

عصاره برگ زیتون علاوه بر کاهش فشار خون و چربی خون، در بهبود عملکرد عروق، کاهش التهاب عمومی بدن و افزایش حساسیت به انسولین نیز تأثیر گذار است و همه این ویژگی‌ها، ترغیب کننده بیماران به مصرف این محصول گیاهی است. به گزارش تسنیم، محمدعلی زارعیان عضو انجمن علمی طب سنتی در این باره افزود: اثر عصاره برگ درخت زیتون در کاهش فشار خون در مطالعات بالینی به اثبات رسیده است.



با علایم و راه‌های درمان خارش بارداری آشنا شوید

مترجم؛ علیرضا - کلستاز یا خارش بارداری معمولاً در اواخر بارداری یعنی در سه ماه آخر یا گاهی زودتر رخ می‌دهد و باعث خارش شدید دست و پا و گاهی

سایر بخش‌های بدن می‌شود که بسیار آزار دهنده است. این علایم هنگام شب شدیدتر است و مانع خوابیدن فرد می‌شود.

درمان هایی برای بی خوابی

بامصرف برخی مواد طبیعی و گیاهی به مشکل بی خوابی‌تان پایان دهید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران،

دانه‌های کنجد حاوی مواد چربی، آنتی اکسیدان‌ها، مواد پروتئینی، اسید آمینه، سلولز، مواد معدنی و کلسیم است دانه‌های کنجد بسیار مغذی و حاوی مقدار زیادی انرژی است. کنجد در مان بی‌خوابی موثر است، خاصیت ضد ورم مفاصل و رماتیسم دارد و همچنین ضد سرطان، ضد قارچ و ضد باکتری است. روغن کنجد در جلوگیری از فساد دندان نیز کاربرد دارد، همچنین در درمان التهاب و ورم لثه

عوامل موثر در ظهور بیماری های واگیر

تغییر در شیوه تولید محصولات کشاورزی و دامی، تغییر شیوه زندگی انسان، تغییرات اکولوژیکی و... را باید از عوامل بسیار موثر در گسترش بیماری های واگیر دانست.

علاوه بر این موارد، تغییرات ژنتیکی، تغییر در جوامع میزبان، ناقلا ن مخازن و روابط اکولوژیکی آن‌ها نیز باید مد نظر قرار بگیرد. تغییر وتحول عوامل عفونی سریع‌تر از پیشرفت علمی ماست. آن‌ها حمله می‌کنند و آثار خود را به جای می‌گذارند و سپس ما شروع به تحقیق و بررسی می‌کنیم. ظهور ناگهانی بیماری جدید یا تغییر رفتار بیماری‌های غافلگیر کننده مانند بیماری سندروم حاد تنفسی سارس به خوبی نشان داد که تمام کشورها در معرض خطر این بیماری قرار دارند. در مورد شیوع بیماری آنفلوآنزای چین است. بنابراین برای به حداقل رساندن بار بهداشتی و اقتصادی همه گیری این بیماری‌ها باید امکانات تشخیص فوری همه گیری و مقابله با آن در تمام کشورها فراهم باشد؛ در غیر این صورت خسارات حاصله از بروز ناگهانی این نوع همه گیری‌ها جبران ناپذیر است.

بیماری آنفلوآنزا، بیماری حاد تنفسی

شایان ذکر است که بیماری‌های تنفسی بیش از نیمی از موارد بیماری‌های حاد را تشکیل می‌دهد. در این میان ویروس‌های آنفلوآنزا (اارتو میکس ویریده) عامل عمده‌ای در ایجاد بیماری و مرگ ناشی از بیماری‌های تنفسی به حساب می‌آید. آنفلوآنزا یک بیماری مسری و عفونی است که موارد عفونت گاهی به طور آهیدمی در سراسر جهان انتشار می‌یابد. به علت خاصیت جهش‌زایی و فراوانی بازآرایی ژنتیکی در ارتو میکس ویروس‌ها، ویروس آنفلوآنزا در برابر اقدامات پیشگیرانه مقاومت می‌کند.

برگرفته از کتاب آنفلوآنزا، تالیف وگردآوری: دکتر ضار ویگری- دکتر مجید روحانی‌نژاد

ریختن آب دهان بر بالش نشانه‌ای از وجود بیماری است

بیشتر بدانیم

ریختن آب دهان روی بالش و وجود کف‌های خشک شده اطراف دهان را باید جدی گرفت، همچنین تعریق بیش از حد در خواب نشانه‌ای از وجود برخی بیماری‌هاست و باید بررسی شود.

سید جواد علوی کارشناس طب سنتی، در گفت و گو با تسنیم درباره نشانه‌های بروز بیماری اظهار کرد: برخی از مسائلی که طی روز برای افراد پیش می‌آید، ممکن است نشانه‌ای از بروز بیماری باشد که لازم است افراد در این زمینه اطلاعات کافی داشته باشند.

تعریق بیش از حد در خواب، نشانه‌ای از وجود برخی بیماری‌هاست و باید بررسی شود، همچنین خرویف زیاد می‌تواند نشانه وجود رطوبت زیاد در بدن و تورم و بزرگی لوزه‌ها یا زبان کوچک باشد.

هر نوع دردی که فرد را از خواب بیدار کند مثل سردرد یا در شکم، می‌تواند نشانه وجود بیماری خطرناکی باشد. همچنین خواب‌های ترسناک تکرار شونده و پریدن از خواب ممکن است نشانه شرایط روحی نامناسب یا وجود برخی مواد نامناسب در بدن باشد و در تمام موارد یادشده، مراجعه به پزشک متخصص طب سنتی توصیه می‌شود.

وی ادامه داد: مصرف مخلفاتی مثل سالاد، ترشی، ماست، دوغ و مانند آن همراه غذا نادرست است؛ از سوی دیگر این مواد، محرک اشتهاست و موجب می‌شود فرد بیش از توان هضم معده، غذا مصرف کند و نتیجه تکرار این عمل تولید اخلاط و مواد زائد در معده، چاقی و بیماری خواهد بود.

به گفته کارشناسان و به نقل از سایت نیوزویک، اگرچه کلستاز بارداری سلامت مادر را به خطر نمی‌اندازد اما می‌تواند برای جنین خطرناک باشد و معمولاً در این موارد، زایمان زود هنگام توصیه می‌شود.

علت کلستاز بارداری نامشخص است، اما ممکن است این حالت با هورمون‌های بارداری مرتبط باشد. صفرا، مایع گوارشی که به تجزیه چربی‌ها کمک می‌کند، در کبد تولید و در کیسه صفرا انبار می‌شود. هورمون‌های بارداری در نحوه عملکرد کیسه صفرا تأثیر گذار است. گاهی، هورمون‌های بارداری سبب کندی یا حتی متوقف شدن جریان صفرا می‌شود. در نهایت، مقدار زیادی صفرا وارد جریان خون می‌شود و این حالت باعث خارش بدن می‌شود که به آن کلستاز بارداری می‌گویند.

علایم:

- * خارش شدید در کل دست و پا یا تمام بدن که هنگام شب شدت پیدا می‌کند.
- * یرقان
- * از دست دادن اشتها
- * حالت تهوع

درمان و راه حل:

- * زایمان زود هنگام
- * از آن جا که کلستاز بارداری می‌تواند برای جنین خطرناک باشد، پزشکان زایمان زود هنگام را توصیه می‌کنند.
- * استروئید
- * تزریق استروئید معمولاً در موارد شدید کلستاز انجام می‌شود. تزریق استروئید باید توسط پزشک انجام شود.

دوپینگ مغز با خشکبار

تغذیه

تغذیه نقش بی‌بدیلی در کارکرد مغز و حفظ سلامت آن دارد؛ به عنوان نمونه مصرف روزانه ۲۵ عدد از نوعی خشکبار باعث تقویت حافظه و مانع از بروز آلزایمر می‌شود. میلاد خادم پژوهشگر طب سنتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، با بیان این که مصرف مویز در زمستان باعث افزایش انرژی بدن می‌شود، گفت: مواد آنتوسیانین و پلی فنولیک موجود در مویز باعث کاهش بیماری‌های سرطانی و آلزایمر می‌شود. این پژوهشگر



* مصرف اور سودیول

این دارو با تجویز پزشک میزان نمک صفرا را در خون زن باردار که از این مشکل رنج می‌برد کاهش می‌دهد. با کاهش نمک صفرا در خون، به‌طور طبیعی خارش نیز از بین می‌رود.

* حمام آب گرم

بیشتر زنان باردار که از کلستاز بارداری رنج می‌برند با حمام کردن و لرم تسکین پیدا می‌کنند. توجه داشته باشید که دوش آب گرم مشکل را بدتر خواهد کرد. * کمپرس یخ

قرار دادن یخ روی قسمت‌های خارش‌دار به ویژه کف دست و پا یا هر قسمت دیگر بدن، بسیار مؤثر است. * لوسیون کلامین

این لوسیون به طور رایج برای رفع ناراحتی‌هایی که خارش یا ناراحتی پوستی ایجاد می‌کند مانند آفتاب سوختگی، آبله مرغان، گزیدگی حشرات، جوش‌های ریز و... مورد استفاده قرار می‌گیرد. * استفاده موضعی از نشاسته ذرت حل شده در کمی آب می‌تواند خارش را تسکین دهد.

* صابون ملایم

برای پیشگیری از بدتر شدن علایم بهتر است از صابون‌های ملایم بدون عطر استفاده شود.

* لباس‌های گشاد و کم‌رنگ

خنک نگه داشتن پوست در کاهش خارش موثر است از این رو استفاده از لباس‌های رنگی که حرارت را جذب نمی‌کند، توصیه می‌شود.

* خواب ظهر

از آن جا که علایم طی شب بدتر می‌شود، فرد باید طی روز به اندازه کافی بخوابد تا کم‌خوابی‌اش را جبران کند.

طب سنتی با تاکید بر این که ظاهر و رنگ مویز با کشمش متفاوت است اما خواص درمانی یکسانی دارد، اظهار کرد: اسید امگا ۳ و امگا ۶ موجود در این خشکبار در زمان مصرف باعث کاهش غلظت خون و چسبندگی پلاکت‌ها و مانع از لخته شدن خون می‌شود. خادم با اشاره به اینکه خشک کردن مویز خواص آن را کاهش می‌دهد، تصریح کرد: این میوه سرشار از ویتامین‌های B، A، E، و املاحی همچون کلسیم، فسفر و پتاسیم است. این خشکبار از بروز آلزایمر جلوگیری می‌کند و روند بهبود سلول‌های مغزی را تسریع می‌بخشد.

کیک لیوانی شکلاتی

آشپزی من

مواد لازم

کره بدون نمک - یک قاشق غذاخوری
شکر - یک قاشق غذاخوری
شکر قهوه‌ای - یک قاشق غذاخوری
وانیل - نصف قاشق چای خوری
نمک - یک هشتم قاشق چای خوری

طرز تهیه

کره را در یک ظرف یک نفره بریزید و به مدت ۳۰ ثانیه در مایکروفر آب کنید. بایک قاشق شکر، و انیل و نمک را در کره حل کنید تا خوب مخلوط شود. زرده را داخل محتویات وارد کنید و خوب هم‌زنید. آرد را اضافه و مخلوط کنید. سپس شکلات چیپسی را اضافه و زبرور کنید. ظرف (ماگ) را به مدت ۴۰ تا ۵۰ ثانیه در مایکروفر با حرارت بالا قرار دهید.

سلامت

کاهش استرس به روش ژاپنی

در ژاپن باستان، زمانی که تعداد زیادی از مردم دچار بیماری‌های متعددی شدند، اطبا برای کاهش استرس توصیه می‌کردند افراد انگشت خود را فشار دهند. به نقل از سایت ام‌اس‌ان، این راهکار درمانی، هورمون‌هایی را در بدن فعال می‌کند که در کاهش استرس مؤثر است. این نوع درمان جریان خون و اکسیژن رسانی به مغز را افزایش می‌دهد در نتیجه برخی از علایم استرس کاهش می‌یابد.

روش اجرا:

روی صندلی صاف بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. سپس با استفاده از انگشتان دست راست، نوک انگشت کوچک دست چپ را فشار دهید. این حرکت را برای دست چپ نیز تکرار کنید. هر انگشت کوچک را به مدت ۵ دقیقه، یک بار صبح و یک بار شب فشار دهید و این تمرین را به مدت ۳ ماه تکرار کنید.



رضا پورقاسمی متخصص قلب و عروق
باشگاه خبرنگاران جوان

پرسش و پاسخ

سوال

جواب

چه عواملی فشار خون را افزایش می‌دهد؟

فشار خون طبیعی ۱۲۰ میلی گرم است و فشار کمتر از این میزان نشان دهنده کاهش فشار خون و میزان بیشتر از ۱۴۰ میلی گرم علامتی از افزایش فشار خون است.

عواملی مانند مصرف سیگار، ژنتیک، افزایش وزن، تغییر حالات روحی و روانی، گرفتگی عروق و بیماری‌های کلیوی و قلبی، فشار خون را افزایش می‌دهد. کاهش مصرف نمک، کم‌خوری، ترک دخانیات، انجام نرمش‌های روزانه، دوری از عوامل استرس‌زا و مصرف داروهای ضد فشار از بروز ضعه فشار خون جلوگیری می‌کند. مبتلایان به فشار خون حتماً با تجویز پزشک داروی خود را مصرف کنند زیرا ممکن است یک دارو برای یک بیمار موثر باشد اما همان دارو به فرد دیگری یا همان بیماری آسیب برساند.

سوال

جواب

عوامل موثر در بروز کم‌خونی چیست؟

زمانی که اکسیژن از طریق گلبول‌های قرمز به سلول و بافت بدن نرسد، کم‌خونی ایجاد می‌شود. مواردی همچون بارداری، کمبود آهن، خونریزی و کاهش ویتامین بدن باعث کم‌خونی افراد می‌شود. ریزش مو، خستگی، تپش قلب، سردی بدن، تنگی نفس و استرس و اضطراب از نشانه‌های بروز کم‌خونی است که با مصرف ویتامین C و اسید فولیک می‌توان این بیماری را کنترل کرد.

سوال

جواب

آیا فشار خون دودست، اختلاف پیدامی‌کند؟

ممکن است مسدود شدن شریان‌ها باعث اختلاف میزان فشار خون در دست چپ و راست شود که البته با کاهش کلسترول خون می‌توان این تفاوت‌ها را برطرف کرد.

سوال

جواب

چند گیاه دارویی موثر در درمان فشار خون بالا را معرفی کنید؟

مصرف کنجد، زیتون و کرفس باعث کاهش فشار خون می‌شود. مادران باردار مبتلا به فشار خون در زمان مصرف گیاهان دارویی باید با پزشک مشورت کنند.

غم و اندوه، عامل بروز بسیاری از بیماری های پوستی

طب سنتی

بیماری‌های مزمن، کم‌خوابی، کم‌خونی، غم و اندوه زیاد، دردهای شدید

و نزدیکی کردن بسیار، از علل اصلی مشکلات پوستی است.

به گزارش تسنیم، علیرضا یارقلی عضو انجمن علمی طب سنتی ایران، درباره بیماری‌های پوستی اظهار کرد: از بیماری‌های پوستی که در متون طب ایرانی به آنها اشاره شده است، می‌توان به ورم‌ها و بثورات مانند کهیر، آکنه، دمل، کیست عفونت‌ها، گزیدگی‌ها و تغییرات رنگی مانند برص (بیش و ویتیلیگو) و اسود، کک و مک و پسوریازیس اشاره کرد.

وی افزود: بیماری‌های پوستی به سبب این که از جنس عصب پوست است و دارای عنصر خاک یا سودا، باعث سختی و تراکم آن می‌شود لذا روند درمان آن کند است. البته در بسیاری از موارد، درمان بر اساس آموزه‌های مکتب طب ایرانی سریع‌تر، پایدارتر، مؤثرتر و متنوع‌تر از طب غربی است. در بررسی و درمان اختلالات پوستی (پس از بررسی و اصلاح اعضای داخلی)، تقویت اعضای رگیسه و اصلی بدن، به ویژه کبد نیز بسیار مهم است چرا که کبد در تولید اخلاط چهارگانه سالم در بدن نقش اساسی دارد.