن دست را نشویید، ذرات غذا بعد از مدتی تغییر ماهیت می دهد و ممکن است موادی آزاد شود که وارد پوست، چشم یا دهان می شود؛ همچنین فوت کردن غذاهای داغ موجب دمیدن گازهای خروجی ریه (CO۲) و گازهای دفعی به غذا می شود. به گزارش تسنیم، سید جواد علوی درباره آداب غذا

خوردن اظهار کرد: خوردنی و نوشیدنی داغ را با فوت کردن سرد نکنید، این کار از نظر دمیدن گازهای خروجی ریه و گازهای دفعی به غذا مضر است. به گفته وی در زمینه تعداد وعده های غذایی، گرسنه بودن مهم تر از هر چیزی است. پس اگر در وعده صبحانه غذای سنگینی مثل کله پاچه

خورده می شود، لازم نیست حتماً وعده ناهار میل شود چرا که بدن احتیاجی به غذای جدید ندارد. این کارشناس طب سنتی ادامه داد: در سنت نبوی آمده است، هنگام صرف غذا تا حد امکان کفش ها را در بیاوریم. علوی افزود: از آداب غذا خوردن می توان به چشیدن نمک یا سرکه قبل و بعد از غذا و این که غذای سبک اول خورده

شود، اشاره کرد. همچنین در یک وعده غذایی، چند نوع غذا خورده نشود و غذا خوردن بیش از حد طول نکشد. غذایی که چند روز بعد از پخت و نگهداری در یخچال مورد مصرف قرار می گیرد، هضمش سخت تر است و هر چه مدت زمان ماندن آن بیشتر باشد، از درجه لطافت غذا کاسته می شود.

رولت مرغ با سبزیجات

آشپزی من



مواد لازم

سینه مرغ - یک عدد
 هویج - یک عدد
 فلفل دلمه ای رنگی - یک عدد
 کرفس - دو ساقه
 کدو - یک عدد
 پودر پیاز - یک قاشق چای خوری
 پودر سیر - نصف قاشق چای خوری
 کره، روغن، نمک، فلفل و آبلیمو به میزان لازم
 سس قرمز - به میزان دلخواه

طرز تهیه

* سینه مرغ را نصف می کنیم و با بیفتک کوب می کوبیم. بعد با پودر سیر و پیاز، نمک، فلفل و آبلیمو به مدت یک ساعت می گذاریم تا مزه دار شود.
 * سبزیجات (کدو، کرفس، فلفل دلمه ای و هویج) را به صورت خالی خرد و بخارپز می کنیم تا کمی نرم شود.
 * سپس سینه مرغ را پهن می کنیم، سبزیجات را روی آن می چینیم و مرغ را دور آن می پیچیم و دورش را با نخ می بندیم، داخل تابه روغن و کمی کره می ریزیم. مرغ را داخل آن می گذاریم و در آن را می بندیم و با حرارت ملایم آن را می پزیم.
 * وقتی دوطرف مرغ پخته شد می گذاریم سرد شود و بعد آن را برش می زنیم. روی آن را با سس تزئین می کنیم.

سلامت



سوپ های ساده برای تقویت بدن در زمستان

در فصل زمستان بدن برای مقابله با سرما، کمبود نور خورشید و بیماری های انرژي زیادی نیاز دارد که باید از طریق تغذیه مناسب تامین شود؛ در این میان، سوپ یکی از بهترین غذاهاست. در ادامه چند نوع سوپ ساده اما مفید معرفی می شود:

سوپ آویشن

آویشن گیاه ضد سرفه بی نظیری است که سرفه های خشک مداوم را برطرف می کند. اگر چه معمولاً از بخور آویشن استفاده می شود اما استفاده از آن در سوپ نیز طعم دلچسبی دارد. سیر و پیاز را با کمی کره در قابلمه حرارت دهید. سپس عصاره مرغ، سیب زمینی خرد شده و یک بوته کامل آویشن را اضافه کنید. بگذارید با حرارت ملایم ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بجوشد. سوپ را صاف و میل کنید.

سوپ گزنه

سوپ گزنه غذایی عالی برای مقابله با خستگی است. گزنه قدرت عضلات را افزایش می دهد و سیستم ایمنی بدن را برای مقابله با بیماری ها تقویت می کند. ریشه، برگ ها و ساقه گزنه خوراکی است و یک سبزی مقرون به صرفه محسوب می شود. برای تهیه این سوپ، یک سیر و یک پیاز را با آب مرغ در قابلمه ای بریزید و بگذارید با برگ های خرد شده گزنه بجوشد. سپس یک سیب زمینی پخته را نیز اضافه کنید. برای خوشمزه تر شدن سوپ می توانید از مقدار کمی خامه تازه هم برای تزئین استفاده کنید.

پرسش

و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

محل

فردی ۹۰ ساله ام. همیشه فشار خونم ۱۲ بوده است. به تازگی به پزشک مراجعه کردم و دارو مصرف می کنم؛ نمی خواهم دارو مصرف کنم. علت چیست؟

چند نکته باید بررسی شود اولین موضوع پیوست است که در افرادی با این سن و سال دیده می شود. به دلیل پیوست فشار داخل شکم و بعد از آن فشار خون بالا می رود. بنابراین مصرف ملین ها مناسب است تا لینت مزاج داشته باشند. اگر استرس و فشار عصبی هم وجود دارد، از دمنوش گل گاوزبان و لیمو و سنبل الطیب استفاده شود. با کنترل استرس فشار خون کاهش پیدا می کند و نیاز به مصرف قرص نخواهد بود.

محل

حدود ۳ سال است که از دواج کرده ام. همسرم واریکوسل داشته است. وی ۲۵ سال دارد. آیا در طب سنتی راهکاری وجود دارد؟ آیا این مشکل شایع است؟

مشکل واریکوسل شایع علت بروز آن هم افزایش سودا در بدن است. این افراد اسپرم های خوبی ندارند و حتی جراحی هم مشکل شان را برطرف نمی کند و بعد از جراحی ممکن است اسپرم ها کیفیت مناسب را نداشته باشد. بنابراین توصیه می شود همه افراد برای پیشگیری، از غذاهای سودا زا به ویژه سردی ها، نوشابه و انواع سس کمتر استفاده کنند. خوردن داروهای گیاهی مانند خاکشیر، اقیتمون و استوفودوس مناسب است. خونگیری ها که سودا را کاهش می دهد مانند فصد و زالو درمانی هم جزو برنامه درمانی است و در بیشتر موارد دار عایت نکات ذکر شده مشکل برطرف می شود.

خانمی ۵۲ ساله ام. روی پاهایم به شدت می سوزد. باید در برنامه غذایی تان تغییری ایجاد کنید. اگر از غذاهای خیلی چرب یا شیرین استفاده می کنید، میزان آن را کاهش دهید. مصرف ادویه زیاد و خوراکی هایی مانند سیر و خرما ممکن است مشکل شما را بیشتر کند. از غذاهایی که خون را غلیظ می کند مانند بادمجان، قارچ، عدس و... بپرهیزید. خوراکی هایی که جریان خون را بهتر می کند مانند خاکشیر با آب گرم که باعث لینت مزاج و کاهش غلظت خون می شود و دمنوش های آرام بخش مانند گل گاوزبان و اقیتمون مفید است. بعد از مدتی زالو درمانی در ناحیه با مفید است؛ البته حتماً بررسی شود که آیا افزایش قند خون دارید یا نه. در این صورت قرار دادن پاها (پاشویه) در جوشانده ابوچهل مناسب است.

علا

علا

سوال

علا

آلودگی هوا در بهبود نیافتن بسیاری از بیماری ها

نقش دارد

طب سنتی به هوایی که تنفس می کنیم، بسیار اهمیت می دهد. اگر بیماری با وجود مصرف داروها و تدابیر غذایی، خوب نمی شود ممکن است به این دلیل باشد که هوای استنشاقی آلوده است. به گزارش تسنیم، سید مهدی میر غضنفری درباره آلودگی هوا و تأثیر آن بر بدن اظهار کرد: رسیدن نسیم تازه به بدن و دور کردن بخارات دخانی از بدن، بسیار برای سلامتی اهمیت دارد.

در طب سنتی به هوای پاک اهمیت زیادی داده شده است. وی ادامه داد: هوایی که استنشاق می کنیم، وارد ریه می شود - آن جا عروق فراوانی وجود دارد - همه ترکیبات این هوا وارد بدن می شود، البته یک سری سلول های دفاعی آن جا وجود دارد که مواد زائد را می گیرد. در مجاری تنفسی بخشی از این مواد زائد گرفته می شود ولی بعضی از این مواد وارد خون می شود، مثلاً منواکسید کربن با نسیم سوز کار کردن بخاری باعث خفگی می شود به خصوص این مواد زائد که در شهر های صنعتی هم خیلی زیاد است مستقیم وارد خون می شود. این مواد زائد وارد خون می شود و اختلاط را دچار اشکال می کند. این خون به تمام سلول های بدن می رسد به سلول های مغز و اعصاب آسیب وارد می کند و باعث خواب آلودگی و خستگی مغز می شود. آنچه این روزها بسیار شاهد آن هستیم، سندروم خستگی مزمن است و بسیاری از افراد گرفتار آن هستند که آلودگی هوا موجب بروز آن شده است.

درمان " کیست، فیبروم و فیبرو کیست "

جراحی نیست

اگر علت بروز توده های به وجود آمده در بدن را پیدا نکنیم، بعد از جراحی دوباره ایجاد می شود به گفته ابن سینا، طبیب نباید بی دلیل دست به چاقو شود تا بخواهد بدن را دستکاری کند. به گزارش تسنیم، سید مهدی میر غضنفری پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: اگر مزاج سرد تر در بدن غلبه کند و مواد مرطوب و لزج ناشی از سردی و تری مانند ژله سفت شده در جای جای بدن رسوب کند، این امر می تواند در تخمدان به صورت کیست، در رحم به صورت فیبروم و به شکل فیبرو کیستیک در سینه خود را نشان دهد.

آیا برای از بین بردن این موارد در بدن جراحی راه چاره است؟

میر غضنفری بیان می کند: طبیب حاذق باید ریشه را بشناسد و برطرف کند. ریشه در این موارد، تجمع مواد زائد در بدن است که امتلاست یعنی پُر شدن مواد زائد که در جای جای بدن رسوب کرده است. وی افزود: مواردی داشتیم که با همین مشکلات به وجود آمد ولی با رژیم ساده و اصلاح مزاج این توده ها آرام آرام کمتر و برطرف شد و از بین رفت. بنابراین طب سنتی این قابلیت و توانمندی را دارد. این پژوهشگر طب سنتی اضافه می کند: این افراد باید از مصرف مواد غذایی رطوبت دار مانند لبنیات و میوه های سرد از جمله مرکبات، برنج زیاد و... پرهیز کنند. این بیماری ها بدون ورزش و همچنین پرهیز خوب نمی شود.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹



سوپ مرغ
 عصاره مرغ برای مقابله با سرما خوردگی بی نظیر است زیرا بدن را تصفیه و مجاری تنفسی را باز می کند. در یک قابلمه چند تکه گوشت مرغ بپندازید و بگذارید با حرارت ملایم همراه با هویج، تره فرنگی، پیاز و کرفس بپزد. می توانید سوپ را به همین شکل میل یا آن را صاف کنید و در ظرف شیشه ای بدون منفذ بریزید و برای تهیه سوپ های دیگر از آن استفاده کنید. مرغ و سبزیجات را هم می توانید گرم یا سرد میل کنید. اگر از درد سینوزیت نیز رنج می برید توصیه می شود سوپ سیر یا پیاز میل کنید.

سوپ عدس

عدس همه عناصر غذایی برای حفظ سلامت و قدرت عضلات را دارد. عدس برای ورزشکاران و افرادی که در هوای سرد کار می کنند، بسیار عالی است. عدس را همراه با سیر و پیاز و عصاره سبزیجات بپزید و سپس در مخلوط کن بریزید تا شکل یکدستی پیدا کند.

مترجم: مریم سادات کاظمی. منبع: www.Passportsanté.fr

